



Wachse über Dich hinaus

Die Essenz echter Veränderung
in 13 Schritten

Peter Schultz

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	5
1. Die Kraft der intrinsischen Motivation	6
2. Die Grundlage des Tuns	8
3. Balance zwischen Wachstum und Regeneration	10
4. Offenheit für Neues – Der Wert der Neugier	14
5. Commitment – Einsatzwille als Motor der Veränderung	16
6. Beständigkeit – Der lange Atem zum Erfolg	18
7. Resilienz – Widerstandskraft als Schlüssel	20
8. Herausforderungen als Chancen begreifen	21
9. Vertrauen ins Leben	22
10. Präsenz – Im Hier und Jetzt leben	23

Wachse über Dich hinaus

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 11. Verantwortung übernehmen | 24 |
| 12. Akzeptanz und Loslassen | 25 |
| 13. Dankbarkeit als Lebenshaltung | 26 |
| Abschließender Handlungsimpuls | 27 |

Vorwort

Veränderung beginnt mit einem leisen Impuls – einem inneren Wunsch, dass das Leben sich entfalten darf.

Dieses Buch ist für dich, wenn du das Gefühl kennst, dass mehr möglich ist – dass du wachsen, dich entwickeln und ein erfüllteres Leben führen möchtest.

Es zeigt dir keine Patentrezepte, sondern lädt dich dazu ein, dich selbst besser kennenzulernen, deine Muster zu erkennen und neue Wege zu gehen.

Du wirst 13 Schlüssel entdecken, die dir helfen, über dich hinauszuwachsen – in deinem Tempo, mit deiner Tiefe.

„Du musst nicht das ganze Leben auf einmal verändern. Ein kleiner Schritt reicht, wenn du ihn bewusst gehst.“

— unbekannt

1. Die Kraft der intrinsischen Motivation

Wirklich nachhaltige Veränderung beginnt nicht im Außen – sie beginnt in dir. Es geht darum, dir eine klare Vorstellung davon zu machen, **warum** du dich verändern willst. Nicht, weil jemand anderes es von dir erwartet. Sondern weil du tief in dir spürst, dass du wachsen willst. Dieses innere „Warum“ ist dein Motor – es gibt dir Richtung, Fokus und Ausdauer.

Eine starke Lebensvision hilft dir, deine Werte zu erkennen – also die Qualitäten und Prinzipien, nach denen du leben möchtest. Wenn du weißt, was dir wichtig ist, kannst du Entscheidungen klarer treffen und dich immer wieder mit dem verbinden, was dir wirklich Sinn gibt.

Übung: Deine Werte und deine Vision

Nimm dir 20 Minuten Zeit, um dein ideales Leben in fünf Jahren zu beschreiben. Wie lebst du? Wie fühlst du dich? Was tust du? Welche Menschen sind in deinem Umfeld?

→ Markiere anschließend drei Werte, die sich in diesem Bild besonders deutlich zeigen (z. B. Freiheit, Tiefe, Leichtigkeit, Ehrlichkeit, Kreativität etc.).

→ Frage dich: Welche Entscheidungen kann ich heute treffen, um mehr nach diesen Werten zu leben?

Reflexionsfragen

- Was motiviert mich tief im Inneren – auch wenn es anstrengend wird?
- Welche Werte möchte ich bewusst leben?
- Welche Entscheidung würde mein „zukünftiges Ich“ treffen?

„Wenn dein Warum stark genug ist, findest du das Wie.“

— *Friedrich Nietzsche*

2. Die Grundlage des Tuns

Ohne Handeln bleibt jede Vision Theorie. Tun bringt deine Ideen in die Realität. Es ist leicht, in Gedanken zu verharren – viel schwerer ist es, den ersten Schritt zu gehen. Doch gerade dieser erste Schritt ist der Wendepunkt. Er markiert die Grenze zwischen Wollen und Wirklichkeit.

Es geht dabei nicht um Perfektion, sondern um Verbindlichkeit. Wer nicht ins Tun kommt, bleibt gefangen in Möglichkeiten. Wer handelt, gewinnt Klarheit durch Erfahrung – auch durch Fehler. Und manchmal bedeutet Tun auch, **keine Ausnahmen** zuzulassen: Wenn es nicht geht wie geplant, dann wenigstens ein kleiner Schritt. So bleibst du in Bewegung.

