

FÜR DICH ZUM
REINLESEN

Sandra Liane Braun

Hier beginnt
das wahre

Leben

Eine Reise zu innerem Frieden,
Freude & Lebendigkeit

DIE ERSTEN KAPITEL DES BUCHES

Willkommen

Schön, dass du hier bist.

Vielleicht hältst du diese Kostprobe des Buches gerade in den Händen, weil du dich nach mehr Leichtigkeit, Freude oder innerem Frieden sehnst.

Die folgenden Seiten sind eine Einladung, ein Stück meines Weges mitzugehen – und vielleicht auch etwas von deinem eigenen Weg darin wiederzufinden.

Viel Freude beim Lesen.

Sandra Liane Braun

Aus dem Buch-Inhalt

Inhalt

Willkommen in der Du-Zone	5	Teil 3 - Transformation im Alltag	
Vorwort von Shailia Stephens-Würsig	6	Mit Vertrauen und Zuversicht in die	
Vorwort der Autorin	9	Selbständigkeit – mitten im Chaos	115
Prolog	14	Der schwierige Chef oder: Wissen,	
		wann es Zeit ist zu gehen	124
Teil 1: Vor dem Wandel		Du bist nicht deine Umgebung	136
Im Analyse-Modus – Mein Leben vor		Wie ich begann, meine Mutter zu lieben	141
den Drei Prinzipien aus heutiger Sicht	17		
Ein Missverständnis	22	Teil 4 - Symbolische Reisen	
Rückblende: Ein Eintrag aus meinem		Eine große Wanderung	155
Tagebuch	32	Ein Leben in einer Illusion	165
„Ich darf das nicht“ – Von Mobbing		Kein Weltuntergang an Weihnachten	168
und Mitgefühl	36	Kein Weihnachtswunder	172
Migräne und andere Schmerzen – Wie		Meine Geschichten sind Geschichte	175
ich begann, weniger zu leiden	49	Abschluss	
Von Geld, Existenzängsten und einem		Das Ende der Suche	183
bissigen Dackel an meiner Wade	58	Wer bin ich heute?	186
		Epilog	187
Teil 2: Der Wendepunkt			
Die Drei Prinzipien hinter dem Leben	71	Danke an ...	188
Ein göttlich geniales Betriebssystem	78	Literaturempfehlungen & Ressourcen zu	
Gedanken-Poesie von „Damals“ und		den Drei Prinzipien	190
von „Heute“	87	Kontakt zur Autorin	192
Wie eine Nachricht zur Flutwelle von			
Angst wurde und wie daraus die mir			
wichtigste Erkenntnis wuchs	90		
Ein neuer Boden unter meinen Füßen	97		
Eine große Krise	102		

Willkommen in der Du-Zone

Ich spreche dich in diesem Buch mit DU an – obwohl wir uns nicht kennen. Warum?

Es ist ein persönliches Buch. Meine persönliche Geschichte. Und ich fühlte mich dir verbunden, während ich es schrieb. Es fühlte sich für mich so an, als hätte ich mit einer lieben Freundin auf dem Sofa gesessen und ihr erzählt, wie sich mein Leben auf wundervolle Weise verändert hat. Ich *kann* meine Freundin nicht mit „Sie“ ansprechen.

Liebe Menschen, erlaubt mir zudem bitte, dass ich für einen leichten Lesefluss auf eine genderspezifische Sprache verzichte. Fühle dich dennoch angesprochen und von mir respektiert.

Ich sehe dich: als Frau, als Mann. Und wenn du dich in keiner dieser Formen siehst, so ist diese Geschichte auch für dich.

Danke.

Vorwort von Shailia Stephens-Würsig

Als ich Sandra Liane Braun vor vielen Jahren zum ersten Mal begegnete, war sie auf der Suche – nach einem leichteren Weg im Business, nach mehr Freiheit, nach einer lebendigeren Verbindung zu sich selbst. Ich durfte sie damals als Business Coach begleiten. Doch über die Zeit wurde klar: Es ging um weit mehr als Strategie und Zahlen.

Sandra folgte dem Ruf ihres Herzens, ließ sich tiefer auf die Drei Prinzipien und unsere transformative Coaching-Ausbildung ein, und Schritt für Schritt begann etwas in ihr aufzublühen, das heute in diesem Buch so kraftvoll spürbar ist.

Es berührt mich zutiefst, zu sehen, wie aus der Frau, die einst als Business-Kundin zu mir kam, eine sehr geschätzte und tiefwirksame 3P-Kollegin geworden ist – eine Coach, die andere Menschen auf eine Weise berührt und verwandelt, die nur aus echter Erfahrung und tiefem Verstehen kommen kann.

Wenn ich dieses Buch lese, erkenne ich Sandras Weg und gleichzeitig den universalen Weg, den wir alle gehen: durch äußere Krisen, durch innere Zweifel, hinein in ein tieferes Vertrauen. Sandra schreibt nicht „über“ Transformation. Sie lebt sie. Und sie hat den Mut, dich ganz nah mit hineinzunehmen: in ihre Gedankenwelt, ihre Ängste, ihre Suche – und in die Schönheit, die sichtbar wird, wenn Gedanken zur Ruhe kommen und wir das Leben in seiner ursprünglichen Klarheit erfahren.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, kein „10-Schritte-zum-Glück“-Programm. Es ist eine Liebeserklärung an das Leben selbst – so wie es ist, unperfekt, manchmal chaotisch, oft überraschend und immer getragen von einer stillen, verlässlichen Weisheit in uns.

Die Drei Prinzipien – Gedanke, Bewusstsein, Geist – ziehen sich wie ein roter Faden durch die Kapitel. Doch Sandra gelingt etwas Besonderes: Sie spricht nicht in Konzepten, sondern aus Erfahrung. Sie zeigt uns, dass wir alle schon längst verbunden sind mit Liebe, Frieden und Weisheit – auch dann, wenn wir das gerade nicht sehen können.

Während du dieses Buch liest, lade ich dich ein, die Worte nicht nur mit dem Verstand aufzunehmen, sondern sie mit dem Herzen zu hören. Vielleicht öffnet sich in dir ein Raum, der still und weit ist. Ein Raum, in dem du spürst: Alles ist gut. Und wenn es sich gerade nicht so anfühlt – dann gibt es einfach etwas zu sehen. Sei offen dafür.

Sandra schenkt uns mit diesem Buch kein fertiges Rezept, sondern etwas Wertvolles: eine Einladung. Eine Einladung, näher hinzusehen, wie wir als Menschen funktionieren. Eine Einladung, dem Leben zu vertrauen. Eine Einladung, wieder zu sehen, was wir schon immer waren: Liebe, Bewusstsein, Schöpfungskraft.

Mögest du dich beim Lesen erkannt, ermutigt und getragen fühlen. Und möge dieses Buch dir zeigen, dass Leichtigkeit kein ferner Traum ist, sondern eine natürliche Wahrheit, die in jedem Moment zum Vorschein kommen kann – für uns alle.

Herzlich,
Shailia Stephens-Würsig
Coach & Mentorin für ein leichteres Leben

Vorwort der Autorin

Liebe Leserin, lieber Leser,

du wünschst dir ein Leben in Leichtigkeit und Freude. Du möchtest dich wieder lebendig fühlen. Du möchtest dir und anderen Menschen (wieder) vertrauen können. Du wünschst dir Zuversicht und Zufriedenheit. Du möchtest gehört und gesehen werden. Du bist schon seit Jahren auf der Suche. Du bist stark. Du gibst nicht auf. Auch dann nicht, wenn du nicht mehr kannst.

Du hast schon so Vieles ausprobiert: Du meditierst oder hast schon mehrmals versucht eine Meditationspraxis einzuführen. Du denkst, dass es dir besser gehen würde, wenn du Sport machen würdest – aber es fehlt dir die Kraft. Du schreibst Tagebuch, machst Journaling, analysierst dich und dein Handeln. Du hast Selbsterfahrungsworkshops besucht und zig Persönlichkeitsentwicklungs-Bücher gelesen. Du hast deine Vergangenheit durchleuchtet.

Wenn du dich hierin wieder erkennst: Willkommen im Club. So ging es mir auch.

