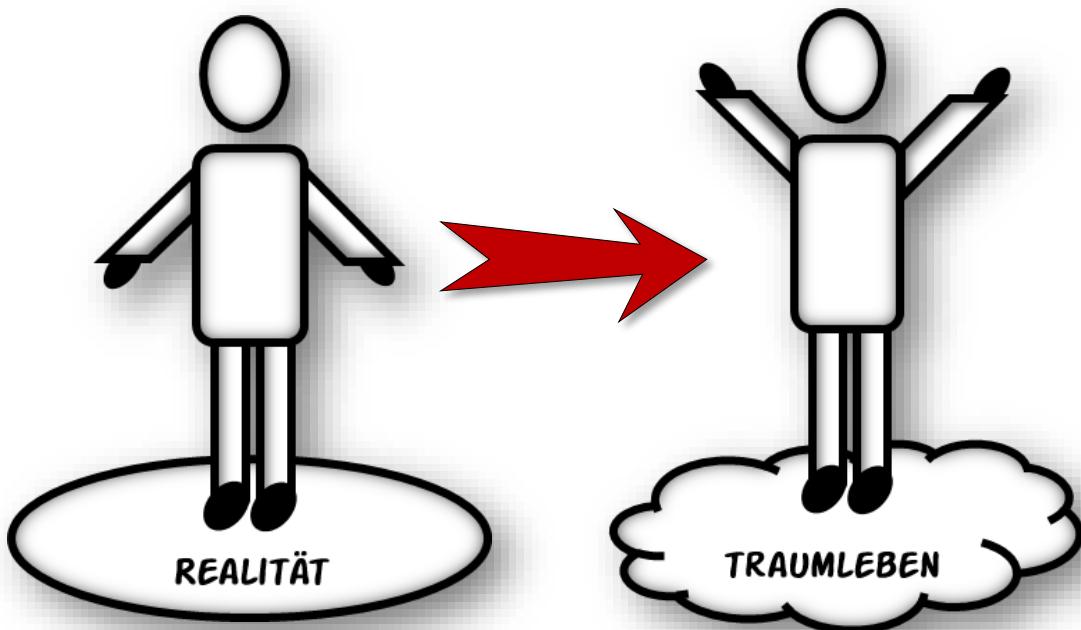


REIHE ICH<sup>3</sup>

MEIKE HOHENWARTER



IST DEIN  
ES LEBEN  
...VERGEUDE ES NICHT!

1. Auflage 2016

Copyright © 2016 Meike Hohenwarter

Verlag Ekiem

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und  
der Verbreitung sowie der Übersetzung sind vorbehalten.

Alle Bilder Pixabay, außer:

Couchpotato: Shutterstock

Kaffeehaus: Radiokafka / Shutterstock.com

Streitendes Paar: Shutterstock

Alle Grafiken: Meike Hohenwarter

ISBN: 978-1539087755

**FÜR NIKLAS UND NINA**  
ICH WÜNSCHE MEINEN KINDERN,  
DASS SIE FREI, MUTIG UND  
SELBSTBESTIMMT LEBEN!

# INHALTSVERZEICHNIS

## PROLOG

TRUE STORIES.....	13
IRMGARD SCHNEIDET SCHAFE AUS.....	13
CLARISSA BLEIBT BEI IHREM MANN.....	17
RONALD HAT EINEN TRAUM.....	19
LISA WEIB, WIE MAN SCHÖN WOHNT.....	21

## KAPITEL 1

SO KANN ES NICHT WEITER GEH'N.....	29
ES MUSS ETWAS GESCHEHEN!.....	33
WARUM TUT DENN NIEMAND WAS?.....	35
WARUM HABEN WIR AUFGEGEBEN?.....	37
IN DER KOMFORTZONE ZUHAUSE.....	41
ICH KANN JA DOCH NICHTS ÄNDERN!.....	45

