

Hier kommt dein Freebie!

Dies ist ein Auszug aus:



FIND YOUR MISSION!

A LIFE CHANGING COACHING EXPERIENCE

Der Prozess

Die 35 „Find your Mission!“ Power-Prinzipien

1: Werde im besten Sinne unglaublich selbstsüchtig

Verbringe deine Tage mit "im Strahl"- Aktivitäten und delegiere "aus dem Strahl"- Aktivitäten an andere Menschen, für die genau diese Tätigkeit „im Strahl“ ist. Deine Zeit ist kostbar. Dein Beitrag ist es ebenso und alles was dich inspiriert, begeistert, belebt und stimuliert, ist dein Treibstoff. Wenn du dich zu lange und selbst mit Dingen beschäftigst, die dich weder begeistern, noch nähren und in denen du vermutlich auch nicht wirklich gut bist, verschwendest du wertvolle „Mission“-Zeit: Zeit, die du



mit deinen einzigartigen Gaben so nutzen könntest, dass Menschen von dir inspiriert, erhoben, ermächtigt, befähigt und befreit werden. Als Missioner und Missionista darfst du dir Selbstwert erlauben!

2: Löse dich von der Zukunft

Lass dich von deiner Lebensbestimmung, deiner Mission *heute* lenken, leiten und gestalten. Drück sie heute aus, bei jeder Gelegenheit. Gehe nicht dem „Eines Tages“-Phänomen auf den Leim. Warte nicht, bis du dein „Zeug“ beisammen hast. Wenn du dich von nichts davon abhalten lässt, sie heute auszudrücken, wirst du mehr und größere Gelegenheiten dazu erhalten. Deine Mission ist hier und jetzt. Wenn du sie in die Zukunft verschiebst, trennst du das Heute von der Zukunft - und wirst damit nie die täglichen und notwendigen Schritte unternehmen, um dort anzulangen. Eines der zahlreichen Paradoxa in einem Leben „on Mission“: Um deine gewünschte Zukunft zu erreichen, musst du dich von ihr lösen.

3: Gehe über die Maßen auf jedes Ereignis ein

Halte dich nicht zurück. Reagieren, sich benehmen, sich zurückhalten und bremsen ist ein Zug der Off Mission. Das tun wir üblicherweise, wenn wir etwas bekommen oder vermeiden wollen. Z.B. uns lächerlich, verletzbar oder unbeliebt zu machen. Du kannst nicht wissen, was sich hinter diesem Ereignis verbirgt. Es könnte eine Einladung an dich darstellen, deine Mission auszudrücken, auf deine nächste Ebene zu gehen, dir die Möglichkeit geben, genau den Unterschied zu bewirken, den eben nur du mit deiner Einzigartigkeit, mit deiner von dir deklarierten Lebensmission in diesem Moment bewirken kannst. Betrachte es so: Jedes Ereignis in deiner Wirklichkeit könnte ein Test des Lebens sein, ob du bereit bist, in deinem höchsten Potential für die Welt verfügbar zu sein. Wenn du es nicht bist, bekommst du weniger



Gelegenheiten dazu. *Wenn du es bist, mehr. Das Leben tanzt auf diese Weise mit dir, mit mir, mit uns.*

4: Bau dir eine Superreserve in jedem Bereich auf

Die Bereiche sind sicherlich: Liebe, Freundschaft, Stille, Zeit, Geld, Mission-Projekte und Energie|Gesundheit. Und welche dir auch immer essentiell erscheinen.

Es ist ungleich schwerer, Andere in Fülle und Entfaltung zu begleiten, wenn du selbst gehetzt, überwältigt oder im (Über-)Lebenskampf steckst. Es ist möglich, aber schwer. Wenn dein Leben aus Fülle in Balance besteht, dann ist es viel viel leichter, zumal du dann lebendes Beispiel dafür bist, dass es möglich ist und was möglich ist.

Superreserve heißt: Von allem ist mehr als genug da. Du bist eine wandelnde Transzendenz des Mangels.

5: Füge einen Wert hinzu nur aus purer Freude daran

Es wird auf einem Pfad „on Mission“ der Zeitpunkt kommen, da für dich Werte zu Bedürfnissen werden. Du nimmst dich selbst als verkörperten Wert wahr. Als wandelnden Anwalt oder Anwältin für den Wert oder das Bündel an Kernwerten, das du für dich als die wichtigsten erkannt und festgelegt hast. Wenn du aus ihnen heraus handelst, ist mehr davon in der Welt. Das ist das, was du „davon hast“. Die Freude daran, im Kleinen, wie im Großen, sichtbar oder unbemerkt, dass du Teil genau *der* Welt bist, die du gerne sehen und erleben möchtest. Tu es absichtslos. Du wirst spüren und erleben, wie das Leben dir dankbar antwortet.

6: Berühre andere tief

Erinnere dich an Zuhause. Du bist dir bewusst, dass in Berührbarkeit ein wesentlicher Schlüssel liegt, um herauszufinden, was von Bedeutung ist. Für dich und für sie.



Außerdem schaffst du es mit ihnen und für sie eine Brücke zwischen ihrem “Forum Internum” und ihrer „Außenwelt“. Eine Trennung, die jede|r von uns mehr oder weniger mit sich herumträgt. Wir sind darauf konditioniert, innen (Fühlen, mein „wahres Ich“) und außen (was mich überleben, funktionieren, mithalten und Erfolg haben lässt) zu trennen: Wenn du berührst, bringst du für Menschen Innen und Außen etwas näher zusammen. Und bringst dich dir selbst und gleichzeitig dem Leben näher. Deine Fähigkeit, Andere zu berühren, macht dich anziehend.