Aber was wäre, wenn du, genauso wie ich, all die Jahre in die falsche Richtung geschaut hast. Was wäre, wenn das, was du – wie auch ich früher – suchtest, aus einer anderen Richtung kommt als gedacht?

In diesem Buch befindet sich ein neues psychologisches Paradigma. Weg von „noch mehr machen“ hin zu „was kann ich weglassen?“. Weg von Fremdbestimmung hin zu Selbstbestimmung. Wie? Indem ich mit dir teile, was ich über unsere wahre Natur sehen durfte.

Ich erzähle dir davon, wie die Drei Prinzipien (oft auch „Inside-Out-Verständnis“ genannt) mein Leben zu 100 Prozent verändert haben. Und nicht nur meines, die Drei Prinzipien machten das Leben vieler anderer Menschen leichter und freudvoller. In diesem Buch werde ich dir weniger theoretisches Wissen an die Hand geben und dich dafür miterleben lassen, wie ich die Drei Prinzipien entdeckte und welche Folgen das für mich und mein Leben hatte.

In diesem Buch wirst du keine Tipps oder Ratschläge bekommen (du hast jetzt noch die Chance, das Buch zurückzugeben oder zu verbrennen) und schon gar nicht irgendeinen 10-Schritte-zum-Glück-Quatsch. Ich teile mit dir Erfahrungen, Aha-Momente und Erkenntnisse. Diese sind spiritueller Natur. Ich teile mit dir spirituelles Wissen, das in deiner ganz persönlichen inneren Weisheit Anklang finden und dort wirken kann.

Ein paar Hinweise für dich, die mir wichtig sind:

1. Wenn du in diesem Buch das Wort „göttlich“ oder „göttliche Führung“ liest, erschrecke nicht. Ich bin nicht religiös, gehöre keiner Glaubensgemeinschaft an (schon gar keiner Sekte) und ich verehere keinen Gott im herkömmlichen Sinne. Du kannst das Wort – falls es dich stört – auch ersetzen, zum Beispiel durch „universelle Kraft“ oder „Essenz“. Es geht um eine Kraft, eine Quelle, in uns (auch GEIST genannt).

2. Trigger-Warnung: Es kann gut sein, dass du dich an der ein oder anderen Stelle in diesem Buch getriggert fühlst. Vielleicht gibt es einen Punkt, an dem du denkst: „Nein, Sandra! So ist das nicht!“ Oder „So einfach ist das nicht!“ oder „Ich habe aber xyz erlebt und das ist wahr!“ Glaub mir, deinen Einwand nehme ich ernst. Würden wir uns gegenüber sitzen, dann würde ich dich mit diesem Einwand hören und sehen. Und erlaube mir Folgendes zu sagen: Häufig ist es so, dass in den Punkten, die uns triggern, etwas liegt, das wir noch nicht sehen können. Genau dort könnte sich uns eine neue Perspektive öffnen.

Ich denke an eine liebe Freundin, die ein Buch las, das sie am liebsten mehrmals in die Ecke geworfen hätte, weil sie so sauer darüber war, was der Autor da geschrieben hatte. „Etwas“ in ihr sagte: „Lies weiter“. Sie hat dasselbe Buch dreimal gelesen und dann sagte sie: „Jetzt habe ich verstanden! Wow! DAS ändert alles.“

3. Versuche die Inhalte dieses Buches nicht intellektuell zu verstehen. Lies es mit dem Herzen. Halte dich nicht an Sätzen und Worten auf. Versuche nicht an bereits vorhandenem Wissen anzuknüpfen. Bitte ordne dich nicht in altbekannte Schubladen ein („so bin ich nun mal“, „das ist mein bekanntes Muster“ etc.) Sei wie ein leeres Blatt Papier, das neu beschrieben werden kann. Vertraue einem Gefühl, das sich vielleicht beim Lesen einstellen wird. Glaube nicht meinen Worten. Höre auf das Gefühl – vor den Worten.

4. Zur Struktur des Buches: Das Buch ist einem Zeitraum von fast drei Jahren entstanden. Es beschreibt meine transformative Reise, die Ende 2020 begonnen hat. Die einzelnen Kapitel haben keine feste zeitliche Abfolge. Sie zeichnen mehr meinen inneren Weg nach, als dass sie sich am Kalender orientieren. Mein Weg in Fakten, damit die äußere Verwandlung auch sichtbar wird: Früher jahrelang unglücklich angestellt, mit einem komplizierten und kopflastigen Privatleben. Später – in meinem eigenen Business – war ich getrieben. Die Suchende von damals ist heute eine erfolgreiche Coach, die voller Lebensfreude im Leben steht. Eine, die entspannt, lebendig, erfolgreich ist. Eine, die Menschen auf ihrer Reise begleitet: von der Anstrengung in die Leichtigkeit.

Und nun – lehne dich zurück, mache es dir gemütlich und komme mit auf meine Reise.

Schön, dass du da bist.

Deine Sandra Liane Braun

Prolog

Ich sitze auf meinem Gartenstuhl und blicke auf meine Füße. Sie stehen auf den Holzdielen meiner Terrasse. Da stehen sie. Hier und jetzt. Es geht mir gut. Ich erlaube meinen Gedanken, in die Vergangenheit zu reisen. In eine Situation, in der es mir sehr, sehr schlecht ging. Und ich erlebe wieder das Gefühl in der Magengegend und ich spüre die Übelkeit, die hochsteigt. Genau wie damals, als ich mitten in dieser Situation steckte. Ich lasse den Gedanken wieder gehen und blicke auf meine Füße. Sie stehen noch immer auf den Holzdielen meiner Terrasse – hier und jetzt. Es geht mir sehr gut. Jetzt und heute.

Teil 1: Vor dem Wandel

Im Analyse-Modus – Mein Leben vor den Drei Prinzipien aus heutiger Sicht

In meinem früheren Leben verlor ich mich gerne und oft in meinem Denken. Es war eine Zeit, in der ich keinen Zugang zu meiner eigenen Weisheit hatte. Regelrecht „bewusstlos“ suchte ich nach etwas in tausend Richtungen – kurz: Ich empfand mein Leben jahrzehntelang als anstrengend. Alles war anstrengend. In guten Phasen meines Lebens, in denen ich glücklich war, schöne Dinge erlebt habe, in denen ich gesund war, war unerschwellig trotzdem immer so ein Gefühl von Traurigkeit. Ein Gefühl von einem nicht gelebten Leben.

Ich lebte mit meinem Traum-Mann in meinem Traum-Haus und war traurig. Ich konnte einfach nicht glücklich sein. Manchmal tadelte ich mich dafür. Oft dachte ich: „Ich habe doch alles, warum kann ich nicht glücklich sein?“ Und dann schämte ich mich dafür, dass ich nicht dankbar sein konnte für das, was ich hatte.

Ich sah mich in der Verantwortung, etwas an diesem Zustand zu verändern. Mir war klar, dass ich selbst dafür verantwortlich war, das Glück (wieder) zu finden. Wie das wirklich funktionierte, das wusste ich nicht. Ich wusste aber: Es muss möglich sein. Erstens ist in meinem Leben nicht nur Schlechtes und zweitens gibt es doch auch viele andere Menschen, die glücklich sind, dann muss das bei mir ja auch irgendwie funktionieren. Aber wie?

2008 kam ich zum ersten Mal in den Genuss eines Coachings. Mir eröffneten sich ganz neue Erfahrungen, neue Sichtweisen. Zum ersten Mal sprach ich über prägende Erlebnisse in meiner Kindheit und Jugend und über tiefe Verletzungen. Mir wurde bewusst, wie viel Schmerz ich in mir trug. Ich wurde aktiv. Ich fing an zu schreiben – erst Briefe an meine Eltern, dann einfach so. Ich begann, mit meinen Eltern zu sprechen. Ich wollte Dinge loswerden, die mich belastet hatten. Das waren Türöffner.

Leider begann ich auch, meinen Eltern Schuld zuzuschreiben. Je tiefer ich in die Psychologie eintauchte, desto mehr Schuld fand ich. Leider habe ich zu lange daran geglaubt. Ich schreibe „leider“ aus zwei Gründen. Erstens: Meine Eltern waren nicht „schuld“. Ich konnte irgendwann erkennen und anerkennen, dass meine Eltern immer das Beste für mich wollten und dass sie mich liebten. Mir wurde bewusst, dass ich in einer Opferhaltung bliebe, wenn ich weiterhin jede Verantwortung auf meine Eltern schieben würde. Diese Einstellung würde mich von ihnen wegtragen und das war das Gegenteil von dem, was ich wirklich wollte: ihre Nähe. Zweitens: An meiner Situation haben Schuldzuweisungen nichts geändert, nichts verbessert.

