

DAS BESTE LEBEN

**Dein Kompass für die beste
Version Deiner selbst.**



EINLEITUNG	3
Vorwort	3
Wie arbeite ich am Besten damit?	3
METHODEN	4
Verbindliche Beziehungen	4
Energielevel	5
Zufriedenheit (Fokus).....	7
Umfeld	9
Tägliche Rituale.....	10
Mut	12
Vision	14

EINLEITUNG

VORWORT

Wieviel Ratgeber hast Du Dir schon runtergeladen? Welche der Ratgeber liegen auf Deiner digitalen Müllhalde?

Bevor Du Dir diesen Ratgeber zu Herzen nimmst frage Dich zuerst: „**Was will ich wirklich erreichen?** Wenn ich am Ende sagen kann – es hat sich gelohnt die Zeit zu investieren – was ist dann passiert? Was hast Du erreicht?

In diesem Ratgeber habe ich das zusammengetragen, was Dich am besten leitet, ohne dass Du weitere Unterstützung brauchst. Die **Methoden und Tools sind praxiserprobt** und erlauben Dir eine schnelle Umsetzung. Wenn Du diese für Dich umsetzt, verspreche ich Dir, das Dein Weg zu einem besseren Leben beginnt.

Also warte nicht, sondern **such Dir einen der Punkte aus** und setze ihn um. **Integriere** ihn in **Dein Leben** und teste es.

Wie ein Programmierer, der zuerst die grundlegenden Funktionen zusammenstellt und diese testet. Und wenn das funktioniert integriert er mehr Details. Dann kommen mehr und mehr Funktionen, Buttons und Hilfetexte hinzu. So programmierst Du Dein Leben neu! Eine neue Version Deines Lebens.

Denke groß und handle mutig!

Gönn Dir ein Update für Deine Zufriedenheit, Deinen Beruf oder Berufung oder einfach für Deinen Energielevel.

Ich wünsche Dir viel **Spaß und Erfolg** dabei.

WIE ARBEITE ICH AM BESTEN DAMIT?

Überfliege zuerst die **Überschriften** und vielleicht noch den ersten Absatz. **Der Bereich**, der Dich am **meisten anspricht**, den nimmst Du Dir vor. Lese diesen am besten zwei Mal gründlich durch und überlege Dir dabei wie Du dies ideal in Dein Leben integrieren kannst.

Notiere Dir die Aktionen, die Du umsetzen wirst auf einem extra **Zettel** oder in Deiner To-Do App. **Übe** Dich für mindestens **21 Tage** lang in dieser neuen Gewohnheit. Idealerweise führst Du dabei ein **Logbuch**, in dem Du notierst, was Dir alles auf dem Weg begegnet. Wie ein Expeditionsführer der das für die Nachwelt niederschreibt.

Und mache Dir einen **Termin** in 22 Tagen, um die **nächste Gewohnheit** in Dein Leben zu integrieren. Notiere Dir gleich in dem Termin, welche der weiteren Methoden mehr Schönheit in Dein Leben bringen dürfen.

Wenn Du Fragen zu den Methoden hast schreibe mir einfach:

hallo@stefan-brutscher.com

DAS BESTE LEBEN

METHODEN

VERBINDLICHE BEZIEHUNGEN

Kennst Du die goldene Regel für ein erfolgreiches und harmonisches Miteinander?

Handle stets so, wie Du auch von anderen behandelt werden möchtest.

Ich habe mal bei einer Geschäftsbeziehung komplett daneben gelangt. Mein Geschäftspartner und ich kannten uns schon aus einigen Projekten. Und er hat ebenfalls immer eine hervorragende Leistung abgeliefert. Wir waren übereingekommen, wenn wir das zusammen koordinieren, muss die Firma unbedingt erfolgreich werden. Ich hatte jedoch seinen privaten Teil ausgeblendet. In vielen Dingen hat er ganz anders gehandelt, als ich es würde. Dort kollidierten unsere Werte. Das zeigte sich dann auch bald im geschäftlichen Teil. Bis wir uns am Telefon gezoft hatten und danach getrennte Wege gingen. Das war für mich Lehrzeit und Lehrgeld.