Übung: Der kleinstmögliche Schritt

Wähle ein Ziel oder Projekt, das du schon länger vor dir herschiebst.

→ Teile es in Mini-Schritte auf, die nicht länger als 5 Minuten dauern.

→ Starte heute mit dem ersten Schritt – egal wie klein er ist. Schreib auf, wie du dich vorher und nachher fühlst.

→ Diese Übung kannst du täglich wiederholen – sie stärkt deine Handlungskraft.

Reflexionsfragen

- Was hält mich zurück, einfach anzufangen?
- Was ist der kleinstmögliche nächste Schritt?
- Wo lasse ich Ausnahmen zu, die mich aufhalten?

„Tu es oder tu es nicht. Es gibt kein Versuchen.“

— *Yoda*

3. Balance zwischen Wachstum und Regeneration

Wachstum entsteht außerhalb der Komfortzone – aber nicht in permanenter Überforderung. Wer sich ständig pusht, brennt aus. Wer nie wagt, bleibt stecken. Es braucht beides: das mutige Verlassen der Komfortzone und das bewusste „Resourcing“ – die Rückkehr zur inneren Mitte.

Wichtig ist das Konzept der **Window of Tolerance**: Ein gesunder Bereich, in dem Entwicklung möglich ist, ohne dass es zur Überforderung kommt. In Momenten intensiver Herausforderung darf auch Raum für Erholung entstehen – echte Regeneration ohne Grübeleien oder To-Do-Listen. Und: Wer mit einem offenen, neugierigen Geist an neue Erfahrungen herangeht, wächst leichter – weil er nicht gegen sich selbst kämpft.

Und dabei spielt dein Nervensystem eine wesentliche Rolle, wie weit du tatsächlich gehen kannst. Denn bevor du voller Neugier in einen neuen, unbekanntem Bereich aufbrichst, will dein Körper eines wissen: ***Bin ich sicher?*** Unsere Fähigkeit, uns auf Herausforderungen einzulassen und gleichzeitig nicht zu überfordern, hängt entscheidend davon ab, wie sicher unser Nervensystem sich fühlt. Es ist die Grundlage unserer emotionalen Stabilität und beeinflusst direkt, was wir als möglich erleben.

Laut aktuellen neurobiologischen Erkenntnissen erfolgt 80% der Kommunikation vom Körper zum Gehirn, nicht umgekehrt. Das bedeutet: Unsere körperlichen Empfindungen – also das, was unser Nervensystem wahrnimmt – prägen maßgeblich unsere Gedanken, Überzeugungen und unser Verhalten. Wenn du dich in einem Zustand der Unsicherheit befindest, wird dein System kaum bereit sein, sich auf mutige Schritte einzulassen – ganz gleich, wie „logisch“ sie erscheinen.

Daher ist es essenziell, regelmäßig bewusst Sicherheit zu signalisieren: durch Atemübungen, Achtsamkeit, bewusste Pausen oder Umgebungen, in denen du dich reguliert fühlst. So schaffst du eine gesunde Basis, auf der echte, nachhaltige Entwicklung stattfinden kann – ohne Überforderung, sondern mit tiefer Verankerung.

Übungen um das Nervensystem zu stärken & Sicherheit zu kultivieren



1. In-den-Körper-kommen: Präsenz durch Spüren Ziel:

Das Nervensystem beruhigen, indem du dich auf die körperliche Wahrnehmung im gegenwärtigen Moment konzentrierst.

Anleitung:

- Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen.
- Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperregionen: Füße, Beine, Bauch, Brust, Hände, Schultern, Nacken, Gesicht.
- Frage dich bei jeder Region: Was spüre ich hier? – Wärme, Kälte, Druck, Entspannung?
- Atme ruhig weiter und sage dir innerlich: „Ich bin hier. Ich bin sicher.“

2. Atemanker: Das Nervensystem durch Atmung beruhigen

Den Vagusnerv aktivieren, der für Ruhe und Erholung zuständig ist.

