



Die 7 Regeln der Selbstbestimmtheit

Wer steht an Deinem Steuerrad des Lebens?

Hannelore Dehm

INHALT

- Regel 1 - Erkenne, wer Du bist.
- Regel 2 - Finde heraus, was Du willst.
- Regel 3 - Erkenne, was das Einzigartige an Dir ist.
- Regel 4 - Ent-decke die Wahrheit.
- Regel 5 - Erlerne die Abgrenzung.
- Regel 6 - Treffe Entscheidungen.
- Regel 7 - Lebe Weisheit, Fülle und Freude = reine Selbstbestimmtheit.

Vorwort

Jeder Mensch trägt tief in sich drinnen eine tiefe, leise anklopfende, Sehnsucht. Diese Sehnsucht lässt uns nicht in Ruhe. Sie nutzt ungewöhnliche Gelegenheiten, bei Dir anzuklopfen. Oft passt es uns vom Zeitpunkt nicht, oft hören wir nicht zu. Wir ignorieren ihr Anklopfen und wenden uns wieder dem Außen zu. Alles ist wichtiger, als unser Selbst.

Doch diese tiefe Sehnsucht lässt nicht locker. So lange, bis Du hinhörst. Und dann offenbart sich Dir, was Du wirklich willst, was Du aus Deiner tiefsten Seele Dir in diesem Leben wünschst. Oft ganz andere Dinge, wie wir bisher gedacht haben. Aber das ist ja auch der Verstand und das Herz spricht andere Worte.

Die Sehnsucht bricht sich eine Bahn zu Deinem Bewußtsein. Sie möchte in Deinem Leben mehr gehört werden und vor allem integriert werden in Dein Leben. Z. B. mit einbezogen werden, bei der Festlegung von Zielen, bei der Entscheidung von beruflichen Wegen, die eingeschlagen werden sollen. Bei der Partnerwahl, bei der Auswahl des Richtigen Autos und sogar in die Wahl der Bettwäsche mischt sie sich ein! Na – Hoppla! Das hätte keiner gedacht!

Diese Wichtigtuerei! Unerhört! Wo wir uns das so schön ausgedacht haben! Lach!

Was steckt denn hinter dieser Sehnsucht, worum geht es hier überhaupt? Zunächst: Willkommen im Club! Du bist nicht die oder der Einzige hier, der sich diese Frage stellt. Es ist Deine Seele, die Sehnsucht hat auf Leben auf Lust, auf Freude, auf quirlige unerschöpfliche Energie! Sie möchte gefragt werden, sie möchte mitentscheiden und auf jeden Fall, dass Du das lebst, was Dir wirklich Freude bereitet, wobei Du Spaß hast, was Dir gut tut, wo Du Deine Werte leben kannst, Deine Leidenschaft und Deine vielfältigen Talente und Fähigkeiten mit einfließen können. Darum geht es der Seele.

Das „flüstert“ sie Dir. Die Seele will sich ausleben, ausdrücken, sie will das Leben tanzen. Sie interessiert sich nicht für Begrenzungen, sie will die vollkommene Freiheit.

Und genau da sind wir am Punkt: Du wünschst Dir ein erfülltes, lebendiges Leben in vollkommener Freiheit.

Daran möchte Dich Deine Seele erinnern. Das hast Du schon lange beschlossen, bevor Du hierher kamst.

Zur Erfüllung dieses tiefen Seelenwunsches kommst Du über die Selbstbestimmung. Deshalb ist es so wichtig, zu erkennen, dass Du selbst bestimmst, wie Dein Leben sein soll. Das ist Dein Geburtsrecht.

Regel 1 der Selbstbestimmtheit - Erkenne, wer Du bist.

Finde Deine Talente, Deine Gaben und Fähigkeiten. Entwickle sie weiter mit der richtigen Weiterbildung. Finde heraus, wer genau Du bist.

Eine Rose kann nicht als Veilchen leben. Und ein Ahorn wird niemals zu einer Eiche. Jede Artenvielfalt wird gebraucht auf dieser Welt. Aber kein Architekt wird jemals als Bäcker glücklich und kein Kaufmann als Maler.