Daher mein Tipp an Dich: Werde Dir Deiner Werte bewusst.

Es braucht dazu drei Schritte:

1. **Schreibe Deine Werte auf.** Falls Du dafür Anregungen brauchst findest Du im Internet jede Menge Wertelisten. Denke dabei an Deine Verwandten. Wer hat Dich welche Werte gelehrt.
2. Wähle Dir aus den Werten **jeden Tag drei Stück** aus und beobachte Dich und die Personen um Dich herum. Gibt es Kollisionen mit Deinen Werten, gibt es Gemeinsamkeiten?
3. **Notiere** jeden Deiner **Beobachtungen** oder nimm Sie als Sprachnachricht an Dich selbst auf.

Wie erwähnt, führe dies 21 Tage lang aus und schau Dir danach an, was Du alles beobachtet hast. Mit dieser Erkenntnis kannst Du zukünftig Deine Freunde und Bekanntschaften anders aussuchen und bewerten. Mit wem willst Du zukünftig mehr Zeit verbringen und wen meidest Du besser in Zukunft. Damit werden Beziehungen enger und verbindlicher.

Viel Erfolg beim Erkunden!

ENERGIELEVEL

Was machst Du am Abend? Hast Du noch Energie für anregende Gespräche mit Deinem Partner? Gehst Du noch Deinen Hobbys nach? Oder reicht Deine Energie gerade noch, um Dich auf das Sofa zu retten?

Ich kenne das Hamsterrad auch – einen, vermeintlich erfolgreichen, Job ausführen, am Morgen noch Sport treiben, abends im Haushalt mithelfen. Als ich dann merkte, das reicht nicht, habe ich weiter optimiert.

Noch besser auf meine Ernährung geachtet und früher aufgestanden, um zu meditieren. Doch trotz dieser guten Tipps wurde es nicht besser. Auch andere Tipps haben noch mehr von meiner Energie gefordert, anstatt mir Energie zu bringen. Doch wenn ich all diese positiven Routinen durchführe, was kostet mich dann soviel Energie?

Dieser Frage bin ich nachgegangen und musste **tief in mich reinschauen**, um die Lösung zu finden. Und die ist in der letzten Erkenntnis doch sehr einfach.



Du musst Dir Deinen **Energiespeicher** wie **zwei Säulen** vorstellen. Die eine Säule ist der **schnelle Speicher**, die andere Säule der **stetige Speicher**. Dein täglicher Bedarf wird von der schnellen Energiesäule bedient. Nachts oder in anderen Ruhezeiten wird der

schnelle Energiespeicher wieder gefüllt. Und zwar so hoch wie Deine stetige Energiesäule ist. Die stetige Energiesäule wird nur angerührt, wenn es mal **außergewöhnliche Belastungen** gibt. Vielleicht kennst Du sogar solch eine Situation. Eine Situation wo Du nahezu Übermenschliches geleistet hast. Dort hast Du aus beiden Energiesäulen gezapft. Um die **stetige Energiesäule** zu füllen, braucht es **mehr** als nur eine **geruhsame Nacht**.

Wenn alles gut läuft in unserem Leben, dann stehen die beiden Säulen auf 100%. Aber unser Leben ist nicht immer rund. Es wird Schicksalsschläge geben, die Dich Energie kosten. Manchmal werden diese **Ereignisse nicht verarbeitet**, weil es in diesem **Moment zu schmerzhaft** ist. Es wird erst einmal weggelegt damit Du weiterleben kannst.

Doch in Deinem Inneren wird es gehalten. Das kostet ein wenig Energie aus der stetigen Energiesäule – und zwar dauernd. Das heißt Deine stetige Säule ist nicht mehr auf hundert Prozent. Damit wird auch Deine schnelle Säule nicht mehr auf 100% kommen. Und je mehr Ereignisse dazu kommen, je weniger wird das. Vielleicht hat Deine stetige Säule nur noch 80% oder weniger. So war das auch bei mir. Und da gilt es genau hinzuschauen. Du musst dies für Dich erforschen, analysieren und wahrscheinlich auch fühlen wo oder was Deine Energie benötigt.