Anleitung:

- Atme 4 Sekunden ein – langsam durch die Nase.
- Halte den Atem für 2 Sekunden.
- Atme 6–8 Sekunden lang aus – möglichst vollständig und entspannt.
- Wiederhole diesen Rhythmus für 5–10 Atemzüge.

Hinweis: Je länger das Ausatmen im Vergleich zum Einatmen, desto stärker der beruhigende Effekt.

3. Orientierung im Raum: Sicherheit durch äußere Verbindung

Das Nervensystem aus dem inneren Alarmzustand holen, indem du dich mit der Umgebung verbindest.

Anleitung: Schau dich langsam um und benenne im Geist oder laut:

- 5 Dinge, die du siehst
- 4 Geräusche, die du hörst
- 3 Dinge, die du berührst
- 2 Gerüche
- 1 Geschmack

Spüre deine Füße auf dem Boden. Atme tief durch. Wirkung: Dein Gehirn registriert: „Ich bin im Hier und Jetzt. Keine akute Bedrohung.“

4. Die Hand aufs Herz – Berührung als Sicherheitszeichen

Selbstregulation durch bewusste, beruhigende Selbstberührung.

Anleitung:

- Lege deine rechte Hand auf dein Herz, die linke auf den Bauch.
- Atme ruhig ein und aus.
- Spüre die Wärme deiner Hände.
- Wiederhole innerlich: „Ich bin da. Ich kümmere mich um mich. Es ist okay, gerade nichts leisten zu müssen.“

Lege deine rechte Hand auf dein Herz, die linke auf den Bauch. • Atme ruhig ein und aus. • Spüre die Wärme deiner Hände. • Wiederhole innerlich: „Ich bin da. Ich kümmere mich um mich. Es ist okay, gerade nichts leisten zu müssen.“ Dauer: 2–3 Minuten – als kleine Oase im Alltag.

Reflexionsfragen

- Was kannst ich verstärken, was vielleicht reduzieren oder bewusst anders gestalten, um besser in Balance zu leben?
- Wo überfordere ich mich, obwohl ich eine Pause bräuchte?
- Was gibt mir wirklich Kraft?
- Wie kann ich mehr mit Offenheit statt mit Widerstand an Herausforderungen herangehen?

„Balance ist nicht besser, sondern notwendig.“

— *Thomas Merton*

4. Offenheit für Neues – Der Wert der Neugier

Neugier ist der natürliche Motor unseres Wachstums. Sie führt uns dahin, wo wir lernen, entdecken und uns verändern. Wenn du offen bleibst, wirst du Möglichkeiten sehen, wo andere Grenzen sehen. Das bedeutet auch, den „Beginner Mind“ zu kultivieren – also bewusst in eine Haltung zu gehen, in der du nicht schon alles weißt, sondern lernen **willst**.

Oft hindert uns Angst oder Bequemlichkeit daran, offen zu bleiben. Doch wer neugierig bleibt, entwickelt Flexibilität und Resilienz – zwei Schlüsseleigenschaften für ein lebendiges Leben.

Übung: 3 neue Perspektiven

Wähle eine Situation oder ein Problem, das dich gerade beschäftigt.

→ Schreibe drei verschiedene Perspektiven auf: Zuerst aus deiner aktuellen Sicht. Als zweites aus der Sicht eines neugierigen Kindes. Und als drittes aus der Sicht deines zukünftigen Ichs in 10 Jahren

→ Was verändert sich durch diese Blickwinkel? Welche neue Handlungsmöglichkeit zeigt sich?

Reflexionsfragen

- Wann war ich zuletzt wirklich neugierig?
- Wo habe ich alte Überzeugungen, die mich begrenzen?
- Was würde passieren, wenn ich etwas völlig Neues wage?

„Neugier ist der Docht in der Kerze des Lernens.“

— *William Arthur Ward*

5. Commitment – Einsatzwille als Motor der Veränderung

Veränderung braucht Engagement. Ohne echten Einsatz bleibt alles Wunschdenken. Commitment heißt, dich zu entscheiden – nicht nur einmal, sondern immer wieder. Auch an den Tagen, an denen es schwerfällt. Auch, wenn niemand zuschaut.