Ich machte mich auf den Weg. Ich wollte mich besser kennenlernen. Ich wollte mich besser verstehen und analysierte mich selbst von A bis Z. Schon als Schülerin hatte ich überlegt, dass ich ja Psychologie studieren könnte. Die menschliche Psyche interessierte mich. Ich liebte den Psychologie-Unterricht in der Fachoberschule, freute mich auf jede dieser Stunden und verschlang die Pflichtlektüren. Heute denke ich: „Wie krass, ich habe damals tatsächlich ‘Die Anatomie der menschlichen Destruktivität’ von Erich

Fromm in mich aufgesogen.“ Meine Güte, was da an Zeug drinsteht. Ich studierte dann jedoch nicht Psychologie – mein Weg war ein anderer.

Ich begann zu lesen – psychologische Fachbücher und Selbsthilfebücher. In allen diesen Büchern fand ich Erklärungen, die zu mir passten. Jede Erkenntnis aus diesen Büchern war ein „Aha – so ist das also!“ ... und dann „ja und was mache ich jetzt damit?“ Ich hoffte, dass die Dinge sich durch das Wissen allein ändern würden. Nach dem Motto: erkennen, verstehen, loswerden.

Es gab Phasen in meinem Leben, in denen ich große Selbstzweifel hatte. Gleichzeitig spürte ich immer auch ein großes Selbstbewusstsein in mir. Wie ging das zusammen? Ich konnte es nicht verstehen und glaubte dann eher, dass ich mir nichts auf mich einbilden sollte, denn die Wahrheit war: Ich bin nicht gut genug – weder in der Schule noch im Job, noch als Tochter, als Schwester, als Partnerin, als Kollegin, als Mitarbeiterin ...

Vielleicht erkennst du dich in der ein oder anderen Zeile wieder.

In den einzelnen Kapiteln dieses Buches nehme ich dich immer auch mit in die Vergangenheit – wie es „vorher“ oder „früher“ in meinem Leben war. Was ich damals gedacht habe und wie ich es heute sehe.

Zusammengefasst ist meine Geschichte einfach: Früher war mein Leben anstrengend. Heute ist es leicht, freudvoll, lebendig. Ich ertappe mich immer wieder dabei, wenn mich jemand fragt „Sandra, wie geht es dir?“, dass ich darauf antworte: „Mir geht es *sehr* gut!“

Das „Verrückte“ ist, ich spüre dieses „sehr gut“ tief und echt in mir. Es ist keine Floskel. DAS ist für mich immer noch ein Wunder. Selbst in Zeiten, in denen es mir wirklich gut ging, antwortete ich auf diese Frage eher verhalten – ungefähr so: „Ja, mir geht’s ganz gut. Ich habe zwar gerade dies und jenes, aber ansonsten ist alles gut.“ Während ich das schreibe, spüre ich wieder etwas von der Schwere und Anstrengung, die mich in solchen Momenten umgab. Echtes Fröhlichsein, echte Zufriedenheit ist anders.

In den Jahren, in denen ich mich mit meiner Persönlichkeitsentwicklung befasst habe, habe ich vieles gelernt und ausprobiert. Von Freunden kam öfter das Feedback, dass ich sehr reflektiert sei. Manche haben mich dafür bewundert. Wenn ich ehrlich bin, fühlte ich mich geschmeichelt. Es tat gut zu sehen, dass ich anscheinend auf einem guten Weg bin.

Wenn du dieses Buch liest, dann hast du vielleicht auch schon viele Bücher gelesen und jede Menge Dinge für dich ausprobiert und möglicherweise doch noch nicht dort hin gefunden, wo du gerne wärst. Zufrieden, glücklich, gelassen und [setze beliebig ein, wonach du gerade suchst].

Du bist damit nicht allein. Ich nehme dich ein kleines Stück weit mit in mein Leben auf der Suche nach mir. Ich war auf der Suche nach Seelenfrieden, der Suche nach seelischer Gesundheit. Ich wollte mich um mich und meine Gesundheit kümmern.

Du darfst mir über die Schulter blicken, neben mir stehen, dich über meine Gedanken wundern, an meinen Erkenntnissen teilhaben und dabei immer auf dein Gefühl achten. **Versuche nicht alles, was du hier liest mit deinem klugen Verstand zu verstehen,**

höre auf dein Gefühl – ohne zu suchen, ohne unbedingt verstehen zu wollen. Damit gibst du dir die Chance, tiefer zu verstehen: mit dem Herzen.

Ein Missverständnis

Als ich von 2015 bis 2016 meine erste Coach-Ausbildung durchlief, gab es unzählige Aha-Momente, in denen ich glaubte, mich selbst und die Menschen um mich herum zu verstehen. Ich freute mich unendlich über die Aufgabe am Ende der Ausbildung, die wir für die Abschlussarbeit von unseren Lehr-Coaches gestellt bekamen: „Schau, aus welchem Holz du geschnitzt bist, und mach was daraus.“

Ich machte mich auf die Suche nach meinen Werten, fand sie und konnte genau beschreiben, wie sie sich in meinem Leben zeigen und wie ich sie derzeit in meinem Leben ausleben kann (oder nicht). Ich fand heraus, dass Vertrauen mein mir wichtigster Wert ist. Es zeigten sich Freiheit und Wertschätzung. Ich erkannte, dass ich mich nur dann gut und „im Leben“ fühle, wenn ich vertrauen kann und mir vertraut wird. Wenn ich mich frei fühle – was ich ausschließlich an Dingen im Außen festmachte (meinem Job, meiner Partnerschaft, in Beziehungen zu Freunden und meiner Familie). Und wenn ich Wertschätzung durch andere erfahre. Ich lebte das Leben von außen nach innen: Wenn im Außen alles so ist, wie es mir zusagt, dann geht es mir im Innen gut.

Welch ein Missverständnis! Das wusste ich damals noch nicht und ich wusste auch nicht, dass im Erkennen dieses Missverständnisses der Schlüssel lag zu meinem Glück, meiner Freude, der Leichtigkeit im Leben, die ich so lange gesucht hatte. (Auf die Reise in dieses Erkennen nehme ich dich in diesem Buch mit – damit auch du dein Glück, deine Freude, deine Leichtigkeit wiederfinden kannst.)

Ich konnte mich damals sehr gut mit der Transaktionsanalyse identifizieren (eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur), weil die Modelle und Erklärungen für mich anschaulich und greifbar waren. Ich erkannte mich selbst in diesem Konzept wieder und sah mich in vielerlei Hinsicht stark im sogenannten „Angepassten Kind-Ich“, im „Kritischen Eltern-Ich“ und ebenso stark im „Erwachsenen-Ich“. Alle drei sogenannten „Ich-Zustände“ führen (laut der Transaktionsanalyse) im Zusammensein mit Mitmenschen zu ihren ganz eigenen Problemen. Von da an fing ich an mich selbst zu beobachten: „Oh – jetzt habe ich aber aus dem kritischen Eltern-Ich heraus gesprochen, das ist überhaupt nicht gut. Kein Wunder, dass mein Gegenüber gerade explodiert ist, denn er (oder sie) sprach auch gerade aus seinem „kritischen Eltern-Ich“. Eine hochexplosive Mischung. Nicht gut. Daraus folgerte ich: Ich bin nicht gut.

Sprach ich aus dem sogenannten „angepassten Kind-Ich“, beobachtete ich (oder der andere Mensch) mich unterwürfig, verstummend, nett. Fazit: Nicht gut! Kein Wunder, dass ich schon mehrmals zum Mobbing-Opfer wurde. Schon wieder: Ich bin selbst schuld.