Bedenke das, bei Deiner Berufswahl. Und wenn Du jetzt sagst, ich werfe alles weg, dann halte einen Moment inne und ent-decke zuerst, wer Du wirklich bist. Was entspricht Deiner Person, was tust Du gerne, worauf möchtest Du in Deinem Beruf nicht verzichten und was ist Dir wichtig. Welche Aufgaben machst Du gerne und möchtest sie nicht missen.

Danach findest Du die Dinge und die Aufgaben, auf die es DIR ankommt und welche Talente und Fähigkeiten Du dazu benötigst.



Über diese Analyse kommst Du zu den Tätigkeiten, die Dir am meisten Spaß machen. Denn nur da wirst Du den größten Erfolg haben. Alles was Du ungern oder nur halbherzig tust, das kann Dich nicht zum wahren Erfolg bringen.

Manchmal führt das Ausschluss Verfahren leichter zum Ergebnis. Sortiere alles aus, was Dich jetzt in Deinem Berufsleben stört. Und dann schau auf das, was Dir Spaß macht. Gehe ins Detail, denn oft haben wir, das was uns im Grunde gefällt, mit der Negativität dessen überschüttet, was uns nicht gefällt. Und so finden wir uns oft in einer genervten Grundhaltung, die selbst die guten Dinge unter sich begräbt. Meist sind es mehr die Umstände, die uns nerven, als die Aufgaben selbst. Also können wir die Aufgaben in der Ausführung so umgestalten, dass es uns wieder gut tut.

All diese positiven Tätigkeiten und Dinge, gilt es zu sammeln. Sie bilden Deine individuelle Grundstruktur im Hinblick auf den besten Beruf für Dich. Diese Grundstruktur Deiner Talente und Fähigkeiten ist die Basis für Dein **erfülltes** Berufsleben. Um Deinen Beruf zur Berufung zu machen. Denn das ist der kleine aber feine Unterschied.

Wenn Du Deine Talente nicht kennst, wie willst Du sie ausbauen, verfeinern und zur Vollendung bringen. Doch darum geht es. Finde eben genau heraus, wer Du bist. Was Du gerne tust. Und baue Dein Berufsleben Schritt für Schritt danach um.

Hast Du das, was Dir daran gefällt verstärkt, geht es Dir zunehmend besser. Du fühlst Dich reicher, dankbarer, erfüllter und glücklich. Das ist der Weg und das Ziel.

Und ja – es ist natürlich, dass jeder Job auch einfach Tätigkeiten beinhaltet, die uns nicht so viel Spaß machen. Dann überprüfe Deinen Standpunkt: Albert Einstein hat es gehasst Rasen zu mähen – aber er liebte es, einen großen blühenden und saftig grünen Garten zu haben. Wie also ist das eine ohne das andere zu haben? Delegieren ist eine Möglichkeit, wenn Du über die erforderliche finanzielle Freiheit dazu verfügst. Eine andere Möglichkeit ist, eines Deiner Talente einzubauen und damit einen anderen Standpunkt – in diesem Fall – zum Rasenmähen einzunehmen: Albert Einstein liebte es, kreativ zu sein. Und deshalb hat er sich einen Spaß daraus

gemacht, Muster in den Rasen zu mähen. Und schon hatte er eine unliebsame Tätigkeit in eine witzige Spaßgeschichte gewandelt..

Nehme einen neuen Standpunkt ein, bei all den erforderlichen Tätigkeiten, die Dir nicht so viel Freude bereiten und lerne sie Wert zu schätzen. Gerade zu diesen Dingen ist es wichtig ebenfalls eine positive Grundhaltung einzunehmen. Denn vielleicht kann ja Rasenmähen doch eine Gaudi sein!!!

UMSETZUNG:

Setzt Dich mit Dir an einen Tisch und notiere alles, was Dir gefällt, Dir gut tut, Du gerne tust, Dir wichtig ist und zu Dir passt. Nimm diese Dinge mit in Deine bewussten Tagträume und baue an Deiner Vision.

Regel 2 der Selbstbestimmtheit - Finde heraus, was Du willst.

Finde Deine Lebens-Vision, Deinen Lebenszweck, weshalb Du da bist. Und daraus leitest Du Deine Ziele ab.