## KAPITEL 2

DEIN LEBEN AKTIV GESTALTEN.....	53
WER BIST DU? .....	69
SETZE PRIORITYÄTEN DEINES HANDELNS.....	77
WAS GLAUBST DU VON DER WELT.....	89
VOM WUNSCHTRAUM ZUM ZIEL.....	115
ZEIT FÜR DEN RESET-BUTTON.....	131
DEIN STATUS QUO.....	147

## KAPITEL 3

BEI DIR SELBST ANKOMMEN.....	159
GEHE TÄGLICH IN DIE STILLE!.....	161
LEBE ACHTSAM!.....	163
WERTE NICHT!.....	165
SEI AUTHENTISCH!.....	167
SEI EHRLICH!.....	169

SCHAFFE WIN/WIN-SITUATIONEN!	171
SEI DEMÜTIG!	173
GIB IMMER DEIN BESTES!	175
ZIEHE TÄGLICH RÉSUMÉ!	177
SEI DANKBAR!	178

## KAPITEL 4

WAS HÄLT DICH NOCH ZURÜCK?	183
DIE ANGST VOR DER VERÄNDERUNG	184
DIE ANGST VOR ENTSCHEIDUNGEN	186
DIE ANGST ZU VERSAGEN	188
ANGST VOR DEINER WAHREN GRÖÙE	191

## EPILOG

DU HAST IMMER EINE WAHL!	193
RESSOURCEN	195
ÜBER MEIKE HOHENWARTER	197
KOSTENLOSER ONLINE-KURS	198
DEMNÄCHST IN DER REIHE ICH <sup>3</sup>	199

# VORWORT

„Live Your Full Potential“ – lebe dein volles Potenzial ist mein persönliches Motto – für mich und auch meine Coaching-Kunden. Denn das Leben ist viel zu kurz, um es vor dem Fernseher zu verbringen! In diesem Sinne bin ich stets bestrebt, daran zu feilen, die beste Version meiner Selbst zu werden, stets zu wachsen und offen für neue Möglichkeiten zu sein, anstatt hinzunehmen, was mir nicht gefällt.

Natürlich ist das nicht immer der einfachste Weg. Ich selbst habe viele Irrungen und Wirrungen erlebt. So habe ich zum Beispiel schon etliche verschiedene Geschäfte ausprobiert – von Network Marketing über Franchising und mehr war alles dabei – bis ich meinen ganz persönlichen Weg gefunden habe. Auch eine Scheidung habe ich hinter mir.

Ich bin mir sicher, da draußen gibt es einige Menschen, die mein zeitweiliges Scheitern mit einem höhnischen „Hab ich doch gleich gewusst!“ kommentiert haben. Doch all das hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. Denn erfolgreiche Unternehmerin (und dazu noch alleinerziehende Mutter) zu sein, ist meines Erachtens eine Lebensschule, die es so schnell nicht nochmals gibt.

Ich bin mir in den vergangenen Jahren sehr nahe gekommen und weiß sehr genau, was ich leben will und auch, was ich nicht in meinem Leben haben möchte. Denn ich will meinen Horizont und meine Möglichkeiten täglich erweitern – zu meinem eigenen Wohl – und um in der Welt einen Beitrag zu leisten. Denn ich glaube daran, dass unser Leben besonders erfüllt ist, wenn wir das (er)leben, wozu wir hierhergekommen sind!

Es soll hier aber nicht um mich gehen, sondern um dich und deinen Lebensweg! Auch dreht sich hier nicht alles ums Business sondern genauso um Beziehungen, deinen Körper, deinen Geist – einfach das, was dich ausmacht und dir wichtig ist. Dieses Buch soll dir Mut machen, deinen ganz persönlichen Weg zu finden und so die beste Version deiner Selbst zu werden!

Und nun sei neugierig auf dich!

# DIE 7 TRÄUME VON MATTHEW KELLY

## Ich habe einen Traum für dich...

...dass du vollständige Kontrolle über deine geistigen und körperlichen Fähigkeiten hast und dass du weder von Essen noch Trinken oder anderen Substanzen abhängig bist. Ich träume, dass du frei bist und Freiheit im wahrsten Sinne des Wortes hast: die Charakterstärke, immer das Richtige in jeder Situation zu tun.