Und ich erkannte, wenn ich „zu sehr, zu stark“ aus dem Erwachsenen-Ich gesprochen habe. Einerseits ist dieser Ich-Zustand sehr wünschenswert, weil ich reflektiert und „erwachsen“ kommuniziere, ohne mich von meinen Gefühlen verleiten zu lassen. Ein ausgeprägtes „Erwachsenen-Ich“ führte allerdings dazu, dass ich oft als distanziert und kühl wahrgenommen wurde. Das machte mich sehr traurig, denn eigentlich bin ich total empathisch und warmherzig. Warum können die Menschen nicht auch das sehen?, fragte ich mich. Fazit: Ich muss mich verändern.

Egal welcher Ich-Zustand in mein Bewusstsein kam, bei jedem gab es eine Bewertung, ein „zu“ – zu viel, zu wenig, zu leise, zu laut.

Irgendwann war ich in der Kommunikation mit anderen nur noch mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt: Ich analysierte, was gerade in mir selbst und in meinem Gegenüber vor sich ging. Auf diese Weise hörte ich weder wirklich gut zu, noch ging ich dabei wertschätzend mit mir selbst um.

Es gibt auch noch das Modell der Grundhaltungen: „Ich bin okay, du bist okay.“ Da habe ich gar nicht gut abgeschnitten! Entweder machte ich mich selbst runter oder tat es bei anderen. Ja, so krass ist es in diesem psychologischen Modell ausgedrückt. Das tat weh. Ich bemerkte: Es ist nicht okay, dass ich mich selbst ständig runtermache. Und mindestens genauso wenig okay ist es, dass ich anscheinend sehr viel aus dem „kritischen Eltern-Ich“ heraus kommuniziere und damit andere runter mache. Aber ... ist ja kein Wunder, kenne ich ja von früher. Autsch! Ich will auch nicht meine Eltern dafür verantwortlich machen. Sie haben es auch nicht anders kennengelernt. Ah okay, dann sind die Großeltern schuld und deren Eltern und ja, die Kriegsgeneration ... die konnten ja nicht anders. Für alles Sein, für jedes Handeln, für jedes Fühlen fand ich Erklärungen (in theoretischen Modellen), bewertete (mich und andere), suchte und fand Schuldige, verzieh (mir und anderen) ... Hier ist es wieder: Während ich das schreibe, fühle ich wieder die Schwere und Beklemmung in mir.

STOPP!

Alles, was ich in der Psychologie kennengelernt habe, führte immer zu dem Ergebnis: Ich bin nicht okay. Mit mir stimmt etwas nicht. Ich muss dieses und jenes (Lebens-)Thema bearbeiten und lösen, damit ich glücklich werden kann. Es nahm kein Ende. War das eine Thema (angeblich) gelöst, stand das nächste schon grinsend auf der Matte: Schau, hier bin ich, deine nächste Herausforderung.

Es war anstrengend. Und ich glaubte, dass das, das Leben sei: Eine Aneinanderreihung von Herausforderungen. Dass ich immerzu an mir arbeiten müsste. So lange, bis ich endlich zur Freude und zur Leichtigkeit im Leben finden könnte.

Dann kam die Auseinandersetzung mit den Glaubenssätzen. Das war sehr erhellend. Viele Glaubenssätze waren mir nicht bewusst und sind nun (endlich) zum Vorschein getreten. Ich hatte viele Aha-Momente und war in der Lage diese Glaubenssätze immer wieder in meinem Alltag zu sehen. Hat es das einfacher gemacht? Manchmal. Und ganz oft erzeugte das bewusste Sehen ein Gefühl von Mangel in mir. Hervor kamen Gedanken darüber, dass ich das doch endlich mal in den Griff bekommen muss. Dass es doch nicht sein kann, dass dieser Glaubenssatz immer wieder etwas mit mir macht. Dass das doch mal weggehen muss, sonst könnte ich ja nie glücklich sein.

Es war anstrengend, mit diesen Glaubenssätzen zu arbeiten. Sie von negativen Sätzen in positive umzuwandeln. Heute weiß ich: Es sind nur Gedanken. Und in diesen herumzuwühlen – oder zu versuchen, sie von negativ in positiv umzuwandeln –, ist nichts anderes, als sich mit ihnen (den Gedanken) zu beschäftigen. Es führt zu nichts.

In einem transformativen Coaching mit meiner Mentorin verdeutlichte sie dies Jahre später mit einer sehr passenden Metapher:

„Die Gedanken von links nach rechts zu drehen ist wie im Kompost wühlen!“

„Warum Kompost?“, fragte ich.

„Nun, stell dir einen Kompost-Haufen vor: In ihm liegen Kartoffelschalen, Eierschalen, gemähtes Gras, Kaffeesatz, verwelkte Blumen, Salatblätter. Und was müssen wir tun, damit aus dem Kompost Erde wird?“

Meine Antwort war: „Ja, nichts, das wird von allein zu Erde!“

Sie sagte: „Genau, Du gehst ja auch nicht zum Komposter und wühlst mit deinen Händen darin herum, damit es schneller zu Erde wird, oder?“

Ich: „Nein, tu ich nicht!“

Und so ist es auch mit unseren Gedanken. Sie gehen von selbst wieder, ohne dass wir etwas mit ihnen tun. Es ist ganz natürlich, dass sie kommen und wieder gehen, wenn wir sie in Ruhe lassen.

Von 2016 bis Ende 2020 habe ich dann täglich meditiert. Mit ganz wenigen Ausnahmen. Als ich im August 2016 aus der Reha-Klinik kam – ich verdaute mein zweites Burnout, bedingt durch eine Mobbing-Situation –, wusste ich, dass ich die Achtsamkeits-Meditation, die ich dort kennengelernt habe, weiterführen wollte.

Ich besuchte einen 8-wöchigen MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn, auf Deutsch: Achtsamkeitsbasierende Stressreduktion).

Die Meditation wurde zu meinem Lebenselixier. Mithilfe der Meditation fand ich immer häufiger zu mir. Während der Meditation spürte ich mich, und ich fühlte, wie es war, im Hier und Jetzt zu sein. Das waren sehr friedliche Momente. Mein Geist wurde mithilfe der Meditation grundsätzlich ruhiger. Das war sehr hilfreich.

Ich baute die Meditation aus und kreierte mir eine Morgenroutine mit allem, was ich von Erfolgscoaches, Mindset-Coaches und erfolgreichen Menschen da draußen in der Welt mitnehmen konnte. Ich stand jeden Morgen um sechs Uhr auf und in einer bestimmten Reihenfolge tat ich folgendes:

Ein Glas Wasser trinken (um den Stoffwechsel anzuregen), meditieren (um bei mir zu sein, im Hier und Jetzt zu sein), Tagebuch schreiben (um mich selbst zu reflektieren, hindernde Glaubenssätze zu enttarnen), ein Buch lesen (um mich zu bilden), Sport (um körperlich fit zu sein und Stress abzubauen).

Jeden Morgen! Es gab kaum Ausnahmen. Ich war also früh morgens schon damit beschäftigt, Dinge zu tun, damit es mir gut ging. Damit ich gut durch den Tag kommen würde, damit ich gesund und motiviert mit beiden Beinen in meinem Business-Leben stehe konnte.

Gelang es mir mal nicht, diese Morgenroutine durchzuziehen („Hallo, innerer Schweinehund!“), dann hatte ich allen Grund dazu, mit mir zu meckern. Achtsam wie ich war, habe ich auch das bemerkt und versucht, es nicht zu tun. Als ich mich Ende 2016 auf meine Selbständigkeit vorbereitet habe, begann ich selbstverständlich auch Business-Ziele zu formulieren. Über allen Business-Zielen stand als oberstes Ziel immer geschrieben: Ich bin gesund. Das war ein gutes, ein wichtiges und lohnendes Ziel. Und ich habe alles dafür getan, dass ich dieses Ziel erreiche. Wie – das hast du im vorherigen Absatz gelesen.

Wenn ich das heute reflektiere, spüre ich, wie anstrengend das war. Ich musste immer aktiv etwas tun, um mich besser und gesund zu fühlen. Es waren damals die einzigen Mittel und Werkzeuge, die ich kannte. Verstehe mich bitte richtig: Es war sehr gut, dass ich sie kannte und nutzte. Damals wusste ich noch nicht, was ich heute weiß ...