7: Vermarkte deine Talente schamlos

Scham ist eine kulturelle Konditionierung, deren Zweck in der Unterdrückung dessen liegt, was anderen unpassend erscheint. Ersetze sie sukzessive durch Unschuld, sei stolz auf alles, was du kannst und krähe es von den Dächern. Jeden Tag. Das, was du bist und kannst, gehört nicht dir (alleine). Es gehört dem Himmel... und der Welt. Zeig, was du hast und kannst.

8: Werde unwiderstehlich anziehend für dich selbst

Sorge dafür, dass, wenn du nicht schon wärst, wer du bist, du definitiv sein wollen würdest, wie du bist. Manchmal bedeutet das: Frieden schließen mit der eigenen Geschichte und Akzeptanz all dessen, was du vielleicht Schwäche nennen würdest... und manchmal bedeutet das, an dir selbst so lange zu feilen, bis du zu genau der Ausgabe von dir geworden bist, die du sein wolltest. Von Mathias 4.0 zu Mathias 5.0, Edition Anna 4.0. zu Edition Anna 5.0, sozusagen. Was du außerdem anziehend findest, wirst du hegen und pflegen, behüten und beschützen. Wenn du dich selbst anziehend findest, tun andere es auch, auf ganz natürliche Weise. Unwiderstehlichkeit ist eine Führungseigenschaft. Beginne mit dir selbst. Dann wirst du es auch für Andere. Und



dann wollen sie hören, was du zu sagen hast. Gute Führung beginnt mit guter Selbstführung.

9: Habe ein erfüllendes Leben, nicht einen beeindruckenden Lebensstil

Ein beeindruckender Lebensstil, ganz nach dem Motto: „Haste was, biste was“, ist der direkte Pfad in Fremdbestimmtheit. Denn das Beeindrucken wollen oder müssen basiert auf Geltungsbedürfnis, Anerkennung suchen, Vergleich und Konkurrenz. Zumal es absolut unmöglich ist, die Gedanken anderer Menschen kontrollieren zu können (dem Himmel sei Dank!). Wenn es also unmöglich ist, Menschen dauerhaft dazu bringen zu können, auf bestimmte Weise von dir zu denken, dann kannst du auch genauso gut einfach du selbst sein. Ist zum einen viel entspannender, zum anderen spürst du dann auch eher, was dich wahrlich erfüllt. Außerdem ist Konsum eine naheliegende Kompensation für Unerfülltheit. Was falsch daran ist, viel Geld zu machen oder zu haben? Gar nichts - solange der Weg dorthin erfüllend ist. Und das, was du tagtäglich tust, um Geld zu generieren, ein echter Ausdruck deiner Lebensmission ist.

10: Liefere doppelt, was du versprichst

Sei mit deinem gesamten Sein ein Antidot, ein heilsame Gegengabe für ein System, das Menschen darin trainiert, wenig zu investieren, um viel zu bekommen, andere Menschen und andere Spezies auszubeuten für Profit, das wenige Gewinner und viele Verlierer erzeugt - und damit Kampf ums Überleben, Angst, Mangel und Angst vor Mangel, Vergleich und Konkurrenz unter den Menschen befördert.

Und: Hör auf, den Himmel zu versprechen. Dies basiert auf der Gewohnheit, sich großartiger zu machen als man ist, oder das eigene Angebot großartiger aussehen zu



lassen, als es ist, um „mithalten“ zu können. Es erzeugt bei Anderen früher oder später Enttäuschung und ein Gefühl des Betrugs.

Wenn du doppelt lieferst, was du versprochen hast, bist du wie Weihnachten für andere Menschen. Fortuna. Service. Menschen fühlen sich wertgeschätzt, statt nach ihrem Nutzen für dich berechnet. Sie erleben einen Menschen, dem es wichtiger ist, Teil genau der Welt zu sein, in dem er oder sie selbst leben möchte, anstatt auf eine Welt in gleicher Weise zu reagieren, wie alle anderen. Du wirst zum Vorbild. Für Fülle und Exzellenz.

11: Erschaffe ein Vakuum, das dich nach vorne zieht

Dies lässt sich auf drei Wegen bewerkstelligen. Entweder: Lass los, was nicht länger deinem höchsten Ausdruck entspricht, dich als deine deklarierte Lebensmission ausdrückt. Dies kann eine Behausung, eine Partnerschaft, eine Freundschaft, einen Ort oder ein Arbeitsverhältnis betreffen. Und dann lerne, die Spannung, die die entstehende Leere, der freigewordene Raum erzeugt, auszuhalten, ohne sie sofort mit wilder Aktivität zu füllen. Halte den Raum frei, bleibe rezeptiv, fokussiert auf deine Mission. Das Leben wird dir Dinge, Menschen, Gelegenheiten zuführen, die kongruent mit deiner Mission sind.

Der zweite Möglichkeit, ein fruchtbares Vakuum zu erstellen: Erschaffe Spiele und Projekte, die größer sind als du. Oder die zu einer Person passen, die irgendwie größer zu sein scheint als du es (jetzt noch!) bist. Oder lass dich von einem Raum in dir erschaffen, der größer ist als du selbst. Und dann lass dich von dem Vakuum das ein solches Projekt erschafft, nach vorne ziehen und dich davon zu genau der Person entwickeln, die eben für dieses Projekt gebraucht wird.