## Ich habe einen Traum für dich...

...dass du klar erkennst, welche Menschen, Aktivitäten und Besitztümer dir wirklich wichtig sind und dass du für diese auch Zeit und Ort findest entsprechend ihrer Wichtigkeit.

## Ich habe einen Traum für dich...

...dass du den Mut, die Entschlossenheit, Stabilität und Beständigkeit hast, um in den von dir gewählten Tätigkeiten zu entscheiden, Lösungen zu finden und sie durchzuführen. Dass du stets bereit bist, Hervorragendes zu leisten und dabei auch auf die Details achtest.

## Ich habe einen Traum für dich...

...dass du dein einzigartiges Talent entdeckst, dem du dein berufliches Leben widmen kannst und in dem du deine Leidenschaft leben kannst. Ich träume, dass du das rare Privileg genießen darfst, deine Tage mit bedeutungsvoller Arbeit zu verbringen. Dass du damit deinen Nachbarn, deiner Familie und deiner Gemeinschaft dienen kannst und gleichzeitig fähig bist, damit für deine weltlichen Bedürfnisse zu sorgen.

## **Ich habe einen Traum für dich...**

...dass deine Fülle wächst in jedem Sinn des Wortes, dass du nie in Not bist und dass was auch immer dein Reichtum ist, du ihn mit allen teilen kannst.

## **Ich habe einen Traum für dich...**

...dass du wahre Liebe findest. Jemanden, den du wertschätzen und ehren kannst. Jemanden, der dich wünschen lässt, ein besserer Mensch zu sein. Ein Seelenpartner, der dich liebt und herausfordert. Ein Lebensgefährte, der mit dir spricht, dich kennt, deine Freuden teilt, deinen Schmerz und Herzleid wahrnimmt und dich bei allen Enttäuschungen tröstet.

## **Ich habe einen Traum für dich...**

...dass du einen tiefen und beständigen inneren Frieden entdeckst. Einen Frieden, der davon kommt, dass du weißt, wer du bist, wo du bist und dass das, was du tust grundlegend gut ist und einen Sinn erfüllt, dass du beiträgst zur Freude anderer und dass du ständig darin voranschreitest, die beste Version deiner Selbst zu werden.

***Matthew Kelly in „The Rhythm of Life“***

*...übersetzt von mir (da es das Buch leider nicht auf Deutsch gibt)*

Matthey Kelly ist ein australischer Speaker und Autor. Meines Wissens hat er den Ausdruck „**Die beste Version deiner Selbst**“ geprägt, die ich in diesem Buch auch öfters zitiere.

**DIE BESTE VERSION DEINER SELBST**



# PROLOG

TRUE STORIES.....13

IRMGARD SCHNEIDET SCHAFE AUS.....13

CLARISSA BLEIBT BEI IHREM MANN.....17

RONALD HAT EINEN TRAUM.....19

LISA WEIB, WIE MAN SCHÖN WOHNT.....21

„Die Definition von Wahnsinn  
ist, immer wieder das Gleiche  
zu tun und andere Ergebnisse  
zu erwarten.“

Albert Einstein

# IRMGARD SCHNEIDET SCHAFE AUS

Irmgard ist meine Freundin. Sie arbeitet in einem Krankenhaus, doch eigentlich will sie das schon lange nicht mehr. Die Nachschichten, der ständige Personalmangel und die Konfrontation mit all den Geschichten der Patienten haben sie ausbrennen lassen.

Um ihr Leben auf andere Bahnen zu bringen, hat sie schon einige halbherzige Versuche in Richtung Selbständigkeit unternommen. Doch bisher ist nichts davon so aufgegangen, dass sie den Mut gehabt hätte, ihren ungeliebten Job zu kündigen.