Ich wusste damals nicht, dass es viel einfacher ist. Ich wusste nicht, dass ich unter allen Gedanken über das Leben, über das Sein, über den Stress und was mich sonst so in meinem Verstand beschäftigt hat, dass ich darunter gesund bin. Dass meine Seele und mein Körper gesund sind, auch wenn es gerade mal nicht so anfühlt. Ich wusste nicht, dass es zum Leben nichts braucht als das, was die Natur uns bei unserer Geburt mitgegeben hat. Dass in Wahrheit mit mir – und mit dir – alles in Ordnung ist. Dass ich – und du – völlig okay sind. Dass wir richtig sind. Dass es nichts zu reparieren gibt, weil wir nicht kaputt sind.

Und wenn du jetzt denkst, dass das auf dich aber nicht zutrifft, weil du es ja fühlst und weißt, dann verstehe ich dich sehr gut und ich fühle mit dir.

Du hältst jetzt dieses Buch in deinen Händen und vielleicht findest du darin einen Hinweis für dich, der dir zeigt, dass es vielleicht doch anders sein könnte. Das ist mein Wunsch für dich. Und ich bitte dich echt und ehrlich: Suche nicht danach. Lies mit dem Herzen. Dinge, die du nicht verstehst – versuche sie nicht zu begreifen. Suche nicht in deinem klugen Verstand nach der Antwort. Vertraue dir.

Du wirst in diesem Buch immer mal wieder lesen: „früher habe ich ...“ oder „davor war es ...“. Damit meine ich, dass es für mich ein Leben „davor“ und „danach“ gibt: mein Leben vor den Drei Prinzipien und mein neues Leben mit den Drei Prinzipien. Es ist tatsächlich trennbar. Fast mit einer geraden Linie. Durch dieses Verständnis – das kein psychologisches Konzept ist, sondern auf unsere angeborene Natur zeigt – bin ich bei mir angekommen. Ich bin wieder zu Hause angekommen. Dahin zurück, woher ich komme. Oder wie es Claudia (meine Klientin) beschrieb, nachdem sie im Coaching eine Transformation erfahren hat: „Die neuen Erkenntnisse fühlen sich tatsächlich auch noch neu an und gleichzeitig als so alt, wie ich selbst bin.“

Später im Buch erfährst du mehr über die Drei Prinzipien. Hier möchte ich dir einen Vorgeschmack geben.

Dies sind die Drei Prinzipien nach Sydney Banks:

1. Geist (Mind)

Es gibt eine universelle Lebenskraft, die alles Leben trägt. Sie ist größer als wir und wirkt durch uns.

2. Bewusstsein (Consciousness)

Bewusstsein macht uns lebendig. Es lässt uns die Welt wahrnehmen und erleben.

3. Gedanke (Thought)

Durch unsere Gedanken erschaffen wir unsere Erfahrung von der Welt. Gedanken kommen und gehen – sie sind wie Wolken am Himmel.

Zusammengenommen heißt das: Unsere Gefühle und Erlebnisse entstehen nicht direkt durch die Welt da draußen, sondern durch die Gedanken, die wir im Moment haben – belebt vom Bewusstsein und getragen vom Geist. Du wirst in diesem Buch beim Lesen miterleben, wie diese Drei Prinzipien mein Leben verändert haben – und im besten Falle erinnert sich etwas in dir daran, dass sie auch in dir wirken und schon immer gewirkt haben.

In Teil II des Buches tauchen wir ausführlich in meine sehr persönliche Beschreibung der Drei Prinzipien ein.

Rückblende: Ein Eintrag aus meinem Tagebuch

Sonntag, 4. März 2018

Ich schreibe – um des Schreiben Willens. Ein neues Buch. Leere Seiten. Seiten, die beschrieben werden wollen. Seiten, die sich füllen werden. Sie werden sich mit Leben füllen. Meinem Leben. Anders.

Im November 2015 begann ich mit dem Schreiben. Ich nannte mein neues Tagebuch „Erkenntnisreise“. Auf der ersten Seite schrieb ich: „Die Angst – Mein Freund und Helfer!?“ und ich fragte mich „Wohin mit all den Dingen (im Kopf)?“ Ich klebte Sprüche in mein Tagebuch, die ich in Zeitschriften fand, die mich ansprachen:

„Die Weisheit, mich selbst zu lieben und zu heilen.“

„Die innere Kraft für wichtige Veränderungen“

„Vertrauen in meine eigene Kraft und Intuition“

Ich fand ein Bild, auf welchem einige Buchrücken abgebildet waren, und diese trugen folgende Worte:

F**K

I radiate

let it go

LOVE

shine on

I am free

Rückblickend erzählen mir all diese Worte, wer ich damals war: Eine Suchende. Suchend nach Kraft, nach Antworten. Eine Zuversicht-Wissende. Trotz aller Angst, war – tief in meinem Inneren – auch Zuversicht. Sie trug mich, sie hielt mich, sie wiegte mich – wie eine Mutter ihr Kind – still und leise.

Ich hechelte und lechzte nach Leben. Ich wollte wieder atmen können. Ich wollte loslassen und frei sein. Ich lernte meine Intuition zu entdecken und wünschte mir, ihr vertrauen zu können.

Mein zweites Tagebuch öffnete im Mai 2016 seine Kapitel.

„Gefühle brauchen Platz“, wusste es, und seine Botschaft an mich lautete: „Make it simple – Es muss gar nicht so kompliziert sein.“ Auf der ersten Seite erinnerte ich mich daran: „Am Ende wird alles gut sein. Und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.“

Gegen Ende dieses Buches steht mein Satz, der in einem Selbstcoaching entstanden ist:

„Mit Vertrauen in mich und in meine Fähigkeiten bewege ich mich im Hier und Jetzt und wachse.“

Auch hier erfahre ich, wer ich bis heute geworden bin. Ich habe gelernt, meinen Gefühlen Gehör zu schenken. Ich habe ihnen einen Platz gegeben. Sie haben mir eine Tür geöffnet und mir den Weg zu mir selbst gezeigt. Und ja – es war gar nicht so kompliziert. Nicht immer einfach, aber ich hab's gemacht. Am Ende wird alles gut.

Ausgehend vom damaligen Zeitpunkt und Standort meiner Entwicklung, stelle ich mir heute (im März 2018) die Fragen: „Ist alles gut? Ist es das Ende?“ Und just in diesem Moment verstehe ich diesen Satz („Am Ende wird alles gut sein. Und wenn es nicht gut ist, ist es nicht das Ende.“) wirklich. Das fühlt sich in diesem Moment wirklich sehr erhellend an. Ich fühlte mich in diesem Moment im Hier und Jetzt und hielt meine Gedanken – viel mehr meinen inneren Dialog – fest:

„Na ja Sandra, irgendwie ist ja nie alles gut. Auf deiner persönlichen Skala von Null bis 10 wirst Du die 10 nie erreichen. Warum? Weil Du es gar nicht (wirklich) willst. Weil da immer irgendetwas ist, was Dich stört, was besser sein könnte oder müsste oder sollte. Kannst du dich nicht einfach mal freuen? Darüber, dass alles gut ist. Sag – was ist nicht gut? Na ja, ich müsste ..., ich sollte ..., ich könnte ... Und dann: Ist das dann das Ende? Wer bin ich am Ende? Was bin ich am Ende? Am Ende ist doch nur eins wirklich sicher – und das ist der Tod. Wäre es also nicht schöner, ja lebendiger, wenn einfach mal alles Gut ist? Ja, das wäre es.“

Wieder finde ich „zufällig“ ein passendes Zitat in der Zeitschrift, die neben mir liegt und klebe es in mein Tagebuch ein:

„Erinnern wir uns an das, was uns berührt und inspiriert. Dann können wir diese Erkenntnisse ins eigene Leben integrieren.“

All diese Zeilen, bis hier her, sind die Einleitung in mein drittes Tagebuch. Dieses heißt: „Dem Leben vertrauen“

So kam es also von

- 1. Der Erkenntnisreise zu*
- 2. Gefühle brauchen Platz zu*
- 3. Dem Leben vertrauen*

Das ist jetzt also meine neue Lebensaufgabe:

DEM LEBEN VERTRAUEN

Na, dann auf, Sandra!

Es muss gar nicht so kompliziert sein.