Meistens sind die Ereignisse älter, wahrscheinlich sind sie auch aus der Kindheit. Mein **Tool** dafür ist die **Vertikale**. Nimm ein Blatt Papier. Am besten ein A3 Blatt oder zwei A4 Blätter hochkant verbunden. Darauf malst Du einen Pfeil von unten nach oben. Unten ist Deine Geburt und oben das jetzige Datum. Dann schreibst Du links mit roter Farbe Ereignisse in Deinem Leben, die eher negativ waren. Rechts schreibst Du die Ereignisse die

gut waren. Dieser Prozess kann etwas dauern.
Nehme Dir für den ersten Entwurf eine Stunde
Zeit.

Wenn Du damit fertig bist, **schau** was das
verbindende Element ist. Was hat Dich immer
wieder gestärkt weiter zu machen? Was ist
das Besondere, das Du tust?

Welcher, gerade der negativen Ereignisse,
wirkt noch nach? Wo hat sich in Deinem
Inneren was gerührt? Welcher Schalter hat
sich bewegt, als Du dies aufgeschrieben hast?
Also, hast Du eine Körperreaktion gespürt?

Diese Punkte sind die Punkte, die Dich Energie
kosten. Eine **Ansammlung** die Dich in den
Energiesparmodus zwingt.

Führe diese Übung weiter. **Immer** wenn Dir
wieder etwas **einfällt notiere** dies auf Deiner
Vertikalen. Je mehr Du Dir das ins Gedächtnis
rufst je eher kannst Du es hinter dir lassen.
Das ist wie auf Deiner Festplatte. Wenn sie zu
voll ist, geht nichts mehr. Dann musst Du die
alten Dateien suchen, die den Platz
verbrauchen und sie löschen.

Manchmal ist es schwer etwas zu löschen.
Denn irgendwie hängst Du ja daran. Aber lasse
Dich nicht beirren, wenn Du wieder **mehr**
Energie in Deinem Leben spüren willst.

Viel Erfolg beim Bereinigen!

ZUFRIEDENHEIT (FOKUS)

Was ist für **Dich Zufriedenheit**? Wie definierst Du Zufriedenheit?

Als mir zum ersten Mal diese Fragen gestellt wurden, konnte ich diese für mich nicht wirklich beantworten. Da kamen erst so Antworten wie:

- Wenn ich mein Tageswerk geschafft habe.
- Wenn der Kunde zufrieden ist.
- Wenn ich im Haushalt alle Aufgaben erledigt habe.
- Wenn meine Frau glücklich ist.
- Wenn ich genug Geld verdient habe.

Merkst Du was? Das sind alles Dinge, wo ich **abhängig bin von anderen**. Selbst beim Tageswerk sind ja Aufgaben dabei die ich für andere erledige. Als ich das damals mit meiner Mentorin besprochen hatte, ging mir wirklich ein Licht auf. Ich hatte mich in meinem Leben so **auf andere fokussiert**, dass ich **nicht mehr wusste was ich wollte**. Daher konnte ich gar nicht wirklich zufrieden sein, denn ich konnte ja auch nicht 100% sagen, ob der andere mit meiner Leistung zufrieden war.

Das, was ich als Zufriedenheit interpretiert hatte, war nur ein ungestört sein. Nicht mehr von anderen auf eine Aufgabe angesprochen werden. Einen Haken setzen bei einer To-Do Liste.

Kennst Du das auch? **Was sind Deine Antworten zur Zufriedenheit?**

Wenn auch bei Dir viele Antworten oder sogar alle von externen „Partnern“ abhängig sind, dann darfst auch Du Dir Deine **Handlungsweisen** anschauen. Dazu gehört auch, wie Du **über Dich selbst denkst**. Denn das befreit Dich von sehr vielen Bürden.

Dein **Empfinden über Dich** selbst wird sich stark ändern. Das ist wichtig, damit Du nichts **mehr leisten** musst, um zufrieden zu sein.