Irmgard und ein paar andere Freunde begleiten mich zu einem dreitägigen Workshop-Event in London: In „Play to Win“<sup>1</sup> – einem vollkommen kostenlosen, Augen öffnenden Seminar – wird drei Tage lang nur gespielt – jeder für sich, alle zusammen, größere Gruppen, kleinere Gruppen – ganz nach Thema und Aufgabe. Hierbei geht es jedoch nie nur um die blanke Freude am Spielen – vielmehr hält jedes Setting mindestens eine große Lektion bereit – wenn du willens bist, sie anzunehmen.

Ganz in deiner Rolle und stets unter Zeitdruck entscheidest du während des Spiels, ohne lange darüber nachzudenken, eben genau nach deinem Muster und dem dir zur Verfügung stehenden Repertoire.

Manchmal geht dir schon während des Spiels ein Licht auf, wie sehr du dich selbst in deinem Denken und Handeln einschränkst, andere Male zeigt dir erst das anschließende Sharing aller Teilnehmer auf, wie anders andere Menschen in genau deiner Position agiert haben – wie viel Handlungsfreiheit du somit eigentlich gehabt hättest und nicht erkannt hast.

In einem der ersten Spiele gab es keine zugeteilten Rollen, nur Aufgaben, die die gesamte Gruppe erledigen musste. Wer genau was zu tun hatte, war nicht festgelegt. An diesem Abend schnitt Irmgard drei Stunden lang geometrische Figuren mit einer Kinderschere aus – nicht weil es ihr jemand gesagt hatte, sondern weil sie sich unter all den Aufgaben für diese entschieden hatte.

Auf dem Weg nach Hause ging ihr ein Licht auf: Wie dumm konnte sie sein, dass sie wieder nicht proaktiv handelte und für sich entschied, welche Aufgabe sie gerne übernehmen wollte. Warum nur hatte sie diese einfache, nicht sehr verantwortungsvolle Aufgabe ausgesucht? Diese und ähnliche Fragen quälten sie noch Stunden später. Nie wieder wollte sie so handeln!



Am nächsten Tag wurden wir in der Mittagspause auf ein sehr langes Spiel vorbereitet, das gewisse Ähnlichkeiten mit den „Siedlern von Catan“ hat. Es wurden zwölf Lords und Ladys gewählt, die jeweils ein „Fürstentum“ im Reich des Königs regierten und den ganzen restlichen Tag eine Krone auf dem Haupt trugen – ich war eine davon.

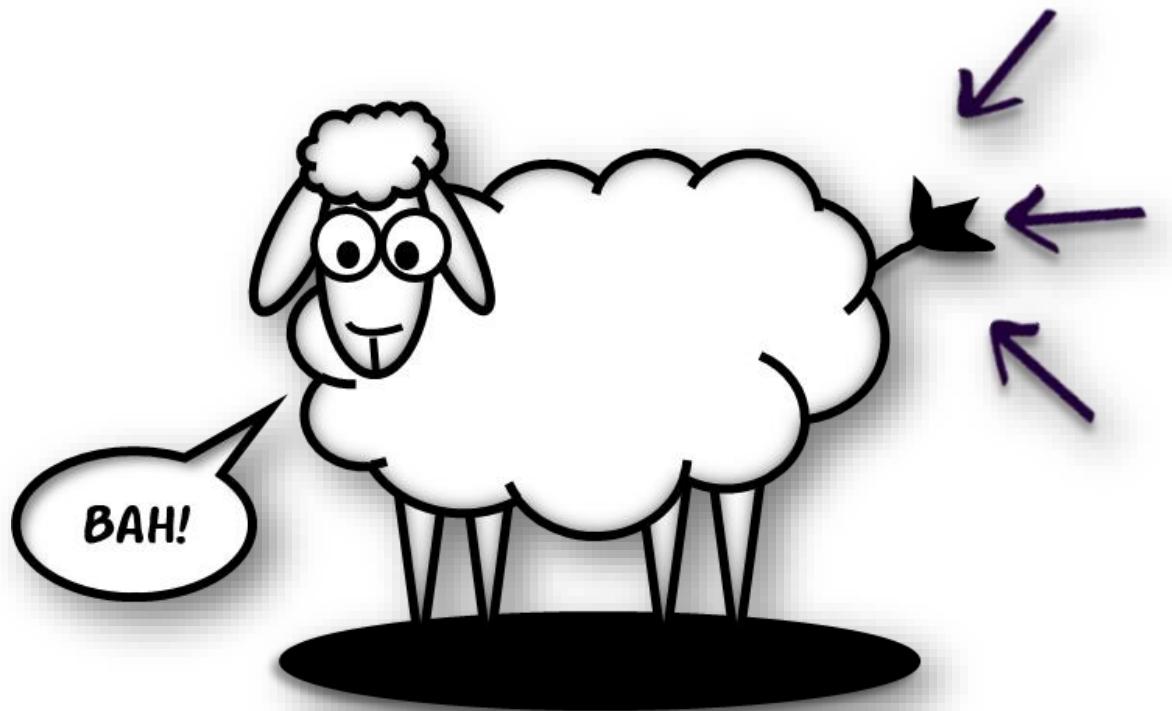
Diese „Fürsten“ wählten sich einen Stab von rund zehn Mitgliedern. Es gab jede Menge Aufgaben zu verteilen: Unter Zeitdruck musste in jeder Runde viel erledigt werden: Dörfer, Straßen und Städte kaufen, diese rechtzeitig auf dem Spielbrett platzieren, Handel betreiben, Bündnisse schließen, mit dem König Beratungsgespräche führen – und natürlich Rohstoffe erzeugen. Das machte man, indem man Papier-Vorlagen ausschnitt und diese am „Bazar“ gegen Waren eintauschte.