„Ich darf das nicht“ – Von Mobbing und Mitgefühl

Ich sitze auf meinem Gartenstuhl und blicke auf meine Füße. Sie stehen auf den Holzdielen meiner Terrasse. Da stehen sie. Hier und jetzt. Es geht mir gut. Ich erlaube meinen Gedanken, in die Vergangenheit zu reisen. In eine Situation, in der es mir sehr, sehr schlecht ging. Und ich erlebe wieder das Gefühl in der Magengegend und ich spüre die Übelkeit, die hochsteigt. Genau wie damals, als ich mitten in dieser Situation steckte. Ich lasse den Gedanken wieder gehen und blicke auf meine Füße. Sie stehen noch immer auf den Holzdielen meiner Terrasse – hier und jetzt. Es geht mir gut. Jetzt und heute.

Ich erlaube meinen Gedanken zu meinem Bankkonto zu wandern und der nächste Gedanke, der sich zeigt: „Oh mein Gott, ich brauche Aufträge!“ Und ich spüre die (Existenz-)Angst in mir aufkommen. Wie eine alte Bekannte, die mich seit meiner Kindheit immer mal wieder besucht.

Ich blicke zurück auf meine Füße. Den Gedanken an mein Bankkonto lasse ich los. Ich schaue auf meine Füße: Jetzt. Die Füße auf den Holzdielen meiner Terrasse.

„Wow – das ist ja spannend! Es funktioniert wirklich!“, denke ich. Denn so funktioniert das Denken auf ganz natürliche Weise: **Gedanken kommen und gehen in Wellen.** Die guten Gedanken nehmen wir kaum wahr. Die schlechten Gedanken ziehen uns runter. Weil wir es nicht besser wissen, halten wir an diesen Gedanken fest und glauben, dass sie wahr sind. Dabei sind sie nur Erinnerungen, die sich eben kurz zeigen, und dann ist der Gedanke an diese Erinnerung schon wieder weg und während im nächsten Moment dein Hund dich treu anschaut oder deine Katze ihr Köpfchen an deine Hand anschmiegt, kommt ein Gedanke, der sagt: „wie schön“ und du fühlst dich wohl. In diesem Moment. Und deine Füße stehen noch genau da, wie in dem schlechten Moment davor, als du an etwas Schlimmes aus deiner Erinnerung gedacht hast.

Vielleicht sagst du jetzt: „Sandra, das ist aber wirklich passiert und es war wirklich schrecklich. Willst du mir etwa sagen, dass es nur in meinen Gedanken existiert, und ich muss es nur vorüberziehen lassen?“

Nein, das möchte ich damit nicht sagen. Dir ist etwas Schlimmes passiert und es ist real.

Ich versuche es dir zu beschreiben: Vor einigen Jahren fand ich mich in einer Mobbing-Situation wieder. Mir wurden Dinge vorgeworfen, die nicht der Wahrheit entsprachen. Ich war erschüttert, fassungslos und sprachlos. Man sagte mir immer wieder, was ich nicht tun dürfe und was ich unterlassen solle. Konkret: Es ging um meine nebenberufliche Selbständigkeit, die mir kurz zuvor von meinem Arbeitgeber (Chef und Personalchef) schriftlich genehmigt wurde. Als ich dann voller Freude meine erste Webseite und meinen Facebook-Account veröffentlichte, erlebte ich einen gefühlten Shitstorm. „Man“ wollte mir verbieten, dass ich mich mit meinem Angebot zeige, und dass ich Workshops und Coaching anbiete. Irgendwann begann ich ihnen zu glauben, dass ich „das,, nicht darf. Tief im Inneren wusste ich, dass ich wirklich nichts falsch gemacht hatte, denn ich hatte mich im Vorfeld ausgiebig informiert. Mein Kopf sagte jedoch ständig: „Vielleicht hast du ja doch etwas übersehen!“ Ich ließ mich durch ihn so verunsichern,

dass ich mir juristischen Rat holte. Der Anwalt bestätigte mir: Ich hatte nichts falsch gemacht. Auch die Gegenseite erfuhr von ihren Anwälten: Frau Braun hat nichts falsch gemacht und es gibt nichts, was ihnen das Recht gibt ihr etwas zu verbieten. Damit sollte der Käse gegessen sein. Sollte er. In mir hat sich jedoch ein Gedanke verfestigt: ICH DARF DAS NICHT! Immer hörte ich tief in mir die Stimme „Du hast nichts falsch gemacht!“ Irgendwann glaubte ich ihr nicht mehr, weil ich den Stimmen der Menschen im besagten Arbeitsumfeld und in meinen Gedanken mehr glaubte. Ich unterdrückte mein persönliches, echtes Wissen und hielt an dem Gedanken fest: „Ich darf das nicht!“

Die akute Situation war dann irgendwann vorbei. Was blieb, war der Gedanke „Ich darf das nicht!“. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind, dem gesagt wurde: „Wenn die Erwachsenen sich unterhalten, dann hast du ruhig zu sein!“ Ich wurde immer stiller – nach außen. Im inneren tobten Stürme. Das Gedankenkarussell wurde zur Achterbahn. Ein Gedanke jagte den nächsten und alle redeten sie mir ein, dass ich etwas nicht tun darf. Dass ich nichts kann, dass ich still zu sein habe, dass ich nichts wert bin. Es kam der Tag – einige Monate später –, an dem ich psychisch und körperlich zusammengebrochen bin.

Es folgten fast acht Monate Arbeitsunfähigkeit, Kündigung meines Arbeitsverhältnisses, fünf Wochen Rehaklinik, vier Monate aufrichten – und ich verwirklichte meinen Traum: Ich machte mich selbständig.

Es ging mir gut. Ich war stolz, dass ich endlich den Mut hatte, diesen Schritt zu tun.

Ich erntete Erfolge: tolle Feedbacks in unzähligen Seminaren. Menschen buchten Coachings bei mir und ich durfte miterleben, wie sie wuchsen, selbstsicher wurden und Dinge anpackten. Immer wieder spürte ich in mir Selbstsicherheit, ein gutes Selbstwertgefühl, Dankbarkeit, Demut, Glück.

Und dann war da noch dieser Gedanke, an dem ich weiterhin festhielt: Ich darf das nicht!

Er kam immer dann in mein Bewusstsein, wenn ich Posts in den Sozialen Medien schrieb, wenn ich Blogartikel veröffentlichte, wenn ich meine Angebote machte. Ich verknüpfte diese Tätigkeiten immer mit der Situation, die ich damals erlebt hatte. Die, die in meiner Erinnerung noch existierte und die immer wieder den Gedanken hervorholte: „Du darfst das nicht!“ Weil ich es nicht besser wusste, hielt ich daran fest. Wenn ich den Gedanken bemerkte, sagte ich mir stets: „Du spinnst doch! Du bist für dich und dein Handeln selbst verantwortlich. Du bist deine eigene Chefin. Wie sollen Menschen von deiner Arbeit erfahren, wenn du sie für dich behältst?“ DAS war zwar die Realität – ich wusste das. Und doch kam immer wieder der Gedanke in mein Bewusstsein: „Du darfst das nicht!“, und in jedem dieser Momente hielt ich diesen Gedanken fest.

Ich fragte mich immer wieder: Wie werde ich dieses Trauma bloß los? Was soll ich denn noch tun, damit es endlich aufhört? Ich muss mich um diese Sache kümmern und mir helfen lassen, damit es endlich weggeht. Ich glaubte, dass mit mir etwas wirklich nicht in Ordnung ist und dass ich das nie überwinden werde, weil „es“ ja so tief sitzt.

Ich habe sogar versucht, es mit EFT, einer Klopftechnik, wegzubekommen. Emotional Freedom Techniques (EFT) ist ein therapeutisches Konzept aus der energetischen

Psychologie. Es half für den Moment, kurz nach dem Klopfen. Das „Trauma“, wie es sich für mich anfühlte, konnte ich damit jedoch nicht wegklopfen.

Ich sprach einer Psychologin und Therapeutin, die ich aus einer Fortbildung kannte, auf den Anrufbeantworter. Ich teilte ihr mit, dass ich ein Thema habe, dass ich alleine einfach nicht in den Griff bekomme und dass ich ihre Hilfe brauche. Wochenlang wartete ich darauf, dass sie sich zurückmeldete.