Kennst Du das, dass Du machst und tust, dass Du einer Arbeit nachgehst, die Dir keine Freude bereitet, oder im Hamsterrad Deiner Selbständigkeit gefangen bist? Der Alltag ist mit vielen Informationen bestückt, die permanent auf uns einprasseln. Freunde, Familie, jeder will etwas von uns und da ist es nicht verwunderlich, dass wir eines Tages völlig verstrickt sind in diese vielen Erwartungshaltungen von andern und von uns selbst. Wir verlieren den Faden zu uns selbst und wachen eines Tages auf und fragen nach dem Sinn von all dem, was wir so tun. Im Grunde wissen wir gar nicht mehr genau, was wir wollten und wo wir hin wollten.



Und genau hier geht es vielen Informationen zu los: Wir werden mit zu unserer Ziele nicht kennen, können wir nicht aussortieren. Dieser Schwall, der da wie eine Welle über uns her rollt, begräbt uns. Wir brennen aus. Dieses „Zuviel“ zerreibt uns.

los: Wir werden mit zu geschüttet und da wir

Was Du diesem Zerreiben, diesem „sich erschöpft fühlen“ entgegen setzen kannst – und das einzige, das gegen Burnout hilft – ist Deine Lebens-Vision, Deine Ziele, die Du Dir für dieses Leben vorgenommen hast und in denen Deine Seele sich erfüllen kann.

Der Punkt ist, dass wir durch dieses zu große Angebot von außen unsere eigenen Wünsche/Ziele aus den Augen verlieren und deshalb nicht aussortieren können. Denn wenn Du ein klares Ziel hast, dann kannst Du all die vielen Informationen, die Du dazu nicht benötigst sofort aussortieren und getrost vergessen. Das ist

unglaublich befreiend. Es ist nicht Deine Pflicht, Dich um alles zu kümmern. Es ist vielmehr Deine Aufgabe, zu erkennen, wo Deine Möglichkeiten sind und diese zu nutzen. Doch wenn wir so zugeschüttet sind, wie sollen wir da unsere Chancen überhaupt erkennen, geschweige denn, ergreifen?

Also raus aus dieser Falle! Wünsche und Ziele aufschreiben, sie eben finden. Und dann bist Du schon wieder auf dem richtigen Weg. Bestimmst selbst, welche Ziele Du verfolgst und dadurch Dich von vielem befreien kannst, was nicht zu Deinen Zielen und Deinem Leben gehört. Und schon kommst Du in Deine Energie zurück. Und hast Du Dein erstes Ziel dann erreicht, wirst Du erkennen, wieviel neue Energie Dir das gibt! Und darum geht es.



Ziele setzen und Erreichen ist eine Quelle der Energie. Ein Lebenselixier. Durch das verfolgen und umsetzen Deiner eigenen Ziele bestimmst Du selbst Dein Leben und somit lebst Du die erste Regel der Selbstbestimmtheit.

UMSETZUNG:

Nimm Dir einen Zeitrahmen und setzt Dich an Deinen Lieblingsplatz. Schreibe Dir auf, wie Du Dir Dein Leben vorstellst. Durchleuchte dabei alle Deine Lebensbereiche und schreibe für jeden Bereich auf, wie er sein sollte. Das sind Deine Ziele. Manifestiere sie geistig und realisiere sie dann mit der Kraft der Anziehung.

Regel 3 der Selbstbestimmtheit - Erkenne, was das Einzigartige an Dir ist.

Ent-decke Deine Einzigartigkeit, das ganz besondere an Dir, dieses spezielle Geschenk, das was Dich ausmacht.

Jeder Mensch wird hier auf dieser Erde und hier in diesem Universum gebraucht. Wir können auf keinen verzichten. Denn dann würdest Du fehlen. Du würdest eine Lücke hinterlassen und das gibt es nicht. Jeder Mensch ist ein Individuum mit seiner ganzen Palette an Fähigkeiten und Wissen. Alles davon wird gebraucht und eben genau in der individuellen Zusammenstellung, wie nur Du sie hast. Kein anderer Mensch ist genauso wie Du. Dich gibt es kein zweites Mal. Also kann diese Welt auf Dich nicht verzichten. Du wirst immer sein.