Commitment wächst durch Klarheit. Wenn du weißt, wofür du gehst, fällt es leichter, dranzubleiben. Und: Commitment braucht Flexibilität. Es geht nicht darum, stur an einem Plan zu kleben, sondern darum, **dran zu bleiben**, auch wenn sich der Weg verändert.

Übung: Deine Commitment-Erklärung

Schreibe eine kurze, kraftvolle Absichtserklärung (3–4 Sätze) zu einem Ziel, für das du dich einsetzen willst.

→ Formuliere sie positiv, konkret und präsent. Beispiel: „Ich entscheide mich, in den nächsten 4 Wochen jeden Morgen 10 Minuten zu schreiben, weil mir das Klarheit und Verbindung schenkt.“

→ Lies diese Erklärung täglich laut vor und notiere am Abend, wie du dich daran gehalten hast – liebevoll und ehrlich.

Reflexionsfragen

- Was bin ich bereit zu investieren, um mein Ziel zu erreichen?
- Wie sieht es mit meiner Selbstverbindlichkeit aus?
- Was hilft mir, auch in schwierigen Phasen dranzubleiben?

„Disziplin ist die Entscheidung,
der eigenen Absicht treu zu
bleiben.“

— *David Campbell*

6. Beständigkeit – Der lange Atem zum Erfolg

Wirkliche Veränderung entsteht durch Wiederholung. Nicht der große Wurf bringt dich weiter, sondern das Dranbleiben – Tag für Tag. Auch wenn es langweilig ist. Auch wenn du nicht sofort Ergebnisse siehst. Beständigkeit schafft Vertrauen in dich selbst.

Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich oft nicht durch Talent, sondern durch Ausdauer. Sie machen weiter, auch wenn sie müde sind. Und sie feiern die kleinen Fortschritte – denn sie wissen: Konstanz ist mächtiger als Intensität.

Übung: 21-Tage-Routine

Wähle eine kleine, aber bedeutungsvolle Gewohnheit (z.B. 5 Minuten Bewegung, 1 Glas Wasser morgens, 1 Satz ins Dankbarkeitsjournal).

→ Trage sie für 21 Tage in einen Kalender oder Tracker ein.

→ Beobachte, was sich verändert – innerlich wie äußerlich. Was fällt dir leicht? Was fordert dich heraus?

Reflexionsfragen

- In welchem Lebensbereich bin ich inkonsequent?
- Welche Mini-Gewohnheit kann ich etablieren?
- Was hilft mir, meine Routinen zu stärken?

„Erfolg ist die Summe kleiner Anstrengungen, die Tag für Tag wiederholt werden.“

— *Robert Collier*

7. Resilienz – Widerstandskraft als Schlüssel

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz Krisen aufzustehen und weiterzugehen. Sie entsteht nicht dadurch, dass du immer stark bist – sondern dass du lernst, dich in schwierigen Zeiten selbst zu halten. Resilienz bedeutet auch, Sinn in Schmerz zu finden und nicht zu verzweifeln.

Sie wächst durch Erfahrung – und durch einen liebevollen Umgang mit dir selbst. Resilienz ist keine Härte, sondern innere Flexibilität.

Übung: Deine persönliche Stärke-Chronik

Denke an 3 Situationen in deinem Leben, in denen du eine Herausforderung gemeistert hast.

→ Notiere: 1. Was war die Herausforderung? 2. Was hat dir geholfen, durchzukommen? 3. Welche Stärke oder Fähigkeit hast du in dir entdeckt?

→ Lies dir diese Liste durch, wenn du das nächste Mal zweifelst – sie erinnert dich an dein Fundament.

Reflexionsfragen

- Wann bin ich zuletzt über mich hinausgewachsen?
- Wie kann ich mich in schwierigen Phasen stärken?
- Welche Strategien helfen mir, wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

„Im Hafen ist ein Schiff sicher,
aber dafür ist es nicht gebaut“

— Seneca

8. Herausforderungen als Chancen begreifen

Herausforderungen sind keine Hindernisse, sondern Einladungen. Sie zeigen dir, wo du wachsen kannst – auch wenn sie unbequem sind. Viele Menschen weichen ihnen aus. Doch wer sie bewusst annimmt, entdeckt darin wertvolle Lektionen.