Bevor Du Dir jetzt einen Kopf machst, was Dich zufrieden macht, darfst Du Dir Deine Gedankenmuster anschauen. Das machst Du am besten mit dem **Klarheitsmanifest**:



- Wer bin ich? – Identität
- Was denke ich? – Gedanken
- Was fühle ich? – Gefühle/Empfinden
- Was tue ich? – Handlungen
- Was erfahre ich? – Erfahrungen

Wähle irgendeine Situation aus, die Dir in den Sinn kommt. Egal welche diese ist. Was kommt Dir dabei als erstes in den Sinn? Ist es ein Gedanke, ein Gefühl oder was Du getan hast? Mit diesem Element steigst Du in das Modell ein.

Als Hilfe hier noch ein Beispiel: Dein Kunde oder Chef war zufrieden und deswegen warst auch Du zufrieden mit Deiner Leistung. Als erstes kam Dir hier vielleicht **Deine Handlung** in den Sinn – was hast Du getan? Daraufhin schaust Du, was Du **erfahren** hast. Was ist genau danach mit Dir passiert? Z.B. kann es

sein das Du direktes Lob erhalten hast. Als Du das Lob erhalten hast was hat das mit Dir gemacht? Hat es Dein Selbstbild verändert? Hat es Deine **Identität** bestätigt? Wenn es Dein Dir gesetztes Bild über Dich bestätigt hat, was hast Du dann **gedacht**?

Dazu musst Du wissen, unser Denken beeinflusst unser **Empfinden** – unsere **Gefühle**. Manchmal ist es bei den zwei Punkten auch anders herum. Erst kommt das Empfinden und dann Denken wir darüber nach. Nun sind wir wieder bei dem Punkt „Was tue ich?“ – und hier beginnt nun die richtige Arbeit. Gehe diese eine Situation **immer weiter im Kreis**. In unserem Beispiel könnte das so weiter gehen.

Wenn ich also eine positive Bestätigung bekommen habe, fühle ich mich bestätigt. Deswegen werde ich dies beim nächsten Mal wieder tun. Dann kann ich aber vielleicht nichts Neues ausprobieren. Wie wird dann meine Erfahrung bei der nächsten Situation sein? Mein Kunde oder mein Chef ist zwar zufrieden, aber ich vielleicht nicht.

Ich stoppe hier mit dem Beispiel. **Gehe Du jedoch weiter mit diesem Manifest**. Solange, bis Dir wirklich gar nichts mehr dazu einfällt oder Du immer wieder auf das gleiche kommst. Schreibe nun die wichtigste Erkenntnis aus dem Kreis für Dich auf. Egal ob sie positiv oder negativ ist. Der Kreis funktioniert auch sehr gut mit einem negativen Beispiel. Und wenn Du wirklich **mehr Klarheit für Dich** bekommen willst, machst Du das jeden Tag mit einer Situation für 21 Tage.

Mit dieser Klarheit wirst Du **Dir Deiner Handlungen bewusster** werden und dadurch einen ganz neuen Fokus gewinnen.

Denn es gilt immer:

*Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.*

*Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Taten.*

*Achte auf deine Taten,
denn sie werden deine Gewohnheit.*

*Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter,
denn sie werden dein Schicksal.*

Altes chinesisches Sprichwort

UMFELD

Dein Umfeld bestimmt maßgeblich wer Du bist und sogar deine Gefühlslage.

Wenn Du viele Menschen um Dich rum hast die darüber reden wie schlecht das Wetter ist, wird es Dir selbst auch so gehen. Auch Du wirst denken: „Oh man, muss denn heute so ein schlechtes Wetter sein.“ Und das ist so mit jedem Thema, das Dich betrifft. Hast Du viele Menschen im Beruf um Dich, die ihren Job unmotiviert machen, wird es Dir sehr schwer fallen, selbst dafür motiviert zu sein. Wir können diesem **Effekt** nur **schwer entkommen**. Das hat was mit unserem Grundbedürfnis der **Zugehörigkeit** zu tun.

