

Wohin dein Herz dich führt

Zu einem lebendigen Leben gehören viele kleine Neuanfänge. Denn nichts ist so beglückend wie ein längst überfälliger Aufbruch. Diese zehn Regeln unterstützen dich dabei.

Neues bewegt dein Leben? Deine Welt verändert sich? Ideen fliegen dich an? Wunderbar! Folge der Freude, die jeden Neuanfang begleitet und werde ein Ideenfänger. Entwickle Ausdauer und Durchhaltevermögen, bleibe mutig und staunend. Jeder Anfang hat seine eigenen Regeln. Hat man sie im Blick, dann kann der Neubeginn eine Folge stetiger, aus sich heraus neu entstehender, zauberhafter Möglichkeiten werden.

1. Anfangen mit dem Anfangen

Eine uralte Regel besagt: Das Leben belohnt Bewegung sofort. Wenn

du also eine Idee hast, in deinem Leben etwas zu verändern, zögere nicht. Beginne! Das kann eine kleine symbolische Handlung sein. Du möchtest deine Küche renovieren? Räume eine Besteckschublade auf!

2. Die Kunst der kleinen Schritte

Erfolgreiche Veränderungen verlaufen in vielen kleinen Schritten. Die Kunst der kleinen Schritte entspricht unserer Natur. So haben wir als kleines Kind laufen gelernt. Wir sind hingefallen und immer wieder aufgestanden. Gehen zu lernen, ist eine große Sache für unseren Körper. Denn der aufrechte

Gang des Menschen besteht aus einem vielschichtigen Zusammenspiel unserer Muskeln.

Menschen lernen durch Erfahrung. Körperliche Bewegung ist deshalb unser erster und bester Lehrer. Die kindliche Erfahrung, aufzustehen und zu laufen, schlummert bis heute in jedem von uns. Auch ein Neubeginn erfordert in jeder neuen Lebenssituation ein inneres und äußeres Ausbalancieren von uns. Körperliche Bewegung hilft, neue Lebenserfahrungen zu integrieren. Deshalb finden wir unser seelisches Gleichgewicht schneller, wenn wir uns sanft in der Natur bewegen.



3. Die Natur kann dich unterstützen

Gehen, Wandern und Spazieren unterstützen uns in Phasen der Veränderung. Wenn wir uns in einer schönen Umgebung bewegen, dann erdet uns das und integriert das Neue in uns. Zudem schenkt uns die Bewegung im Freien innerlich Ruhe, die wir brauchen, damit in Zeiten des Wandels Großes entstehen kann. Die Waldluft enthält viele gesunde Duftstoffe, die Terpene, die ihre Wirkung auf uns haben. Sie machen munter und entspannen zugleich. Walddüfte sind gute Unterstützer, wenn wir offen werden wollen, für das Neue, das auf uns wartet. Und

auch für unser Gehirn ist die Kombination von körperlicher und geistiger Bewegung in der Natur ideal. So können wir auf neue Gedanken außerhalb unserer gewohnten Denkbahnen kommen. (Mache dazu den Selbsttest auf Seite 54.)

4. Vertrauen verändert alles

Eine indische Weisheit sagt: „Den Segen der Götter kann man mit wahren Vertrauen erkaufen.“ Vertrauen ist die wichtigste Ingredienz für jeden guten Anfang, denn zu vertrauen, zieht Erfolg magisch an. Gerade in Zeiten der Veränderung brauchen wir ein gesundes Grund-

vertrauen, das uns durch die neuen Herausforderungen tragen kann, auch wenn wir zwischendurch unsicher werden. Vertrauen ist eine aktive Kraft, die wir zielgerichtet einsetzen können. Es ist die geduldige Kraft des Gärtners, der sät und mit Sicherheit weiß, dass seine Saat viel später aufgehen wird. Die Kraft des Vertrauens kann in Wandelzeiten alles positiv beeinflussen. Wenn wir beginnen, mehr zu vertrauen, wird sich der Erfolg auch einstellen.

5. Beende das Warten!

Neuanfänge haben ihre eigene Kraft. Und die braucht es auch, denn wenn wir uns aus alten Leben-

„Was immer du tun kannst oder träumst es zu können. Fang damit an!“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

situationen befreien wollen, heißt es, einige ungünstige Gewohnheiten zu überwinden. Eine dieser großen Fesseln ist unsere Gewohnheit zu warten. Sie kann den Schwung deines Neubeginns ausbremsen. Worauf warten wir? Auf eine Unzahl von Dingen, die wir in unserem bisherigen Leben zurückstellen mussten. Jedes Mal, wenn wir „Das muss warten!“ oder „Später“ sagten, haben wir Ideen, Pläne und Wünsche in eine Warteschleife gesetzt. Schau dir die Warteschleife genau an. Deine Wünsche und Pläne, die hier geparkt werden, sind kostbar. Sie brauchen nur eine kleine Anpassung an die aktuelle Situation. Vielleicht klappt es nicht mehr, dass du Eiskunstlauf lernst, aber du kannst einen Tanzkurs belegen. In Zeiten des Neubeginns darf es heißen: Prüfe deine alten Wünsche und passe sie an.