In meiner Antrittsrede an meinen Stab bat ich jedes Mitglied, mir mitzuteilen, mit welcher Aufgabe sie oder er sich am liebsten befassen würde um optimal zum großen Ganzen beizutragen.

Irmgard meldete sich zum Ausschneiden der Vorlagen.

Ich erinnerte sie daran, was sie sich gestern geschworen hatte, doch sie blieb dabei, sie nahm die Kinderschere und begann auszuschneiden.

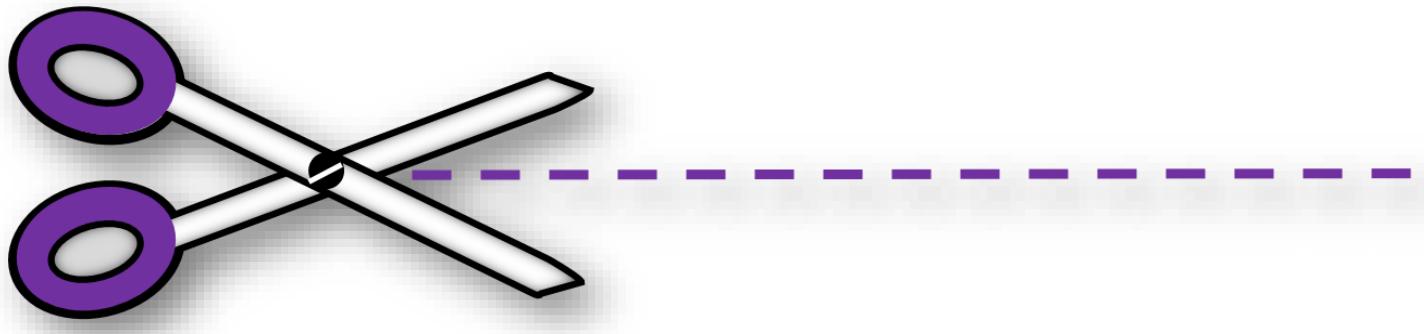
Besonders schwierig waren die Schafe, denn die hatten einen kleinen Quastenschwanz und wenn dieser nicht ganz genau ausgeschnitten wurde, dann fiel dieser „Rohstoff“ durch die Qualitätskontrolle des Bazars.