Wir wollen uns in der Gruppe gut fühlen. Eine Gruppe harmoniert gut, wenn alle eine ähnliche oder sogar gleiche Meinung und Einstellung haben. Wenn ich viele unmotivierte Menschen um mich herum habe, werde auch ich unmotiviert sein. Oder schau Dir Familien an und ihre Berufswahl. Wenn in Deiner Familie viele Beamte sind, wird Dein Beruf am ehesten auch in die Richtung gehen. Sind viele Unternehmer in Deiner Familie, ist Dein Weg in die Selbstständigkeit auch viel leichter.

Ich komme aus einer Familie von Angestellten und ich war das auch meine ersten 15 Berufsjahre. Bis mich ein wiederholtes Ereignis dazu getrieben hat, mich selbstständig zu machen. Ich war in der Zeit schon **länger weg** von meiner Ursprungsfamilie und daher diesem **Einfluss** nicht mehr **unterworfen**. Aber ich habe es bei vielen anderen Menschen mitbekommen, die von einem Angestelltenverhältnis in die Selbstständigkeit wollten. Die meisten aus ihrem Umfeld haben davon abgeraten. „Selbstständig ist doch selbst und ständig.“ – „Willst Du wirklich so viel Risiko auf Dich nehmen?!“ – „Was ist,

wenn Du keine Kunden findest?!“ – „Da musst Du aber wirklich viele Steuern zahlen.“

Alles **unsinnige Sätze**. Denn wie wollen diese Menschen es wissen, wenn sie selbst noch nie selbstständig waren. Und so kann es sein, dass Dich das davon abhält, Deinen Weg zu gehen. Weil **Dein Umfeld nicht will**, dass Du Dich **veränderst**. Denn sonst fällst Du vielleicht aus der Gruppe raus.

Daher schau **genau** auf Dein **Umfeld**. Ist es förderlich für Dich oder hält es Dich davon ab, Deine Träume zu erreichen? Oder zieht das Umfeld Dich runter und Du findest Deine Motivation nicht mehr?



Wenn es hinderlich ist, wenn es Dich ständig runter zieht, ändere Dein Umfeld. Trenne Dich von Freunden oder Kollegen, die Dir nicht guttun. Suche Dir ein **neues Umfeld**. Und selbst wenn es Deine eigene Familie ist, darfst Du Dich fragen, was Du hier ändern kannst.

Ich spreche aus eigener Erfahrung. Meistens denken wir, dass der erste Schritt so schwer ist. Im Nachhinein fragen wir uns dann oft, **warum wir das nicht früher gemacht** haben.

*Der beste Zeitpunkt war gestern.
Der Zweitbeste Zeitpunkt ist heute.*

Vertraue Dir und gehe los. Viel Spaß und Erfolg dabei.

TÄGLICHE RITUALE

Das Wort Rituale hatte bei mir immer einen schalen Beigeschmack. Denn Rituale waren bei mir früher mit der christlichen Kirche verbunden. Und die waren nicht immer schön. Zudem hatten wir einen Pfarrer, der immer heraus gekehrt hat, wieviel Schuld sich der Mensch aufgeladen hat. Diesem Konzept konnte ich schon lange nicht mehr zustimmen. Geht es Dir auch so? Oder hast Du schon die Kraft eines Rituals zu spüren bekommen?

Denn genau das ist es was einem ein **Ritual gibt – Kraft, Zuversicht und eine klare Struktur.**

Fehlt Dir in Deinem Leben die Struktur?

Weißt Du manchmal nicht mehr, was Du als nächstes tun sollst? Oder bist Du nicht zufrieden wie Dein Tag beginnt oder endet? Dann nutze die Kraft des Rituals.

Dazu gibt es eine **spannende Geschichte:**

„Wenn auf der Pazifikinsel Tobago ein Kind geboren wird, führen die Frauen des Dorfes mit der Mutter zusammen ein Ritual aus. Sie nehmen ihr Baby mit in den Wald und versammeln sich um das soeben angekommene Wesen. Sie sitzen bei dem Kind, spüren den einzigartigen Spirit des Neugeborenen und in einem bestimmten Moment stimmt eine der Frauen einen Ton an. Eine andere Frau fügt einen Ton hinzu, eine weitere schließt sich den beiden ersten an, und so entwickelt sich unter den Versammelten allmählich ein Lied, das völlig einzigartig und nur für das Baby bestimmt ist.