Die dritte Möglichkeit ist, offene Fragen zu deiner Lebensmission zu stellen und dich mit ihnen durch den Tag, die Woche, einen Monat zu bewegen, *ohne Antworten darauf*



zu finden, sondern dies dem Leben zu überlassen. Nur die Frage(n) stellen, die Spannung, die Gefühle, das Vakuum aushalten, die diese erzeugen, ohne sie mit etwas zu füllen, das du, und das ist zwangsläufig, bereits kennst! Du wirst erstaunt sein darüber, was sich in deinem Leben tut!

12: Eliminiere Verzögerungen

Verzögerungen, Chaos, Verschleppen, Aufschieben, Nebenschauplätze, Vergessen... all dies sind Gesichter *eines* Musters. Letztlich basieren sie auf dem Bedürfnis, zu kontrollieren, d.h. Veränderungen (des Status quo) und Wachstum überschaubar bis zunichte zu machen.

Fakt ist: Wenn du dir ein Ziel setzt und es erreichst, kannst du einen Zuwachs an Energie und Selbstwert verzeichnen.

Mit jedem Mal, da du dir ein Ziel setzt und es *nicht* erreichst, verlierst du Energie und Selbstwert. Dafür nehmen schlechtes Gewissen, Schwere und Schuldgefühl zu - und damit deine Distanz zu dir selbst und zur Welt.

Wenn du dir realistische Ziele setzt und sie durch stetiges Handeln erreichst, lernst du, dass du dir selbst vertrauen kannst; Wachstum und Fortschritt werden natürlich für dich. Du bist somit in der Lage, aktiv deine Welle zu reiten, anstatt das Gefühl zu haben, hinter ihr her zu laufen mit einem vollbeladenen und zu schweren Surfbrett. Wenn der Schreibtisch leer ist, bist du offen für Impulse, die dir den Weg weisen. Ein voller Schreibtisch fordert deine Aufmerksamkeit.

Außerdem: Warum würdest du es verzögern wollen, deine Lebensmission mit anderen zu teilen?



13: Stell sicher, dass deine persönlichen Bedürfnisse erfüllt sind

Die meisten unerfüllten Bedürfnisse stammen aus deiner „Off Mission“- Identität.

Das Problem: Solange es sie gibt, wirst du Menschen anziehen mit den gleichen unerfüllten Bedürfnissen. Wo immer du also gerade bist:

Wenn du Essen, Trinken, Kleidung, ein Bett hast, in dem du schlafen kannst; einen Email-Account; ein Bankkonto; ein Telefon; Internetzugang; ein digitales Gerät, zum Beispiel einen Laptop, mit dem du schreiben kannst: Dies ist die Grundausstattung, damit du wirksam werden kannst. Natürlich geht es auch ohne Telefon, Bankkonto, Laptop und Internetzugang. Dies erhöht allerdings die Hürde für dich, einen wesentlichen Beitrag in dieser Welt, in dieser Gesellschaft zu leisten.

Zu den Grundbedürfnissen gehört noch Kontakt mit anderen Menschen und:

Umarmungen! Idealerweise von und mit Menschen, die dich wirklich nähren.

Für alle darüber hinaus gehenden Bedürfnisse ist es zunächst einmal gut, sie überhaupt wahrzunehmen. Dann: Worte, korrekte Bezeichnungen dafür zu finden und diese auch zu äußern und zu verhandeln. Sonst weiß kein Mensch, was du brauchst oder wie man dich unterstützen kann.

14: Hab Erfolg mit den Details

Jeder Tag, jede Handlung, jeder Schnörkel an der Wand, der passende Rahmen, die Extraschleife am Geschenk, das etwas edlere Papier, eine kleine Extraserviceleistung, die nichts kostet; wie du die Menschen ansiehst, wenn du mit ihnen sprichst... all dies ist ein Moment-für-Moment-Ausdruck deiner Mission. Dankbarkeit für jeden Moment und für die Kleinigkeiten des alltäglichen Lebens gehört ebenfalls dazu. Kontext ist wichtiger als der Content bei diesem Prinzip. Die Details, um an ihnen zu blühen, zu gedeihen und sich zu entfalten, sind ein Moment-für-Moment-Ausdruck des Lebens selbst. Zeit und Muße für Details bedeutet Großzügigkeit. Es ist zudem ein gutes



Training für: Wie im Großen, so im Kleinen. Wer wartet, bis der Moment für die große Bühne gekommen ist, um sich selbst zu geben und lieber Häuser bauen lässt, als Stein für Stein selbst zu bauen, verliert Kongruenz. Und nicht nur der Teufel sitzt im Detail - Gott ebenfalls. Mindestens ebenso, wenn nicht mehr. Und so wie das unbewusste Übersehen eines Details zu einem Mega-Stolperstein werden kann, der das Leben stärker beeinträchtigt, als man sich je hätte vorstellen können, genauso liegen bisweilen im achtsamen Umgang mit den Details die größten Schlüssel für den nächsten Level deiner Lebensmission.

15: Toleriere nichts

Was du tolerierst, bleibt dir.

Und es ist ganz gleichgültig, ob das dein Verhalten oder das von Jemandem in der Umgebung ist - ob du es mit Anderen machst oder Andere mit dir - du erklärst durch dein Tolerieren, dass du damit einverstanden bist, dass "das" in der Welt ist.

Akzeptanz, dass etwas gerade so ist wie es ist, ist dazu kein Widerspruch. Akzeptanz heißt einfach: Ja, das ist so. Es ist so, wie es jetzt ist. Kein Widerstand gegen die Wirklichkeit, keine Idee, dass etwas anders sein sollte. Akzeptanz setzt Kreativität frei.