Das Spiel dauerte sieben Stunden. In dieser Zeit fanden sich mehrere Stabsmitglieder, die am Anfang auch nur ausgeschnitten hatten, neue Aufgaben.

So belohnte der König zum Beispiel Innovationen: man konnte Ideen einreichen, um Abläufe zu beschleunigen und Prozesse dadurch abzukürzen. Wenn der König diese „Patente“ genehmigte, dann durfte das Fürstentum diese neueren, schnelleren Methoden auch anwenden. Das brachte einige Team-Mitglieder dazu, sich dem Erfinden neuer Prozesse zu widmen.

Andere hatten einfach nach einiger Zeit genug und machten sich woanders nützlich oder tauschten Rollen. Nicht Irmgard. Obwohl ich es ihr mehrmals anbot, blieb sie bei ihren Schafen.



Am Ende hatte sie sieben Stunden lang Quastenschwänze mit einer Kinderschere ausgeschnitten – und einen gewaltigen Zorn auf sich selbst.

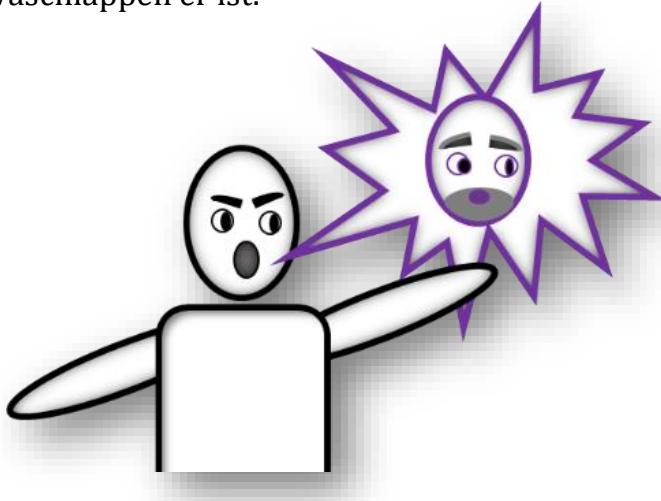
Noch heute – Jahre später – ist „Schafe ausschneiden“ ihr Synonym für das, was sie täglich macht.

Ja sie ist noch immer im Krankenhaus!

## CLARISSA BLEIBT BEI IHREM MANN

Clarissa ist Teilnehmerin einer Gruppe mit der ich eine Woche lang den Schweizer Jakobsweg bewandere.

Während der stundenlangen Fußmärsche erzählt sie mir oft und gerne von ihrem Mann: Er ist ein Versager, für überhaupt nichts zu gebrauchen. Bei der Kindererziehung hat er sie nie unterstützt. Er war nie für sie da. Er hat keine eigene Meinung und tut überhaupt nichts. Alleine schon die Tatsache, dass sie ihm das täglich auf's Brot schmiert und er nichts dagegen sagt oder tut, zeigt schon, was für ein Waschlappen er ist.



Nachdem ich das volle Maß ihrer Frustration in allen Nuancen kenne, frage ich sie vorsichtig, ob sie sich mit dem Gedanken trägt, sich von ihm zu trennen – zumal die Kinder nun ja auch schon alle erwachsen sind.

Nein, das ist keine Option. Schließlich wäre es dann mit dem Geld eng – und alleine will sie auch nicht sein.

Lieber erzählt sie mir ein paar Stunden später noch mehr von seinen Unzulänglichkeiten.



## RONALD HAT EINEN TRAUM

Ronald kommt zu einem Erstgespräch für mein Business-Coaching. Er ist Anfang 50 und er fühlt sich ausgelaugt von seinem momentanen Job, der viele Überstunden erfordert. Sein Traumberuf war es nie, aber es ist die beste Möglichkeit, die er finden konnte, um über die Runden zu kommen. Immer wieder lassen ihn chronische Krankheitsschübe eine Zeit lang ausfallen – was ihn hart trifft, da sein Gehalt zu einem guten Teil von den Provisionen abhängt.