Solange das Kind lebt, an seinen Geburtstagen und anlässlich anderer, rituell wichtiger Zeitpunkte versammeln sich die Frauen und singen das Lied. Wenn das Kind etwas Böses tut oder krank wird, wird es nicht bestraft oder medizinisch behandelt, sondern die

Frauen versammeln sich bei ihm und singen das Lied, um es daran zu erinnern, wer es ist. Auf diese Weise wird der Verlauf das Leben dieses Wesens während seines ganzen Lebens mit Hilfe seines Liedes unterstützt.

Und stirbt dieser Mensch, singt die Gemeinschaft, in der er gelebt hat, sein Lied ein letztes Mal, und danach wird es nie mehr gesungen."

Du siehst wie **groß ein Ritual sein kann.**

Insbesondere in der Gruppe wirkt ein Ritual noch viel mehr. Und dennoch wirkt ein Ritual ganz für Dich alleine ebenfalls. Für ein Ritual gibt es einen einfachen Dreisatz:

1. **Klarer Beginn** - Trennung
2. **Ausführung** - Umwandlung
3. **Klares Ende** – Eingliederung

Zu meinen täglichen Ritualen zähle ich meine Meditation. Dafür nehme ich mir morgens und abends jeweils mindestens 7 Minuten Zeit. Ich setze mich an meinen Platz, den ich angenehm hergerichtet habe und vertiefe mich in mich selbst. Am Ende **bedanke ich mich** dafür – bei mir und der Umgebung, die dieses möglich macht.



Vielleicht hast Du ja auch schon mal ein japanische Teezeremonie gesehen. Auch das ist ein Ritual. Das zelebrieren des Teegenusses wertet nicht nur den Tee auf. Sondern alle die es ermöglichen das Du jetzt den Tee trinkst. Und auch **Du** wirst dabei **geehrt.**

Du kannst auch ganz andere Dinge machen.

Zum Beispiel das **Dankbarkeitsritual**. Am Ende des Tages – bevor Du ins Bett gehst, schreibst Du auf für was Du heute dankbar bist. Selbst wenn der Tag überhaupt nicht Dein Tag war, wirst Du was finden, für was Du dankbar sein kannst.

Und wenn es „nur“ das Frühstück war. Den oder die Punkte schreibst Du auf **einen Zettel**. Für die Zettel brauchst Du dann noch eine **Box**, in der Du sie dann sammelst. Am Ende des Jahres oder wenn es Dir sehr schlecht geht, nimmst Du die Box und liest nach, für was Du **alles dankbar** bist. Und denke an den klaren Beginn und das klare Ende.

Wahrscheinlich findest Du auch noch ganz andere Rituale. Aber nehme Dir am Anfang wirklich nur ein Ritual vor.

Das **Ritual** sollte Dir auch so **wichtig sein**, dass Du es jeden Tag machst. Auch hier gilt – mache es 21 Tage damit es wirklich in Deine Gewohnheit eingeht. Danach wird es zum Selbstläufer und Deine **tägliche Kraftspritze**.

Viel Spaß bei dieser Energieinjektion!

MUT

Was kannst Du gut? Also so richtig gut? Und wieviel Zeit hast Du dafür eingesetzt um es so gut zu können?

Hast Du noch ein Beispiel? Wir können auch ganz einfach mal das Fahrradfahren nehmen oder Schwimmen oder einfach das Gehen.

Wie oft haben wir jeden Tag das Gehen probiert. Wie oft sind wir dabei hingefallen. Wie lange hat es gedauert bis wir es wirklich beherrscht haben?

Und so ist es mit allen Dingen, die wir gut können wollen. **Alles** müssen wir **üben** und am besten **Tag für Tag**. Und so ist es auch mit unserem **Mut**.



Wann hast Du zuletzt Mut gebraucht? Kannst Du Dich noch erinnern? Ich bin der Meinung das die Menschen früher mehr Mut hatten. Weißt Du warum? Weil sie mehr Mut gebraucht haben. Denn ihr Leben war nicht so sicher und bequem wie unser Leben heute.