6. Vom Zauber der Umwege

Ein guter Neuanfang ist voller Überraschungen. Neues zu wagen, bedeutet immer Neuland zu betreten, und in dem kennst du dich natürlich noch nicht allzu gut aus. Habe deshalb auch immer wieder den Mut, dich verlaufen zu dürfen. Ein Umweg kann manchmal der Schritt in die richtige Richtung sein. Zeiten der Veränderung führen oft dazu, dass du dich immer mal wieder unwohl und leicht orientierungslos fühlst. Das ist ganz normal

und liegt einfach daran, dass vieles neu entdeckt, erkundet und dann strukturiert werden möchte. Jedes Mal, wenn du dich scheinbar verlaufen hast oder dein neuer Weg weite Schleifen dreht, springt in deinem Gehirn der Kreativmotor an. „Neues bringt Neues hervor“ – so heißt die Regel.

7. Spielen hat eine besondere Magie

Das Gefühl, glücklich zu spielen, kennen wir alle aus der Kindheit. Spielen stimuliert die kreativen Zentren des Gehirns. Es motiviert uns dazu, sich für neue Ideen zu öffnen, Variationsmöglichkeiten durchzuspielen und fördert die Lust am Gestalten. Deshalb darf es in Zeiten des Neubeginns auch heißen: „Arbeitest du noch oder spielst du schon?“ Spielen hält uns flexibel, innerlich geschmeidig und harmonisiert Körper und Geist. Ein gutes Spiel beginnt immer mit guten Gedanken. Erlaube dir in Zeiten des Neubeginns mehr heitere, verspielte und humorvolle Gedanken und „spiele“ gute Lösungsmöglichkeiten erst einmal im Kopf durch.

8. Fremde Widerstände überwinden

Du planst einen Neubeginn und wirst nach einem Gespräch mit deiner Freundin dann doch nervös und fragst dich, ob alles so seine Richtigkeit hat? Dann hast du dir vermutlich „Fremdangst“

eingefangen. Erinnerung dich daran, dass nicht alle Menschen, die du kennst, deine Veränderungen freudig begrüßen werden. Dein Neubeginn schlägt Wellen und kann unbewegliche Zeitgenossen ganz schön ins Wanken bringen.

Fremdängste kann man sich auch durch schlechte Nachrichten im Fernsehen oder auf Social Media einfangen. Diese Fremdängste können mit den eigenen Ängsten leicht verschmelzen. Und schon brauchst du wieder mehr Kraft, um den Schwung für dein neues Vorhaben aufrechtzuerhalten. Es gibt eine Regel für jeden Anfang, die besagt, dass die besten Gefährten in einer Zeit des Neubeginns Menschen sind, die ihren Träumen Flügel schenken. Überlege also genau, wem du was erzählst.

9. Auf dem Weg der Wünsche

Gehe bei deinem Neubeginn den Weg der Wünsche, d. h. gehe von Wunsch zu Wunsch nach vorn. Nur so kann deine Intuition dein Ziel aus der Zukunft zu dir in die Gegenwart holen. Wünsche sind stabile Trittsteine auf deinem Weg in den Neuanfang, denn sie tragen deine Sehnsüchte in sich. Und hinter jeder Sehnsucht versteckt sich eine Botschaft deines Herzens an dich. Versuche deshalb immer wieder, die Botschaft deiner Wünsche zu entschlüsseln, damit deine Wünsche zu Orientierungshilfen



Isabel Arends arbeitet seit 25 Jahren mit Menschen, die ihre Berufungen wirksam und effektiv leben möchten. Sie ist auch erfolgreiche Autorin mehrerer Bücher. Soeben ist ihr Buch „Düfte für die Seele. Heilpflanzen und ihre kraftvollen Essenzen“ im Ullstein-Allegria Verlag erschienen. fitforflow.de

„Hinter jeder Sehnsucht versteckt sich eine Botschaft deines Herzens“

ISABEL ARENDS

auf deinen weiteren Weg werden können. Deine Wünsche dürfen sich den sich verändernden Gegebenheiten im Leben auch immer wieder neu anpassen. „Prüfe deine Wünsche“, darf es deshalb immer wieder heißen.

10. Folge der Freude

Dein Herz gibt dir alle Orientierung, die du dir wünschst. Die feine, weise Stimme des Herzens weiß genau, was zu tun ist. „Werde ein erfrischender Quell der Freude für dich und andere“, flüstert es dir zu. Der Weg der Freude erlaubt, dass dein Neubeginn auch andere Menschen glücklich macht. Berührt der Zauber deines Anfangs auch andere Menschen mit Freude, dann kannst du für sie sogar zu einem wegweisenden Licht werden.

Der große Mythenforscher John Campbell beschreibt es so: „Jede Inkarnation hat eine Entwicklungsmöglichkeit und die Bestimmung des Lebens ist es, diese Möglichkeit zu leben. Wie macht man das?“ Campbell fährt mit der Antwort fort. „Folge der Freude! Es ist etwas in dir, das weiß, wann du in deiner Mitte und auf dem richtigen Weg bist. Wenn du vom rechten Weg abkommst, um Geld zu machen, hast du dein Leben verloren. Doch wenn du in deiner Mitte bleibst und kein Geld verdienst, hast du immer noch deine Freude.“

Isabel Arends