Es geht nicht darum, Schwierigkeiten zu suchen. Aber wenn sie da sind, darfst du sie als **Teil deines Weges** begreifen – nicht als Umweg.

Übung: Der Reframing-Spiegel

Wähle eine aktuelle Schwierigkeit oder einen „wunden Punkt“.

→ Schreibe die Situation in einem Satz auf.

→ Dann finde mindestens 3 alternative Deutungen, die wertschätzend, ressourcenorientiert oder entwicklungsförderlich sind.

Beispiel: „Ich fühle mich ständig überfordert.“ → „Ich wachse gerade über mich hinaus.“ / „Ich lerne, klarer zu priorisieren.“ / „Ich darf lernen, Hilfe anzunehmen.“

Reflexionsfragen

- Welche aktuelle Herausforderung enthält eine Lernchance?
- Wie kann ich einen neuen Blick auf meine Probleme entwickeln?
- Welche Stärke habe ich durch frühere Herausforderungen entwickelt?

„Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit.“

— *Albert Einstein*

9. Vertrauen ins Leben

Vertrauen heißt loslassen – nicht aus Passivität, sondern aus innerer Stärke. Wenn du Vertrauen hast, musst du nicht alles kontrollieren. Du gehst deinen Weg, auch wenn du das Ziel noch nicht ganz siehst. Vertrauen wächst durch Erfahrung – und durch die bewusste Entscheidung, nicht aus Angst zu handeln.

Vertrauen bedeutet auch, dich selbst nicht im Stich zu lassen. Du musst nicht alles wissen, um den nächsten Schritt zu tun.

Übung: Deine Vertrauensbrücke

Schreibe eine Liste von 5 Situationen, in denen sich etwas im Leben ohne dein Zutun zum Guten gewendet hat – vielleicht erst im Nachhinein sichtbar.

→ Ergänze: Was hat dir geholfen, durchzuhalten? Was würdest du dem damaligen Ich heute sagen?

→ Erkenne: Es gab immer wieder Grund zum Vertrauen – auch jetzt.

Reflexionsfragen

- Wo misstraue ich dem Leben – oder mir selbst?
- Welche Erfahrungen zeigen mir, dass es gut weitergehen kann?
- Was stärkt mein Vertrauen?

„Loslassen und vertrauen sind die mutigsten Schritte überhaupt.“

— Unbekannt

10. Präsenz – Im Hier und Jetzt leben

Nur im gegenwärtigen Moment kann Veränderung stattfinden. Wer ständig mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt ist, verpasst das Leben. Präsenz bedeutet nicht, dass du nichts planst – sondern dass du **bewusst da bist**, wo du bist.

Achtsamkeit hilft dir, innezuhalten und Klarheit zu gewinnen. Wenn du präsent bist, kannst du spüren, was wirklich zählt.

Übung: 5-Sinne-Achtsamkeit

Nimm dir 5 Minuten Zeit, um ganz präsent zu sein – mit allen Sinnen.

→ Benenne still für dich: 5 Dinge, die du siehst; 4 Dinge, die du hörst; 3 Dinge, die du fühlst; 2 Dinge, die du riechst; 1 Geschmack, den du wahrnimmst

→ Spüre danach: Was hat sich verändert?

Reflexionsfragen

- Wann bin ich im Autopilot-Modus?
- Wie kann ich mir täglich Momente der Präsenz schaffen?
- Was nehme ich wahr, wenn ich ganz im Hier bin?

„Mach dir bewusst, dass der gegenwärtige Moment alles ist, was du hast. Mach das JETZT zum Mittelpunkt deines Lebens.“

— Eckhart Tolle

11. Verantwortung übernehmen

Verantwortung bedeutet, die eigene Macht zu erkennen. Nicht Schuld – sondern Wirksamkeit. Es geht darum, nicht mehr auf äußere Umstände zu warten, sondern selbst die Initiative zu ergreifen. Wer Verantwortung übernimmt, gestaltet sein Leben.