Wir müssen uns im Großen und Ganzen keine Sorgen machen was wir heute Essen und wo wir sicher schlafen können. Oder ob das morgen und nächste Woche noch klappt. Vor ein paar hundert Jahren war das noch anders.

Da war nicht klar, ob es morgen wieder Essen gibt oder der Schlafplatz sicher ist. Und daher mussten diese Menschen **tagtäglich Mut** haben, um nicht zu verzweifeln. Oder sich vielleicht auch mutig gegen Raubtiere stellen.

Mut ist **wichtig** um **Neues** in unser **Leben** zu **lassen**. Je mehr Mut Du für Dich geübt hast, je besser wird es Dir gelingen Neues umzusetzen. Haben wir zu **wenig Mut**, fallen uns oft **Ausreden** ein, wieso wir es nicht machen wollen. Frag Jeden, der sich selbstständig gemacht hat.

Auch Menschen, die **anderen helfen, mussten Mut aufbringen** das zu tun. Oder auch einen Jobwechsel zu vollziehen. Mir ging es als Angestellter genauso, ich habe lange gebraucht, bis ich mich endlich entschlossen habe zu kündigen. Mir fielen immer wieder Ausreden ein: „Ach, so schlimm ist es doch gar nicht.“ „Was ist, wenn es da wieder so ist wie hier?“ „Und wenn ich mit denen im neuen Team nicht klarkomme?“

Wer will findet Wege.

Wer nicht will findet Gründe.

Das sind eben **Ausreden**, die mich **nicht weiterbringen**. Ich musste erst genug Mut haben, um diesen Schritt zu tun. Und ganz wichtig – **Mut ist nicht** das **Fernbleiben** von **Angst**. Mut ist, einen Schritt weiter zu gehen, als die Angst einem einreden will.

Daher **übe jeden Tag Mut** zu haben. Und wenn es nur Kleinigkeiten sind. Du kannst ja mal mit einem **Veränderungsmonat** anfangen. Bis auf den Sonntag machst Du **jeden Tag etwas**, was Du noch nicht gemacht hast. Das können Kleinigkeiten sein, z.B. beim Einkaufen etwas nehmen das Du nicht kennst. Oder mal mit zwei verschiedenen Socken zur Arbeit gehen. Mal mittags nicht immer das Gleiche zu bestellen. Jeden Tag in diesem Monat eine Sache anders machen – etwas **Neues probieren**. Danach stellst Du Dich etwas Größerem.

Was wolltest Du schon immer machen und hast es aufgeschoben? Vielleicht mal über eine Hängebrücke gehen. Oder mit dem Nachbarn reden. Menschen, die du nur Online kennst, einladen. Was auch immer es ist, das ist das, was Du am Ende des Monats probieren wirst. Und ich weiß, dass es da etwas in Deinem Leben gibt, was sich lohnt auszuprobieren.

Viel Spaß beim Grenzen überschreiten!

VISION

„Wer Visionen hat sollte zum Arzt gehen.“

Dieser Spruch hat mal der Politiker Helmut Schmidt geäußert. Ich weiß nicht, welche Gedanken bei ihm mitgespielt haben. Ich jedoch weiß um **die Kraft**, sich eine **Vision** zu erstellen.

Manche würden es auch als **Sinn geben** übersetzen. Mir gibt meine Vision immer wieder Kraft und eine Zielrichtung. Meine früheren Lehrer haben immer gesagt: „Du musst Dir ein Ziel setzen oder sogar Ziele!“. Das mit den Zielen wollte bei mir nie so richtig klappen. Entweder habe ich die Ziele nicht erreicht oder es hat sich später rausgestellt, dass das gar nicht so mein Ding war. Und wenn ich das Ziel fallen gelassen hatte, dann wusste ich nicht so richtig, was ich als nächstes machen sollte. Oftmals habe ich dann Ziele anderer verfolgt.

Erst jetzt, wo ich meine **Vision** habe, **verfolge** ich meine **Ziele** viel **besser**. Und wenn ein Ziel nicht so klappt weiß ich gleich, wo es weiter gehen kann.