Diese individuellen Gaben, Talente, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen, ist genau das, was Dich ausmacht. Oft kann man diese Ausrichtung genau mit einem Wort erfassen. Dies zu finden ist etwas „Arbeit“ – ich spreche da aus Erfahrung. Und dennoch hast Du es in Dir. Die Kunst ist, das selbst zu erkennen. Unter all den Schleiern, die darüber liegen es wortwörtlich zu ent-decken! Das ist die Kunst. Unter all diesen Schichten und Überlagerungen die diffus und grau das kristallklare Bild verzerren, ist sie, Deine klare Einzigartigkeit. Dein klarer Lebenszweck, Deine klare Erkenntnis: Mensch ja – völlig klar! Wirst Du sagen, wenn Du es ent-deckt hast! Das ist deine Unique, special Purpose. Das trägst Du schon die ganze Zeit mit/in Dir herum.

An dem Tag, wo Du das gefunden hast, wirst Du Freudensprünge machen. Denn diese Entdeckung ist die Kür deines Lebens.

UMSETZUNG:

Schreibe auf, was das Besondere an Dir ist. Wo bist Du anders als Andere. Was gefällt Dir an Dir so besonders gut. Worauf legst Du Wert. Was sind Deine Charaktereigenschaften, Deine Lieblings- Speisen/Sport/Farben/Tätigkeiten/Talente.

Daraus forme einen Satz, der Deine Besonderheit auf den Punkt bringt. Das bist nur Du – das kann kein anderer Mensch so wie Du.

Regel 4 der Selbstbestimmtheit - Ent-decke die Wahrheit.

Was sind Deine Werte – enttarne die Wahrheit, richte Dich neu aus.

Übernimm die Verantwortung für das, was in Deinem Leben geschieht.

Du bestimmst, welchen Beruf Du ausübst. Du bestimmst, wie Du Dein Geld verdienst. Du bestimmst, wie Du wohnst, welche Art Urlaub Du machst, wie Du Deine Freizeit verbringst. Mit wem Du Kaffee trinken gehst und für wen Du kochst. Alles das, liegt in Deiner Hand.

Keiner außer Dir, kann daran etwas ändern. Wirklich niemand – auch wenn er es versuchen sollte.

Es gibt niemanden, der Dir etwas „schickt“ – es gibt kein Schicksal. Es gibt auch keine Zufälle – das alles ist Deine eigene Kreation. Sicherlich hast Du manches bereits vor Deinem Eintreffen auf dem Erdenball vertraglich geregelt. Das wissen wir heute aus den Aufstellungen, dass wir sogenannte Seelenverträge schließen.

Deshalb fällt Dir alles zu, was Du selbst kreierst. Hier wirkt das Gesetz von Ursache und (Aus-)Wirkung. Die Universellen Gesetze sind zu 1000 % korrekt – das ist wirklich das einzige, was wir beachten sollten.

Bist Du jetzt überrascht? Gar verwundert? Das ging mir auch so. Und es ist menschlich. Die Konsequenz daraus ist rein logisch völlig klar: es gibt keinen Schuldigen da draußen. Alles in Deinem Leben ist selbst kreiert – auch das Negative. Insofern ist diese Erkenntnis erst mal eine harte Nuß für uns. Die positive Nachricht ist: hurra, ich kann es selbst ändern – jederzeit! Das ist die sensationelle Botschaft darin: jeder – auch Du kannst jetzt und sofort das ändern, was Dir in Deinem Leben

nicht gefällt. Hole Dir das in Dein Leben, was Du Dir wünschst, was Dir wichtig ist. Und lasse das ziehen, was Dir nicht gefällt, was Dich nicht glücklich macht.

Im Grunde geht es hier um Wahrheit. Um Deine Wahrheit genau genommen. Denn das, was nicht zu Dir gehört, hat ja auch eher den Touch von Selbstbetrug. Damit meine ich, in allen Punkten Deines Lebens, wo Du noch nicht das Lebst, was Du bist, beschummelst Du Dich letztendlich nur selbst. Klassischer Fall von Selbstbetrug – ob wir das in dem Augenblick merken oder nicht. Die Kunst im Leben ist, die Unterscheidung von Lügen, Mogelei und Betrugerei. Sei es in Worten oder in Taten. Denn wenn Du diese Unterscheidung erlernt hast, dann kann Dir Dein Ego nichts mehr vor machen. Dann weißt Du!