Das bedeutet auch, ehrlich hinzusehen. Nicht alles wird leicht sein. Aber alles ist der Anfang von etwas Neuem.

Übung: Der Entscheidungspunkt

Schreibe 3 Situationen auf, in denen du das Gefühl hast, „festzustecken“.

→ Für jede Situation beantworte:

1. Was liegt außerhalb meiner Kontrolle?
2. Was liegt in meiner Hand?
3. Welchen kleinen Schritt kann ich heute selbstverantwortlich gehen?

Reflexionsfragen

- Wo gebe ich Verantwortung ab?
- Was kann ich heute verändern – auch wenn es klein ist?
- Welche Entscheidung möchte ich nicht länger aufschieben?

„Du bist nicht verantwortlich für das, was dir passiert ist. Aber du bist verantwortlich dafür, was du daraus machst.“

— Epiktet

12. Akzeptanz und Loslassen

Nicht alles im Leben lässt sich kontrollieren. Akzeptanz heißt nicht Resignation – sondern Frieden mit dem, was ist. Wenn du aufhörst zu kämpfen, entsteht Raum für neue Energie. Loslassen bedeutet, dich frei zu machen von dem, was dich klein hält.

Es ist ein Prozess – und ein Geschenk.

Übung: Der innere Abschiedsbrief

Schreibe einen Brief an eine Vorstellung, Erwartung oder Situation, von der du dich lösen möchtest.

→ Bedanke dich für das, was sie dir gegeben hat.

→ Erkläre, warum du nun bereit bist, weiterzugehen.

→ Lies ihn dir laut vor und verbrenne oder zerreiße ihn als symbolischen Akt des Loslassens.

Reflexionsfragen

- Was halte ich fest, obwohl es mir nicht mehr dient?
- Welche Gedanken oder Erwartungen kann ich loslassen?
- Wie fühlt sich Erleichterung an?

„Manchmal ist das Loslassen ein Akt größeren Mutes als das Festhalten.“

— Eckhart Tolle

13. Dankbarkeit als Lebenshaltung

Dankbarkeit verändert deinen Blick. Sie bringt dich in Verbindung mit Fülle, statt mit Mangel. Wer dankbar ist, sieht nicht nur, was fehlt – sondern was da ist. Und das gibt Kraft, um weiterzugehen.

Dankbarkeit ist nicht nur ein Gefühl – sie ist eine Praxis. Du kannst sie kultivieren. Jeden Tag.

Übung: 3 Dinge – 30 Tage

Führe für 30 Tage ein Dankbarkeitstagebuch.

→ Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist – möglichst konkret.

→ Nach den 30 Tagen: Lies alles durch. Was hat sich in deinem Blick aufs Leben verändert?

Reflexionsfragen

- Wofür bin ich heute dankbar – auch im Kleinen?
- Was hat sich verändert, seit ich bewusster dankbar bin?
- Wem oder was möchte ich heute meine Anerkennung schenken?

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Die Dankbaren sind glücklich.“

— Francis Bacon

Abschließender Handlungsimpuls

Jetzt liegt es an dir. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Wähle einen Aspekt, der dich berührt hat. Beginne klein. Aber beginne. Dieses Buch will dich nicht beeindrucken, sondern bewegen. Es will dich nicht unterhalten, sondern **ermutigen**.

Die Reise zu dir selbst beginnt mit einem Schritt. Geh ihn.

„Veränderung geschieht, wenn der Schmerz des Bleibens größer wird als der Schmerz des Wachsens.“

— *Unbekannt*

Wachse über Dich hinaus

Persönlichkeitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der bewusstes Handeln und eine offene Haltung erfordert. Die Grundlagen dieses Buches zeigen, dass Wachstum und Veränderung in den eigenen Händen liegen. Indem du dich aktiv mit diesen Prinzipien auseinandersetzt, kannst du dein Potenzial entfalten und ein erfüllteres Leben führen.

Dieses Buch hilft die dabei zu erkennen, dass du die Verantwortung für dein Leben trägst. Zu jedem Absatz gibt es Übungen und Reflexionsfragen, damit du ins Tun kommst und dich so Schritt für Schritt weiterentwickelst. Deine Reise beginnt jetzt!