Meine Vision ist wie ein **Leuchtturm**, der mir immer wieder die Richtung weist. Die Ziele sind einzelne Schritte hin zum Leuchtturm. Eine Vision sollte **deswegen möglichst groß sein, um Dich durchs Leben zu tragen**. Meine

Vision ist es, die Welt besser zu machen. Ich möchte eine bessere Welt hinterlassen. Wie mach ich das? Ich unterstütze jeden, der mich aufsucht, ein besseres und erfüllteres Leben zu führen. Denn diese Menschen sind glücklicher, im Herzen erfüllter und helfen deshalb auch wieder anderen Menschen.

Was ist Deine Vision? Hast Du schon eine oder ist das Konzept neu für Dich?

Wenn Du eine Vision für Dich erstellen möchtest, gibt es einen guten Start dafür.

Nehme Dir eine große, leere **Seite** und teile sie in **zwei Spalten**. In die **linke** Spalte schreibst Du dann alles rein, was Dich in dieser Welt **nervt**. All das, über das Du Dich aufregen kannst, oder nicht verstehst warum Menschen sowas machen. Es sollten mindestens **10 Punkte** werden. Die meisten bekommen sogar sehr viel mehr Punkte zusammen. Wenn Du damit fertig bist, lese sie nochmals komplett durch.

Danach schreibst Du auf die **rechte** Seite genau **das Gegenteil** hin. Es gibt immer die **helle** Seite eines Themas. Wo Schatten ist, ist auch immer Licht. Egal, was Du geschrieben hast, es gibt dafür immer auch das Gegenteil. Vielleicht versuchst Du Dich gleich in der Ich-Form. Ich werde... - ich mache...

Nehmen wir ein **paar Beispiele**:

Negativ: Ich mag nicht wenn Menschen in Schubladen gesteckt werden.

Positiv: Ich betrachte den Menschen komplett und schaue auch hinter den Vorhang.

Negativ: Ich hasse es, wenn Menschen Tiere quälen.

Positiv: Ich setze mich für den Tierschutz ein und zeige in meinem Verhalten, dass es auch anders geht.

Negativ: Ich finde es schrecklich wie manche Konzerne für Geld alles zerstören, was mir wichtig ist.

Positiv: Ich unterstütze kleine Unternehmen in meiner Gegend. Außerdem unterstütze ich Organisationen, die solche Machenschaften aufdecken.

Wenn Du für alle Deine Punkte was gefunden hast, lass das Ganze einen Tag liegen. Danach nimmst Du es nochmals zur Hand und schaust, ob Dir noch was einfällt. Wenn Du damit fertig bist, lese nochmals Deine Positiven Punkte durch. Gerne auch mehrmals. Schau dann darauf, was diese **Punkte alles verbindet**. Findest Du einen **gemeinsamen Nenner**?

Was wäre die Überschrift für diese Punkte?

Solltest Du nicht gleich was finden, schlafe nochmals darüber. Lasse Dein Unterbewusstsein arbeiten. Aus dem heraus wird sich **Deine Vision ergeben**. Deinen Sinn den Du Deinem Leben gibst.

Es wird sich für Dich lohnen. Bleibe dran!

Die Zukunft gehört jenen, die an die Kraft und Schönheit Ihrer Vision glauben!

Copyright 2019 by Stefan Brutscher. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Unterlagen dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Stefan Brutscher weder als Ganzes noch auszugsweise vervielfältigt, fotokopiert, reproduziert, übersetzt oder auf ein elektronisches Medium übertragen werden. Die in den Unterlagen enthaltenen Angaben und Daten können ohne vorherige Ankündigungen geändert werden.

Die Verwendung der hier aufgeführten Informationen geschieht auf Ihre eigene Verantwortung. Stefan Brutscher stellt Ihnen diese Informationen ohne Gewähr auf Richtigkeit und/oder Vollständigkeit zur Verfügung.

Alle in diesen Unterlagen erwähnten Marken- und Produktnamen sind Warenzeichen der jeweiligen Rechtsinhaber und werden hiermit anerkannt.

Geschrieben und entwickelt bei Stefan Brutscher, Industriestraße 23, D-86919 Utting am Ammersee.
Mehr unter <https://www.stefan-brutscher.com>