Du weißt, was Du willst, Du weißt, wer Du bist, Du weißt, ob Dich ein Mensch gerade anlügt oder die Wahrheit spricht. Du kannst die Gedanken des anderen geradezu lesen. Du betrügst andere nicht mehr und Du betrügst Dich selbst nicht mehr. Diese Spiele zu spielen hast Du nicht mehr nötig. Die bringen auch nichts, kosten nur unnötig Zeit und Geld. Nutze diese Ressourcen lieber sinnvoll für Deine Lebensvision zu realisieren und das zu tun, was Du liebst.

Der Begriff Wahrheit und Ehrlichkeit ist viel weitreichender, als ich das am Anfang dachte. Es geht nicht nur darum, Wahrheit als Wert in das eigene Leben zu integrieren. Es geht darum seine eigene Wahrhaftigkeit zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen. Man fängt diese Übung damit an, die Wahrheit zu sprechen und sie ist erst vollendet, wenn Du ausschließlich aus Deiner Wahrhaftigkeit heraus handelst. Dann bist Du! Im SEIN.

Wenn Du das also üben möchtest, dann starte damit, aufzuhören andere Menschen anzulügen. Nimm Dir vor, ehrlich zu sein. Verzichte auf die vielen kleinen „harmlosen“ Mogeleyen, Lügen. Notlügen, wie man so schön sagt. Integriere diese Übung in Deinen Alltag.

Dann sei geduldig mit Dir. Und nach einer gewissen Zeit wirst Du merken, dass in Dir eine Reife stattgefunden hat. Und plötzlich ist es Dir zur Gewohnheit geworden. Mit dieser Reifestufe geht dann einher, dass Du überraschend die Wahrheiten

zugetragen bekommst, wo andere Dich angelogen haben oder Dich benachteiligen wollen. Du erkennst plötzlich die Wahrheiten in den Situationen. Und Du merkst ganz deutlich, welche Spiele gespielt werden und wie Du Dein Handeln gerade in solchen schwierigen Situationen auf Wahrheit ausrichten kannst.

Dein Einfluß zum positiven wird damit enorm wachsen. Deine Möglichkeiten vervielfältigen sich. Mit Segnungen kannst Du diese Wahrheitstreue noch unterstützen und damit Wundersame Dinge erreichen. Erlebe es selbst. Investiere und ernte.

UMSETZUNG:

Spüre mal in jeder Situation, die Dir heute begegnet: wo bin ich mir noch treu, wo weiche ich davon ab, wo betrüge ich mich vielleicht sogar selbst. Übe das über mehrere Tage. Du entwickelst damit Schritt für Schritt ein sehr gutes Gefühl für Dich.

Regel 5 der Selbstbestimmtheit - Erlerne die Abgrenzung.

Grenze Dich ab. Nimm Deine Rechte wahr. Sorge für Dich und Dein Wohl. Achte auf Deine Grenzen – alles, was diese Grenze überschreitet, solltest Du sofort regeln. Es geht um Dein Empfinden.

Sich abzugrenzen ist so leicht gesagt. Doch wo ist meine Grenze? Jeder sagt das Leben ist ein Kompromiss, man kann eben nicht alles haben, was man will und meistens kommt es anders als man denkt. Du merkst schon, hier ist ein Labyrinth der Irrungen.

Wie kommst Du da heraus? Wie kannst Du Dir durch diesen Dschungel einen Weg zur Klarheit bahnen?

Ich schlage vor, wir beginnen an einem Zipfel und gehen in kleinen

Schritten. Nimm Deinen heutigen Tag und überlege Dir, wo Du nicht ganz ehrlich warst. Triff eine Entscheidung. Finde heraus, wo Du Dich schlecht fühlst.

Dich selbst zu reflektieren hilft Dir, Dich besser kennen zu lernen und Dich weiter zu entwickeln, indem Du das, was Dir nicht gut tut veränderst in etwas, das Dir gut tut.

1. Greife Dir einen Punkt von Deinem heutigen Tag, wo Du nicht ehrlich warst.
2. Hol Dir die Situation zurück ins Gedächtnis.
3. Reflektiere mal Dein Gefühl dabei.
4. Überlege Dir, wie Du Dich hättest verhalten können, dass Du Dich gut fühlst damit.