Falsche Toleranz hingegen ist letztlich Schonung oder unterdrückerisches Verständnis: Was ich im Außen toleriere, brauche ich selbst nicht zu ändern und niemand kommt nach vorne. Das ergibt Mühlsteingewichte auf den Tragflächen deines Mission-Fliegers und die Energie von Kompromiss. Was du tolerierst, obwohl es nicht zu deiner höchsten Weisheit passt, kann dir alsbald ein Lebensgefühl des langsamen Ertrinkens bescheren, in dem es Jahr für Jahr schwieriger wird, deiner Mission entsprechend zu leben.



16: Zeige anderen, wie sie dir eine Freude machen können

Es ist nicht nötig, hart zu sich zu sein. Lass dich nähren und beschenken. Andere Menschen tun das gern. Ein Leben aus der Mission ist ein Leben aus der Freude heraus. Es kann also ein ausgezeichneter Beginn sein, Anderen mitzuteilen, wie sie zu deiner Freude beitragen können. Der nächste Schritt, nämlich: Dass sie gerne dazu beitragen, deine Lebensmission noch besser ausdrücken zu können, ist dann winzig. Dies gilt übrigens umgekehrt auch - es wird dir Freude und tiefe Befriedigung bereiten, andere in ihrer Lebensmission zu unterstützen.

17: Gib deinen größten Schwächen deine Zustimmung

Umarme deine Off Mission ID, dein Überlebens-Ich, als wesentlichen Bestandteil, wer du wirklich bist.

Sie wurde zu einem Zeitpunkt für dich gebildet, als es in irgendeiner Form um dein erfolgreiches Überleben ging. Und das hat sie getan: Sie hat dir überleben geholfen. Bis hierher. Sie hat dich dabei unterstützt, kompatibel zu sein mit dem Wasser, damit du wie ein Fisch darin schwimmen kannst. Deine Off Mission ist der Kuss dieser Kultur. Und das ist gut so. Du kannst erst Teil der Lösung sein und nicht (länger) Teil des Problems, wenn du das Problem kennst. Du kannst dieses Finanzsystem nicht wirksam verändern, um es im Sinne des Gemeinwohls gesünder zu machen, wenn du als Aussteiger auf einer Südseeinsel sitzt und mit Kaurimuscheln handelst - es ist unabdingbar notwendig, Teil dieses Systems (gewesen) zu sein, um es - in und mit den eigenen Zellen - zu verstehen. Nur dann ist eine Lösung möglich, die aus einem authentischen eigenen Inneren kommt, dem inkorporierten Verstehen und Verwandeln des Problems. Empirische Alchimie ist das. Das Gleiche gilt für die Off Mission Identität - Du musst erlebt und auch erlitten haben, was die Parameter dieser



menschlichen Reise sind, damit du eine “Jenseits dessen”- Alternative, deine individuelle Lösung für eine kollektive Herausforderung aus dir heraus gebären kannst.

18: Sensibilisiere dich

Wenn du die Brille des kulturellen Konsenses abgenommen hast, darfst du dir mehr Sensibilität erlauben. Denn zu einem Off Mission Dasein gehört es, dass du dich stets ein wenig taub machst - für die Stimme deiner Seele, der Sehnsucht nach Wesentlichkeit, dem echten Leben, einem freien selbstbestimmten Leben. Außerdem wirst du, wenn du dich sensibilisierst, wacher für die Möglichkeiten, Gelegenheiten und Ressourcen um dich herum, die dich dabei unterstützen, deine Mission auf die Straße zu bringen.

19: Bring deine Umgebung zur Vollendung

Deine Umgebung ist eine ganz wesentliche Facette dessen, was dich ruft oder einlädt, zu sein. Sie lädt dich entweder dazu ein, deine Off Mission zu verkörpern - oder deine Mission. Ein ganz wesentlicher Bestandteil deiner Umgebung sind natürlich die *Menschen*, die dich umgeben. Umgib dich also in erster Linie mit Menschen, die dich als deine Mission kennen, die dich ermutigen und befähigen, diese voll und ganz auszudrücken.

Gib dich voll und ganz, damit Menschen in deiner Umgebung wachsen. Wer sich weigert, wird auf ganz natürliche Weise aus deinem Leben gehobelt, ganz nach dem Motto: Love it, change it, or leave it.

Das Gleiche gilt natürlich für dein Zuhause oder deine Kleidung. Trag täglich dazu bei, dass all dies mehr und mehr widerspiegelt, wer du bist.



20: Entwickle mehr Charakter, als es nötig wäre

Andere werden sich, selbst wenn du dich für Wahrheit oder Wertekongruenz unbeliebt machst, an dir orientieren. Denn *“Schließlich tun das ja alle”* kann nur so lange eine Ausrede sein, solange es eben alle tun. Sei die Ausnahme. Du wirst jeden berühren, dem du begegnest. Außerdem geht es bei dieser Lebensreise und allem, was dir darin begegnet, letztlich und immer nur um dich selbst. Es hat keinerlei Bedeutung, wer du, verglichen mit Anderen bist. Entscheidend ist, wer du verglichen mit deinem Potential bist, der besten, der erblühtesten Variante von dir selbst. Und: Du verlässt den Kreislauf der Reaktion: Denn es ist nicht länger deine Umgebung, das Bekommen oder Vermeiden wollen, das dich dazu nötigt, deine Persönlichkeit zu entwickeln. Das führt im Ergebnis dazu, dass du nur noch sehr zarte *“Stimulation”* brauchst, um dich zu bewegen und zu entwickeln. Das Leben muss dir nicht länger in heftigen Ereignissen begegnen, damit du dich in dein höchstes Potential entwickelst. Die Reise wird insgesamt etwas müheloser. Oder, wie Wayne Dyer es sagte: *Dein Ruf liegt in den Händen der Anderen. Das ist, was „Ruf“ ist. Du hast keinerlei Kontrolle darüber. Was du kontrollieren kannst, ist dein Charakter.*