In der Zeit, in der sie sich nicht gemeldet hat, sprangen meine Gedanken wild umher – oder anders gesagt: Ich hatte viel „Denken“: „Na toll, sie meldet sich nicht. Wie soll ich das nur alleine schaffen? ... Sie ist wohl nicht mehr auf Kunden angewiesen, sonst würde sie sich doch melden. Vielleicht hat sie ja gar keine Lust mit mir zusammen zu arbeiten. ... Oh Mann, ich brauche wirklich ihre Unterstützung, sonst schaffe ich das nicht ...“ Und vieles andere mehr.

Und zwischendurch nahm ich etwas anderes immer mal wieder wahr: Mein tiefes inneres Wissen, die Quelle meines Urvertrauens, meine echte Kraft. (Diese Kraft gehört zu den Drei Prinzipien und wird GEIST genannt. Dazu später mehr.) Leise flüsterte dieses innere Wissen mir immer wieder zu:

Du bist okay.

Du schaffst das alleine.

Huuuh – sofort schaltete sich mein Verstand ein: *Nein, das wirst du nicht! Dafür gibt es Experten!*

An manchen Tagen entschied ich mich, dem Verstand zu glauben. An anderen Tagen entschied ich mich, dieser inneren Stimme zu glauben.

Als die Therapeutin mir Wochen später eine E-Mail schrieb und sich für ihr Schweigen entschuldigte, schrieb sie genau das, was ich stets in mir wusste, wenn ich meinem Denken nicht zuhörte: Sie war im Urlaub, hatte danach den Anrufbeantworter abgehört und dann einfach vergessen, dass sie mich gleich danach zurückrufen wollte. Alle anderen Gedanken über sie waren – wie soll es anders sein – meine Bewertungen, mit denen ich mir in diesen Momenten meine Realität erzeugt habe. Obwohl mein Inneres genau wusste, dass es nicht so war. An manchen Tagen glaubte ich meinen Gedanken und an anderen Tagen glaubte ich meinem Inneren – wahren – Wissen.

Ich freute mich von ihr zu lesen und tief in mir hörte ich wieder diese vertraute Stimme, die mir sagte: Du brauchst keine Hilfe. Du bist gesund und du bist okay. Nichts ist falsch in dir oder mit dir.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits von den Drei Prinzipien gehört. Sie waren für mich jedoch noch nicht greifbar. Ich verstand „irgendwie“, dass ich mir mit meinen Gedanken meine Realität erzeuge. Ich konnte jedoch noch nicht mit dieser Information umgehen. Sie „machte“ lediglich etwas mit mir.

Echte Zugkraft hatte dann meine innere Stimme: Ich habe mir keinen Termin bei der Therapeutin genommen. Die innere Stimme war auf einmal so laut hör- und spürbar, dass ich wusste: Es wird gut. Auch ohne Hilfe.

Heute (ein Jahr später) sitze ich hier und schreibe diesen Text. Und ja: Es ist gut.

Als ich bemerkte, dass ich an diesem Gedanken „Ich darf das nicht!“ immer noch festhielt, begann ich, ihm nicht mehr zu glauben. Mir wurde bewusst, dass ich entscheiden konnte, ob ich ihn festhalte oder ob ich ihn loslassen wollte.

Ab und an kam der Gedanke mal noch vorbei und dann war es so: Ich bemerkte ihn und dann passierte etwas seltsam Schönes: Ich musste ehrlich schmunzeln. Ich schmunzelte über mich selbst und darüber, wie unschuldig (unbewusst) ich an diesem Gedanken festgehalten habe und dabei nicht bemerkt hatte, wie sehr er mich gelähmt hatte und, dass er grundsätzlich keine Bedeutung hatte.

Irgendwie hat mit der Zeit mein Gehirn wohl vergessen, mir diesen Gedanken „Ich darf das nicht!“ in mein Bewusstsein zu spülen. Er kommt einfach nicht mehr. Mein Gehirn hat es verlernt. Pardon – das ist meine ganz eigene Erklärung dafür.

Ich sitze noch immer auf meinem Gartenstuhl und lächle über die Erfahrung, die ich vorhin gemacht habe. Ich habe nämlich ein Experiment gemacht: Ich blickte auf meine Füße und fühlte mich wohl. Ich erlaubte meinen Gedanken zurück in die Vergangenheit zu reisen, in diese schlimme Situation. Ein paar typische Bilder fanden ihren Weg in mein Bewusstsein. Ich erwartete die typische Reaktion, wie ich sie seit Jahren kannte: das Aufkommen der Verzweiflung, der Wut, der Angst. So hatte ich es gekannt – über fünf lange Jahre. Gedanken aus der Erinnerung lösten die schlechten Gefühle in mir aus.

Und heute: Nichts. Ich fühle es nicht mehr. Mein Gefühl ist neutral. Und ich merke: Wow ... seit ich den Gedanken „Ich darf das nicht“ losgelassen habe, habe ich ihn wohl verlernt. Und mit ihm habe ich auch die Gefühle (bezogen auf diese Situation) verlernt.

Je länger ich allerdings in meinen Gedanken und den Bildern herumwühlte, desto mehr stellte sich ein ungutes Gefühl in mir ein. Das war der Moment, in dem ich lächelnd losließ.

Denn ich hatte erkannt: Ein Gedanke löst ein Gefühl aus. Und wenn er das nicht mehr tut (weil ich ihn „verlernt“ habe), habe ich mich einfach mehr angestrengt und mir den Gedanken und die Bilder richtig lange „reingezogen“, so lange, bis da ein ungutes Gefühl spürbar war.

Was sich dann einstellte, war: Mitgefühl.

Mitgefühl für mich selbst. Für mein ahnungsloses Festhalten an dem Gedanken: „Ich darf das nicht!“ Ich habe es einfach nicht besser gewusst. Ich wusste nicht, dass ich tief in meinem Inneren gesund und okay bin. Mit diesem und anderen Gedanken erschuf ich mir die Realität, dass ich kompliziert bin, dass ich mich therapieren lassen muss, dass ich es einfach nicht schaffe, diese Situation aus der Vergangenheit zu bearbeiten.

Und es geschah noch etwas: Ich spürte Mitgefühl für die Person, die damals diese Sache ins Rollen gebracht hat. Die Person, die mich mobbte. Die Person, über die ich bis vor kurzem noch gesagt hatte: „Der hat mir das angetan!“

Ich spürte Mitgefühl, weil ich heute weiß, dass dieser Mensch durch sein Denken seine Realität erschuf. Er glaubte seinem Denken, das ihn das tun ließ, was er tat. Das ihn dazu führte, mich zu tadeln, mich wochenlang zu ignorieren, nicht mehr mit mir zu sprechen und von mir Dinge verlangte, die weder Hand noch Fuß hatten noch sein gutes Recht

waren. Die Inhalte seines Denkens kenne ich nicht. Ich vermute, dass es ihn in eine Art „Angst vor Kontrollverlust“ führte. DAS ist kein schönes Gefühl. Das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Ich spürte Mitgefühl, dass auch er – weil er es nicht besser wusste – seinem Denken aufgesessen ist. Dieses Denken führte ihn in Angst und vielleicht auch in Ärger, Wut und Frust (so meine Interpretation, die auch nur ein Gedanke von mir ist).

Ich hoffe du siehst, dass ich dir nicht suggerieren möchte, dass diese (deine) „schlimme Sache“ nicht passiert ist. Sie ist passiert. Damals. Was ich heute (in dem Moment, in dem meine Füße auf den Holzdielen meiner Terrasse stehen) damit mache, entscheide ich von Moment zu Moment selbst.

Und etwas ist mir in dieser Geschichte auch bewusst geworden: Damals, in den schlimmsten Tagen nach dem Zusammenbruch, erzählte ich einer Kollegin und Freundin von der ganzen Sache und wie schlecht es mir geht. Damals sagte sie: „Irgendwann wirst du ihm (dem Mobber) dafür dankbar sein, was er dir angetan hat. Diese Erfahrung wird Gold wert sein für deine Arbeit als Coach!“

Ich weiß, dass sie es wirklich gut meinte, gleichzeitig schrie mein Innerstes: „Nein!“ Nein – ich muss ihm nicht dafür dankbar sein. Und weil ich in all meinen Ausbildungen und Fortbildungen psychologische Konzepte kennenlernte, redete ich mir auch jahrelang ein, dass ich unfähig sein würde, dieser Person zu verzeihen. Immer wieder entschuldigte ich mich regelrecht vor mir selbst, dass diese Wunde einfach so, so tief war, dass sie gar nicht zu heilen vermochte. Und ich wartete immer darauf, dass ich ihm schon irgendwann dankbar dafür sein konnte. Auch als ich meine Erfahrungen weitergeben konnte und sie anderen half zu verstehen, empfand ich keine Dankbarkeit. Es stellte sich lediglich der Gedanke ein: „Na, dann ist es wenigstens dafür gut gewesen, dass sich ein anderer Mensch durch mich verstanden fühlt.“ Bullshit! Schon wieder nur ein Gedanke, der die Sache schönredet. Sie war aber verdammt noch mal nicht schön. Und sie ist auch heute noch nicht schön, warum also sollte ich dankbar sein?