Doch Ronald hat einen Traum! Er beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit Rohkost. Diese Ernährung tut ihm gut und er hat den großen Wunsch, die Vorteile dieser Lebenseinstellung mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Sein klares Bild: Er möchte gerne Fastenwanderungen organisieren. Im Einklang mit der Natur möchte er seine Kunden wieder zu natürlicher und einfacher Ernährung zurück führen. Noch dieses Jahr möchte er damit beginnen!

Doch leider hat er gelesen, dass man für den Start eines Geschäftes mindesten 20.000 Euro braucht. Die hat er nicht.

Im weiteren Gespräch mache ich ihm Mut, dass heutzutage viele Menschen ganz ohne Kapital ein erfolgreiches Business starten. Ich empfehle ihm, einmal damit zu beginnen, ein kostenloses eBook oder Video zu erstellen, das wichtige Informationen für seine potenzielle Zielgruppe enthält. Auf diese Weise kann er starten, sich eine Liste von Interessenten aufzubauen, denen er dann auch die Ausschreibung für seine erste Fastenwanderung schicken kann.

Bis dahin könnte er ja schon einmal einen kostenlosen Testlauf machen – also einfach mit ein paar Freunden das tun, was er später mit zahlenden Kunden vorhat.

Ronald kommt nicht weiter ins Coaching.

Nachdem er zu meinem Bekanntenkreis gehört, sehe ich ihn hier und da. Drei Jahre später sitzen wir beieinander und ich frage ihn, was eigentlich aus seinem Traum geworden ist.

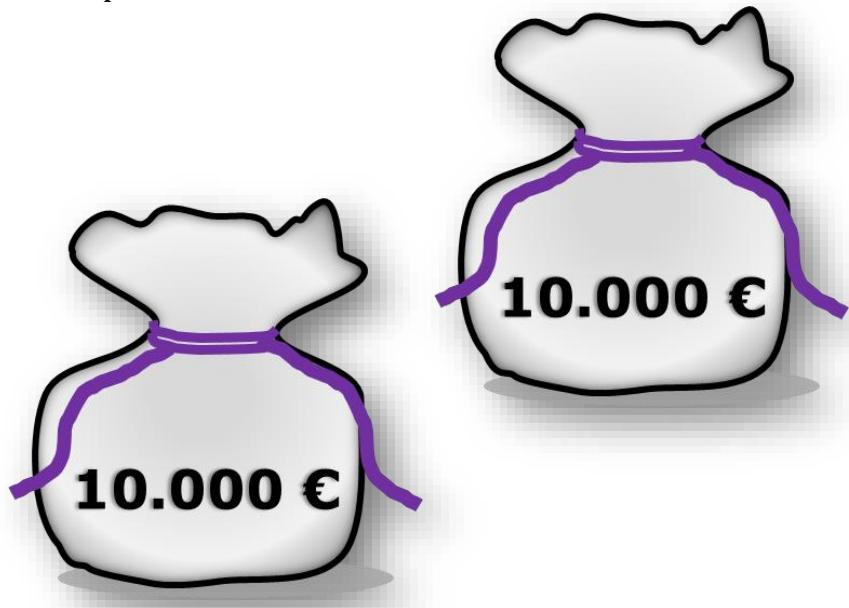
Ja, er will das nach wie vor machen, aber er weiß, dass man unter 20.000 Euro kein Business starten kann – und die hat er nach wie vor nicht.

Ich frage ihn, ob er schon eine kostenlose Probewanderung unternommen hat, ob er schon eine Interessentenliste aufgebaut hat.

Nein, für so was hat er keine Zeit, dafür nimmt ihn sein Tagesjob zu sehr in Anspruch.

„Was hast du überhaupt getan, um deinem Traum näher zu kommen?“, frage ich ihn ganz konkret.