21: Lerne, zu sehen, wie perfekt die Gegenwart tatsächlich ist

Der gegenwärtige Moment ist der beste, um sich zu zeigen, aufzutauchen, den eigenen Beitrag zu leisten. Die eigene Lebensmission sicht- und fühlbar in die Welt zu handeln. Jeder Augenblick ist dazu gemacht, uns Gelegenheit dafür zu geben. Wenn also ein Moment scheinbar *“unvollkommen”* ist, so ist er vielleicht eine Einladung, ihn zu vervollkommen. Aber nicht aus Gründen des Perfektionismus, des Besser Seins, der Überlegenheit... die Welt hat schon viel zu viele Kritiker... Sondern aus dem Gefühl heraus, anzunehmen, wenn das Leben uns zum Tanz bittet. Am besten dankbar.



Verstanden werden kann eine Situation sowieso erst im Nachhinein. Wer das verinnerlicht, stellt fest, dass das Leben es immer gut mit ihm oder ihr gemeint hat, dass es keine Ungerechtigkeit gibt und keinen Grund für Leiden. Nur den Tanz mit dem Leben im eigenen individuellen Ereignisstrom.

22: Werde bedingungslos konstruktiv

Wer seinen Verstand darin trainiert hat, alle „Ja aber..“, „Das geht nicht weil“,... „Wo wird uns daraus ein Problem entstehen?“-Gewohnheiten zu verwandeln in Fragen und Denk-Marschrichtungen, wie: „Wie geht es?..., Wo liegt der Gewinn in der Situation? ... Wo kommt die schnellste und direkteste Lösung her?..., Bei welchem Weg haben die meisten der Beteiligten einen Gewinn (an Energie, Wissen, Chancen, Liebe, Entfaltung, Abenteuer, Spaß oder Geld)?“, wird automatisch ein Leben führen, das im Fluss ist und er - oder sie - wird ein Segen für die Umgebung sein.

Verwechsle *konstruktiv* allerdings nicht mit *positiv*. Positiv kann das gesellschaftlich akzeptierte Gesicht von Leugnung und Verdrängung sein. Du musst alle Fakten kennen und sie richtig einschätzen, um konstruktiv sein zu können. Hau-Ruck-Botschaften übersehen häufig die tieferliegenden Bedürfnisse in Anderen, gerade wenn diese momentan an einem nicht so guten Ort sind. Da erscheint dann „gut drauf sein“ als Wettbewerbsvorteil, wird auch so wahrgenommen und hinterlässt Verlierer. Wer im Service ist, nimmt alle mit, ohne einen Status „oberhalb“ zu beanspruchen. Und: Du betrachtest, je mehr du deinen Geist Richtung bedingungsloser Konstruktivität trainierst, ausnahmslos alles als Wege, wie das Leben dich liebt - mal fordernd, mal fördernd, mal beschenkend.



23: Orientiere dich ausschließlich an deinen (Kern-)Werten

Wenn du auf einem Pfad “on Mission” voranschreitest, wirst du ganz von selbst in Positionen geschoben, in denen die Augen auf dich gerichtet sind. In irgendeine Form von Führung, Vorbild- oder Lehrerstatus, denn wenn du dich frei gemacht hast von emotionalen und Handlungs-Reaktionen auf die Umwelt, tickst du eben spürbar anders. Ein guter Navigator dabei ist, bzw. ein vertiefender Navigator ist, wenn du die Art, in der du Ereignisse in deiner Umgebung beantwortest, auf sie eingehst, ausschließlich aus dem Blumenstrauß deiner (Kern-)Werte beziehst. Es gibt ja diesen Satz: *Wie würde Liebe handeln?* Du kannst das anwenden auf: *Wie würde Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit, Güte, Großzügigkeit, Einfachheit darauf eingehen? Wie kann ich dieses Ereignis mit Menschlichkeit oder Mut bereichern? Was würde in diesem Moment Freiheit oder Mitgefühl ändern?* Und wenn dir dazu ein spontaner Impuls kommt: Folge ihm. Auch wenn er allem widerspricht, was du bisher gehandelt hast. Er wird dich und deine Umgebung enorm bereichern und erfüllen.

24: Vereinfache alles

Vereinfachung ist Verwesentlichung. Oder wie Schelling, der Philosoph sagt: *„Der einfachste Ausdruck verwickelter Probleme ist immer der beste.“* Du reitest die Welle, wenn du dich flüssig vorwärtsbewegst. Der Neigung, Dinge zu verkomplizieren, liegt oft das Prinzip des Verschleppens zugrunde – ein Versuch, durch Zeit gewinnen Entwicklung aufzuhalten. Das ist ein Ausdruck von Widerstand, der das Leben mit der Zeit zur Mühsal macht durch den ständigen Reibungsverlust. **Nutz die Qualitäten von Humor und Nüchternheit, um Komplexes herunterzubrechen, ohne fahrlässig zu sein.**



25: Beherrsche dein Handwerk

Exzellenz ist Wertschätzung. Sich selbst und anderen gegenüber.

Deine Mission ist eine Deklaration deines höchsten Potentials und ihre Verpackung, das Vehikel, der Ausdruck darf qualitativ dazu passen. Auch das gehört zu Kongruenz.