Und hier ist der Haken: Wir lesen in Büchern, in Blogs und Fachartikeln, wie wichtig es ist, negative Gedanken in positive Gedanken umzuwandeln. Wir beschäftigen uns mit unseren miesen Gedanken, indem wir positive Ersatzgedanken (Affirmationen) schaffen und uns durch das Vorsagen dieser ein gutes Gefühl empfinden.

Ja – das funktioniert sogar. Ich habe es selbst lange genug gemacht und ich habe es auch an meine Klienten weitergegeben.

Es funktioniert. Und? Ist es besser geworden? Sicherlich für einen Moment, auch für ein paar Stunden und sogar Tage. Und immer wieder gibt es Momente, in denen dieser negative Gedanke doch wieder hochkommt. Zack! Wie aus dem Nichts! Hier bin ich! Und dann fühlt es sich ganz oft verdammt anstrengend an diesen Gedanken durch den positiven Gedanken zu ersetzen, den ich für mich parat habe, den ich mir gemerkt habe. Ich sage mir also mehrmals hintereinander: „Du darfst das, Sandra!“ oder „Alles ist gut!“ Wenn ich es aber nicht fühle, was ich mir da vorsage, dann fühle ich mich gleich noch schlechter. Wie eine Versagerin, die es einfach nicht schafft, an das Gute zu glauben. Und die es einfach nicht schafft, dieses Thema ad acta zu legen.

Heute weiß ich, warum das nur temporär gelingt und auch nur eine gewisse Zeit anhält: Indem ich versuche, den negativen Gedanken durch einen positiven Gedanken zu ersetzen, befinde ich mich wo? Richtig: im Kopf. In den Gedanken. Ich versuche krampfhaft, den einen Gedanken loszulassen, in dem ich ihn durch einen anderen Gedanken ersetze. Und damit beschäftige ich mich weiterhin mit dem Gedanken, den ich doch nicht mehr haben will. Wenn es nicht direkt funktioniert, jagt der nächste Gedanken den ersten und den zweiten und den dritten.

Einen Gedanken durch einen anderen Gedanken zu ersetzen ist so, als würde ich den abgeblätterten rosa Lack an einem Gartenhaus mit rotem Lack überstreichen und mich dann wundern, dass nach dem Winter das Zeug schon wieder abblättert und der rosa Lack darunter wieder zum Vorschein tritt.

Oder wie Albert Einstein es formulierte:

**„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.“**

Wir können Gedanken nicht durch andere Gedanken oder noch mehr Denken wegzaubern. Wir können Probleme, die durch Denken entstanden sind, nicht durch Denken lösen. Wir tragen einen viel wertvolleren Schatz in uns – unser tiefes innere Wissen, das immer FÜR uns arbeitet und aus dem heraus ganz frische, neue Gedanken in unser Bewusstsein treten – mit neuen Sichtweisen, neuen Perspektiven und mit Lösungen.

Heute weiß ich: Wenn der Gedanke (an dem ich so lange festgehalten habe) in mein Bewusstsein tritt – mal mit einer unbeschreiblichen Wucht und mal ganz leise, fast unbemerkt –, weiß ich, dass ich in diesem Moment gar nichts tun muss. Ich muss ihn weder betrachten, noch muss ich ihn durch einen positiven Gedanken ersetzen, noch muss ich ihn hinterfragen, noch von links nach rechts drehen oder schönreden. Ich brauche nur eins zu tun: ihn bemerken. Weiter nichts.

Ja, es kann sein, dass er direkt von diesem beschissenen Gefühl begleitet wird, das ich von damals kenne. Ja, es kann sein, dass ich in diesem Moment wieder verzweifelt und traurig bin. Dann ist das in diesem Moment so. Ich darf das spüren und muss nichts tun. Ich muss nichts tun, um diesen Gedanken abzuschütteln, zu verwerfen, und ich muss nichts tun, um dieses unangenehme Gefühl loszuwerden.

Wenn ich nichts damit tue, dann geht er ganz von selbst. Denn genau genommen ist es so: Wenn ich nicht daran festhalte, kommt in den nächsten paar Sekunden ein anderer Gedanke in mein Bewusstsein. Es braucht zum Beispiel nur ein Anruf von deiner besten Freundin zu sein, die dir sagt, dass soeben ihr Baby gesund zur Welt gekommen ist, und du freust dich und vielleicht finden ein paar Tränen des Glücks in deine Augen und das miese Gefühl von vorhin ist weg.

Nein – es dauert nicht immer nur sechs Sekunden, dass das blöde Gefühl, dass ich nicht haben möchte, einfach weggeht. Es kann sogar Tage dauern. Was mich aber immer trägt, ist das tiefe Wissen: Unter allem Denken und Fühlen geht es mir gut.

Ich blicke auf meine Füße und sehe: Jetzt gerade stehen sie hier – auf den Holzdielen meiner Terrasse (oder vor meinem Bett oder Sofa). Das ist das, was jetzt gerade ist.

Hier und jetzt. Der Schmerz ist ein Gedanke aus der Vergangenheit. Die Angst ist ein Gedanke in die Zukunft.

Jetzt bin ich okay.

Das ganze Buch

Ich freue mich, wenn du weiterlesen möchtest.

Du erhältst das Buch – mit persönlicher Widmung – **direkt bei mir** (schreibe mir an hallo@sandralianebraun.de), **bei deinem Buchhändler** um die Ecke oder **online beim Verlag** ([hier](#)) und im **Online-Buchhandel** (z. B. [hier](#) oder als E-Book [hier](#))



Mehr von mir:

Im **Podcast „Raus aus dem Stress, rein ins Leben“** findest du weitere Impulse für mehr Gelassenheit, Freude und innere Ruhe. Den Podcast findest du in deiner bevorzugten Podcast-App, bei Spotify, Amazon-Music, auf allen Plattformen wo es Podcasts gibt und hier: www.sandralianebraun.de/podcast-2

MELDE DICH GERN.
DU FINDEST MICH HIER...

hallo@sandralianebraun.de



Bei LinkedIn:
Sandra Liane Braun



Bei Instagram:
sandralianebraun.coaching

HERZLICHE GRÜSSE



Sandra Liane Braun

Impressum

© 2025 Sandra Liane Braun

Coverdesign: Corina Witte-Pflanz, www.ooografik.de

Lektorat & Buchsatz: Saskia Schulte, www.happy-funnels.com

ISBN: 978-3-384-76264-1

Verlag: tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Sandra Liane Braun, Am Rosselstein 1, 66763 Dillingen, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: kontakt@sandralianebraun.de

Hinweise der Autorin/Herausgeberin:

Haftung: Dieses Buch informiert über Selbsthilfemethoden und wurde von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Wer sie anwendet, tut dies auf eigene Verantwortung. Eine Haftung wird ausgeschlossen. Die Autorin beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapie-Empfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu sehen. Dieses Buch enthält außerdem Links zu externen Websites Dritter. Für diese fremden Inhalte übernimmt die Autorin keine Gewähr.

Abgrenzung zur Psychotherapie: Coaching ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Coaching basiert auf einer Coach-Klienten-Beziehung, die durch ein partnerschaftliches Miteinander gekennzeichnet ist und dabei die Rolle des Coaches klar von Therapeuten und Ärzten abgrenzt. Das Ergebnis eines Coachings stellt nicht die Linderung psychischer Beschwerden dar, sondern die individuelle Weiterentwicklung des Klienten, womit eine Steigerung seiner allgemeinen Lebensqualität einhergeht.