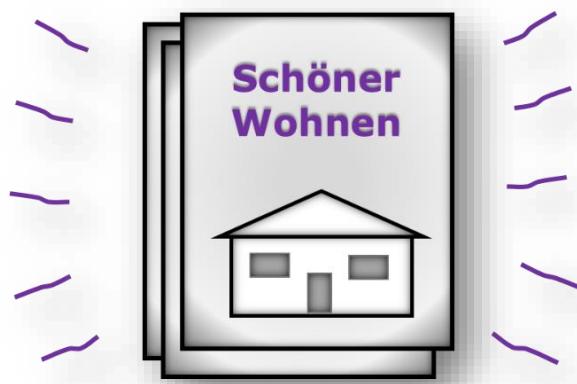
„Wie gesagt, dafür habe ich im Moment keine Zeit, jetzt muss ich erst mal 20.000 Euro ansparen...“



# LISA WEIß, WIE MAN SCHÖN WOHNT!

Lisa ist eine zwanzigjährige Studentin. Vor zwei Jahren hat sie die Stadtwohnung ihrer Oma geerbt. Das ist praktisch, denn so muss sie sich kein Studentenwohnheim finanzieren.

Ehrlich gesagt ist man sich nicht all zu sicher, ob die Oma denn nicht immer noch hier wohnt und gleich um die Ecke kommt, denn an keinem Detail ist erkennbar, dass hier eine junge Frau lebt: Schwere alte Vitrinenkästen voller Porzellanfiguren, dicke Teppiche – selbst die gehäkelten Spitzendeckchen findet man noch auf den Beistelltischen (das ist etwas, was ich selbst in einem Urlaubsapartment in den ersten fünf Minuten wegräume...).



Doch Lisa ist sich bewusst, dass sie nicht immer so wohnen wird. Stolz zeigt sie mir ihre „Schöner Wohnen“ Magazine. Sie hat einen guten Geschmack, sie weiß genau, was sie sich eines Tages wünscht, doch das ist teuer, das kann sie sich als Studentin nicht leisten. Ikea kommt für sie nicht in Frage, das ist stillos.

Jetzt wird sie zuerst fertig studieren – das dauert noch ungefähr vier Jahre und dann ein paar Jahre arbeiten gehen – und dann weiß sie genau, wie sie sich diese Wohnung schön einrichten wird.

# ÜBER MEIKE HOHENWARTER

AUTORIN



Meike Hohenwarter ist Business- und Life-Coach, Autorin und online-Dozentin.

In ihren Büchern, eBooks, online-Kursen, Workshops und Coachings hilft sie vor allem UnternehmerInnen, ihre Experten-Nische zu finden, ein erfolgreiches Geschäftskonzept zu entwickeln, online-Marketing zu betreiben und dabei gleichzeitig ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Als NLP Lehr-Trainerin lässt sie angewandte NLP-Techniken in all ihre Programme einfließen.

Ein besonderes Anliegen ist ihr das lebenslange Lernen. Viele Jahre lang hat sie ein Lerncoaching-Institut geführt, in dem sie die MagicLearning-Methode entwickelt hat, um Kindern und Erwachsenen die Freude am Lernen (wieder) zu geben und zu zeigen, wie einfach Erfassen, Begreifen und Merken sein kann – und wie viel Freude Lernen macht.

**[www.meikehohenwarter.com](http://www.meikehohenwarter.com)**

# KOSTENLOSER ONLINE-KURS



## 13 Produktivitäts-Tricks

Bestelle dir hier kostenlos meinen online-Kurs  
„13 Produktivitäts-Tricks für UnternehmerInnen“:  
<http://kurse.meikehohenwarter.com>

### Stimmen zum Kurs:

*"Eine echte Bereicherung, danke Meike"* Elisabeth Schreiber

*"Einfach, kurz und knapp, so wie ich es brauche zum Reproduzieren der Tipps."* Werner Ullrich

*"Coole Idee mit dem Posteingang"* Markus Korsten

*"Ein weiterer hoch informativer und kurzweiliger Kurs von Meike Hohenwarter!"* Matthias Ernst Holzmann

*"Hilft sich mal vor Augen zu halten, wie einfach es sein kann, sobald man sich mal aufrafft ...."* Roland Kaniewski