26: Erkenne und sprich die Wahrheit

Sag, was „der Fall ist“. Wahrheit befreit: Dich selbst und alle Beteiligten.

Wenn du jetzt den Mund hältst „um zu“- es dir mit Niemandem zu verscherzen, kein Ego zu bedrohen, Harmonie und Frieden zu wahren, verlierst du augenblicklich deine Authentizität.

Dabei ist nicht gemeint, dass du anderen Menschen deine Wahrheit als Keule um die Ohren haust oder das Prinzip nutzt, um anderen zu sagen, was an ihnen das Problem ist. Die Welt hat bereits genügend Kritiker. Es geht hier mehr darum, auszusprechen, was unter dem Tisch liegt, tabuisiert wurde; leblose Stellen in der Beziehung, der Familie, der Firma geschaffen hat; starre Verhaltensweisen und soziale Masken. Davon ausgehend, dass jeder Mensch Erfolg, Sinn und erfüllende Beziehungen erleben möchte, gibt es diesbezüglich beförderliche und hinderliche Mechanismen - in Haltung, Verhalten und Kommunikation. Wenn dein Motiv geputzt ist, du also *wirklich* an authentischem Miteinander, Wachstum, Blühen und Gedeihen in deiner Umgebung interessiert bist: Sprich die Wahrheit, gleich, ob sich jemand davon kurzfristig provoziert fühlt. Mittel- bis langfristig führt es zu Befreiung für alle Beteiligten.

27: Hege eine Vision

Dem alten Zauberer Merlin wird nachgesagt, dass er sein Leben rückwärts gelebt habe. Aus der Vision. Ihm ist, so der Mythos, eines Tages ein ultimatives Bild der Erfüllung geschenkt worden, der Vollendung eines, seines Lebens, nachdem er es aus



seinem höchsten Potential heraus gelebt hat; das Bild des Zustandes, nachdem er sich voll und ganz gegeben hat; die Welt, nachdem er sie verlassen hat; seine inspirierte Hinterlassenschaft, sein geistiges Erbe; wie die Welt aussieht, nachdem er sich seiner tiefsten Leidenschaft gewidmet und ihr Persistenz verliehen hat. Das ist vergleichbar mit dem letzten Moment auf dem Totenbett, wenn du zurückschaust und aus tiefstem Herzen sagen kannst: „So war es gut“. *Ich habe mein Leben einem inneren, dringlichen Zweck, einem brennenden Bild geliehen, das weit mehr als nur meine eine, kleine persönliche menschliche Existenz umfasst, ohne dabei den irdischen Alltag zu leugnen und darin vollständige Erfüllung erfahren.*

Eine Vision kannst du nicht machen oder basteln. Du kannst sie nur *empfangen*. Sie ist aus dem Stoff gemacht, der deiner tiefsten menschlichen Sehnsucht nach einer besseren Welt entspricht, deinem ganz intimen Traum einer lebenswerten Welt für Alle. Dein eigener Anteil darin ist dein Bewegungsmotor.

Halte inne. Gönn dir regelmäßig ein Schwelgen in deinem Traum. Nimm deinen integralen Platz darin ein. Und dann triff aus diesem Ort Entscheidungen für dein Hier und Heute.

Nichts bringt dich deiner eigenen Wahrheit schneller näher als ein Leben, das du aus deiner Vision heraus gestaltest. Vielmehr: Von deiner Vision gestalten lässt.

28: Sei menschlicher

Es gibt ein Sprichwort, das besagt: *Unsere Heiligkeit erreichen wir über unsere Menschlichkeit.*

Egal wie erfolgreich, berühmt oder erleuchtet du bist: Widerstehe der Versuchung, dich auf ein Podest zu stellen, um Ruhe zu haben vor den Gewöhnlichkeiten dieser Welt. Widerstehe auch der Versuchung, dich von Anderen dorthin stellen zu lassen -



dies basiert lediglich auf deren Bedürfnis, soviel Distanz zwischen dir und sich selbst zu schaffen, dass sie bleiben können, wo sie gerade sind. Deine Nahbarkeit, deine Zugänglichkeit, deine Verfügbarkeit und deine sichtbare Alltäglichkeit macht deutlich, dass jede|r erreichen kann, was du erreicht hast. Und wenn du ganz ehrlich bist, willst du genau das. Nicht die Abwesenheit deiner Schattenanteile macht dich zu einer Führungsperson, einem Menschen, an dem andere sich gerne orientieren, sondern dein Umgang damit.

Wähle außerdem Barmherzigkeit, Gnade, Mitgefühl, Freundlichkeit und Verstehen und lass diese - täglich bewusst gewählten - Haltungen und Qualitäten wichtiger sein als deine Prinzipien, Regeln und Urteile. Die Welt hungert danach.

29: Beachte Reihenfolgen

Manchmal sind es Störungen, manchmal Dringlichkeiten. Dazu gehört, das Dringliche oder Eilige von dem Wichtigen zu unterscheiden. Das Problem, das zuerst aufgebracht wurde, darf auch zuerst geklärt werden, bevor das nächste Problem nach Aufmerksamkeit ruft. Ein verschobener Termin mit Jemandem ist zuerst neu einzubuchen, bevor ein|e gemeinsame|r Bekannte|r diesen Termin bekommt. Jemand, dem du dreimal abgesagt hast, kommt vor dem, dem du einmal abgesagt hast (sofern du an dieser Beziehung Interesse hast).

Die ältere Verbindlichkeit kommt vor der jüngeren; Du wirst feststellen, dass dein Leben in eine natürliche Ordnung und Harmonie gleitet, wenn du dieses Prinzip beachtest.



30: Halte dein Wort

Nichts schmerzt so sehr wie der Verlust der eigenen Integrität. Wenn du ein Commitment abgibst, tu es nicht leichtfertig. Und wenn du es abgibst, halte es um jeden Preis. Wenn du wegen aufkommender unangenehmer Gefühle einen Rückzieher machst, wirst du niemals dorthin kommen, wohin du eigentlich gehörs und du wirst niemals führen können. Denn unangenehme Gefühle treten immer auf, sobald du auf die nächste Ebene deines Lebens gehst: Widerstände von innen und außen, Ängste, Schwierigkeiten. Wenn du nicht gelernt hast, unangenehmen Gefühlen standzuhalten, während du weitergehst, wirst du immer in einer recht kleinen, überschaubaren Ausgabe von dir selbst verharren. Daher ist „Wort halten“ ein wunderbares Prinzip, um Selbstüberwindung zu üben.

Dazu kommt noch, dass Verlässlichkeit ebenfalls ein Führungsprinzip ist. Wenn du Menschen enttäuschst, enttäuschst du dich selbst. Jedes Mal, wenn du Wort hältst, erhöht sich dein Energielevel. Jedes Mal, wenn du wortbrüchig wirst, verlierst du Energie, die du wieder aufbauen und einholen musst. Teste es selbst!

31: Priorisiere energetisch|emotional

Lass dich nicht von „Müsste, sollte,“ antreiben.

Dies führt zu Gefühlen von Verpflichtung, Widerstand und Erschöpfung.

Ich empfehle, Listen zu schreiben mit Ihren „To do's“.

Tag für Tag. Wenn es etwas gibt auf der gestrigen Liste, das du heute nicht erledigt hast, so setze es auf die heutige Liste, aber nicht unbedingt auf den ersten Platz.

Betrachte deine Liste von heute wie neu und öffne dich für die Empfindung, was dich heute „anspringt“. Das machst du dann zuerst. Es ist also durchaus möglich, dass eine Priorität von gestern erst wieder in einer Woche „heiß“ wird. Vertrau auf die Effizienz deines Unterbewusstseins. Du wirst so viel mehr Spaß, Eleganz und Mühelosigkeit mit



deinen „To dos“ erleben. Andernfalls wird dein schlechtes Gewissen mit jedem Tag größer und das ist die direkte
Ausfahrt Richtung Off Mission. Entscheide dich ganz generell nach „Zuwachs von Energie“. Immer dort geht's lang.

32: Mache niemals und nirgendwo eine Ausnahme von dir selbst

An keinem Ort, zu keiner Zeit und mit Niemandem. Deine Mission ist zuallererst etwas, das *dein Sein* bestimmt. In dem Maße, wie du die Trennungen deines Leben aufhebst: Wer du eigentlich bist und wie du sein musst, um Geld zu verdienen|im Job Erfolg zu haben; wer du eigentlich bist und welche Verfahrensweisen du gefunden hast, um zu vermeiden oder zu bekommen etc., wird jeder Moment deines Lebens zu einer Plattform für deine Mission. Letztlich wird es dann egal, ob nur du und der Vogel im Park da sind oder die Scheinwerfer auf dich gerichtet sind: Du weißt, dass du zu jedem Zeitpunkt deines Lebens *irgendetwas* dem Feld hinzufügst, dem Wasser, in dem wir alle schwimmen. So wie es nicht möglich ist, *nicht* zu kommunizieren, genauso ist es nicht möglich, indifferent zu sein. Wenn du nicht bewusst entscheidest, jeden Moment aus deiner Mission heraus zu gestalten und zu beantworten, wird es immer deine Off Mission-Erfolgreich Überleben-Identität sein. Dazwischen gibt es nichts. Erforsche, wie es ist, deinen Morgenkaffee mit und ohne deine Mission zu trinken – sogar da wirst du einen Unterschied bemerken. Sukzessive wird sich ein Lebensgefühl einstellen, in dem Freiheit und sich ausdehnende konzentrische Kreise, deren Mitte du und deine Mission sind, ganz natürlich an der Tagesordnung sind.

33: Finde etwas, für das du zu sterben bereit bist

...Damit du bereit bist, zu leben. Dieses Prinzip ist angelehnt an das Zitat von Martin Luther King: *If you haven't found something worth dying for, you aren't fit to be living.* -



Dr. Martin Luther King. Man muss es nicht unbedingt wahr machen, so wie er das getan hat. Dieser Satz ist aber definitiv hilfreich in Bezug auf den richtigen Gebrauch deines Mission Statements. Es geht darum, etwas zu finden, das eine tiefere Bedeutung, bzw. größere energetische Wirkung für dich hat als Sicherheit, Komfort, Scham oder soziale Befangenheit. Etwas, das dich bereit sein *ließe*, deine körperliche, finanzielle, gesellschaftliche Unversehrtheit zu riskieren, um in dieser Angelegenheit, für dieses oder diese Lebewesen einen Unterschied zu machen. Ein Traum, eine Kreation, eine Widmung, die energetisch stärker ist als deine Todesangst. Dies ist keine Einladung zum aktiven Selbstmissbrauch. Aber eine Einladung, etwas für dich zu finden, das dir dabei behilflich ist, alle Definitionen, die dir durch deine bürgerliche Identität und deine Historie, deine Biografie entstehen, zu transzendieren, so dass das, was du eigentlich bist, bzw. was du als machtvolle Deklaration deiner Daseinsabsicht in deinem Mission Statement zusammengefasst hast, immer kraftvoller durch dich hindurchleuchtet. Und du selbst davon immer wieder neu so enorm inspiriert wirst, dass du in der Lage bist, über dich selbst hinaus zu wachsen.

34. Lebe deine Kreativität und drücke dich aus - nur für dich selbst!

Kreativität gehört zur Abteilung „Die besten Dinge im Leben sind umsonst“. Tatsächlich brauchen wir in einem erfüllenden|erfüllten Leben nicht viel. Natur, wundervolle Beziehungen, Möglichkeiten zum Selbsta Ausdruck. Und ja, natürlich, auch Essen, Kleidung und ein Dach über dem Kopf. Aber das ist nicht mehr prioritär. Wer Wege gefunden hat, das eigene authentische Selbst auszudrücken, braucht viel weniger Ersatzbefriedigungen oder Kompensationen. Der kreative Fluss, egal in welchem Genre, führt zu einem sehr gesunden Selbstbezug. Direkt hinein in die eigene geniale Individualität. Daher ist es wichtig, „es“ einfach zu tun: Malen,



musizieren, stricken, schreibern, schreiben, improvisieren, plastizieren, fotografieren... was immer „dein Ding“ ist. Und zwar ganz unabhängig davon, ob das eines Tages jemand sieht oder kauft, ein objektives, professionelles Kritiker-Auge das jemals begutachten und beurteilen wird. Das kann, aber muss ganz und gar nicht sein. Sich selbst Zeiten kreativen Ausdrucks zu gönnen, ausgiebig und regelmäßig, ist ein Akt der Selbstwertschätzung und entreißt dich dem Tellerrand-Hamsterrad, an das unsere Zivilisation mit ihrem gegenwärtigen Finanzsystem immer wieder tackern möchte.

35. Habe leidenschaftlich gerne Unrecht

Es wird gesagt, dass „Recht haben“ das moderne Äquivalent ist für: „Ich habe diesen Bison erlegt und er wandert jetzt deswegen in *meine* Höhle!“. Sich durchsetzen gehört ohne Zweifel zu den Fähigkeiten, die du lernen möchtest und auch wirst für deine *erste* Lebenshälfte, in der es um „Erfolgreich überleben“ geht. Da gehört es nun mal dazu, deine Überlebensfähigkeit unter Beweis zu stellen, indem du von den knapp bemessenen Gütern deinen Teil sicher nach Hause bringst und dich und deine Interessen, sowie die deiner Lieben, erfolgreich gegen vermeintliche KonkurrentInnen durchgesetzt hast. Allerdings generiert „sich durchsetzen“ mindestens einen Verlierer. Das passt nicht mehr zu deiner zweiten Lebenshälfte. Dies ist die „Sowohl-als-auch“ Lebenshälfte. Das Beste von Allem für alle – drunter magst du es gar nicht mehr tun, weil du selber inzwischen weißt, dass das Leben selbst genauso tickt.

Recht haben, bekommen, behalten ist ein Gewinner-Verlierer-Spiel – das heißt, es gibt nur einen Gewinner. Solange du solche Spiele spielst, wirst du die Hälfte der Zeit verlieren. Auch wenn du das vielleicht leugnest. Dazu kommt, dass du, um Recht zu haben, nur deinen aktuellen Wissens-und Erkenntnisstand nutzen kannst. Dadurch kann nichts Neues und



Frisches in einer Situation entstehen. Jedes Mal, wenn jemand in einer Debatte Recht bekommen hat, hat gleichzeitig die Vergangenheit gesiegt. Denn ein sich bis dato angereicherter Wissensstand hat sich durchgesetzt. Mit „Wahrheit“ oder „korrekter Wahrnehmung der Wirklichkeit“ hat das nicht unbedingt zu tun.

Für das, was du für deine *zweite Lebenshälfte* zu lernen hast, musst du offen sein und dich vom Leben selbst lehren lassen: „Ich weiß es nicht. Das Leben weiß es immer besser.“. Es kann zwar sein, dass du dann dennoch oft Recht behältst. Aber es wird dir zunehmend wichtiger, mit dem Leben und seinen natürlichen Rhythmen mitzufließen, allverbundener Teil dieses intelligenten, weisen und intuitiven Flusses zu sein, der sich deiner genauso bedient für bekömmlichen Input für andere Wesen, wie anders herum. Je weniger du weißt, je weniger dein Wissensstand dein Fetisch für ein Besser- oder Überlegen-Sein, für eine Statusrechtfertigung ist, umso offener bist du, dich vom Leben lieben, lenken und leiten zu lassen. Du bist damit wesentlich aufgehobener, eingebundener. Du musst es nicht länger „drauf haben“, musst nicht länger punkten – lass dir vom Leben zeigen, was Sache ist Immer wieder, immer neu, immer frisch. So bleibst du selbst neu und frisch. Und hast die Möglichkeit, eine Situation aktuell und angemessen zu beurteilen.

Wie kannst du mit diesen Prinzipien arbeiten?

Schreibe sie auf Karteikarten. Nur die Überschriften, zum Beispiel. Und die Erklärung hier nachlesen. Oder drucke sie aus und klebe sie auf. Vorderseite Überschrift, Rückseite Erläuterung. Du kannst einen Tag, eine Woche, einen Monat einem Prinzip widmen, das du zufällig ziehst. Oder du kannst ein Prinzip in ein Projekt oder eine Beziehung einbringen. Als Entscheidungshilfe nutzen. Oder als Inspirationsquelle. Wenn du das konsequent machst, wirst du dich wie von selbst in eine für dich stimmigere Ausgabe von dir wandeln.