5. Nimm das Gefühl wahr, wie es ist, wenn Du Dein Verhalten änderst.
6. Triff eine Entscheidung für Dich: was ist das Bessere für Dich – Lüge oder Wahrheit?
7. Übe täglich, die Wahrheit zu sprechen.
8. Bedenke: Die Wurzel startet schon in unseren Gedanken.
9. Richte Dich neu aus: leben Wahrheit in Deinen Gedanken, in Deinen Worten und in Deinen Taten.
10. Bleibe dabei und bleibe dran!

Du siehst, es ist schon eine Umstellung und ein wenig Mühe. Aber wenn ich das konnte, kannst Du es auch. Alles fängt in unseren Gedanken an, deshalb reflektiere mal, was Du so denkst. Denn unsere Gedanken formen unsere Worte und unsere Worte unsere Taten. Du siehst, die Wurzel unserer Lebensumstände liegt in unseren Gedanken. Dort fängt alles an.

Übe Dich, die wahren Worte zu sprechen, dann werden auch wahrhaftige Taten folgen.

UMSETZUNG:

Reflektiere Dich selbst, wie Du in Situationen agiert hast. Ohne Bewertung stelle fest, ob Du auf Deinem Weg geblieben bist, oder abgewichen bist. Was an der Situation war noch Dein Weg, Dein Herzenswunsch, Deine Wahrheit – und wo hast Du Dich vielleicht verbogen. Sei ehrlich mit Dir selbst. Und dann gestalte Dir selbst eine Lösung: wie hättest Du in der Situation gerne gehandelt. Und das setzt Du beim nächsten Mal um.

Regel 6 - Treffe Entscheidungen.

Entscheidungen treffen, den eigenen Weg gehen und in Reichtum leben.

Kennst Du das auch: Du stehst an einer Weggabelung und fragst Dich, soll ich jetzt den linken oder den rechten Weg gehen. In 1000 Dingen haben wir tagtäglich Entscheidungen zu treffen. Und wir machen es uns nicht leicht damit. Ist jetzt dieser Lieferant besser, oder jener. Möchte ich den Preis so oder so ansetzen – die Kalkulation sagt diesen Wert, der Markt einen anderen. Wie kommt es, dass der eine einen viel zu niedrigen Stundensatz hat und der andere sich fürstlich honorieren lässt. Viele Punkte im Leben fordern von uns eine Entscheidung. Privat wie beruflich stehen wir sehr oft an solchen Weggabelungen.

Dabei sind wir hin und hergerissen. Das Thema Entscheidungen zu treffen ist ein Brennpunkt-Thema. Wir werden herausgefordert und haben Angst, die falsche Entscheidung zu treffen.

Weshalb ist das so? Nun der erste Punkt ist, wir manövrieren uns selbst in die Zwickmühle – eine Enge, die uns dann schlussendlich zu eng wird. Und das zwickelt!

Aus dieser Enge heraus, fällen viele Menschen dann eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die sie später bereuen und nicht mehr für gut halten. In manchen Situationen kann eine solche, gefällte Entscheidung sich so verhalten wie bei einem Baum: er ist unwiederbringlich gefällt! Er wächst nicht mehr an. Da ist nichts zu machen. Solche Entscheidungen können z. B. in Situationen der eigenen, persönlichen Gesundheit nachhaltig negativ ausgehen. Es kommt immer auf die Situation an.

Doch wie gehe ich an eine Entscheidung heran? Es gibt ganze Bücher füllende Methoden der Entscheidungsfindung. Einige mit der Matrix der Möglichkeiten. Die ich übrigens noch als die für annähernd an den Kern kommende Methode halte. Das Beste ist jedoch eine Entscheidung zu treffen anstatt sie zu fällen. (Das ist wie mit dem Baum ;-))

Um aus dieser Enge heraus zu kommen – oder nicht mehr hineinzugeraten, ist es sehr sinnvoll, das eigene Leben mal in 360 Grad zu betrachten. Das entspannt die gesamte Situation der Entscheidungsfindung. Weißt Du, welche Ziele Du hast und was Du für eine Berufung anstrebst, dann ist es natürlich viel leichter, eine Entscheidung zu treffen. Jede Entscheidung die pro Deinem ganz individuellen Weg ist, die gewinnt – immer! Diese Entscheidung trifft – sprichwörtlich - Deinen Weg. Und darauf kommt es an. Auf Deinen individuellen Weg. Deshalb kann Dir auch keiner Deine Entscheidungen abnehmen.

Nochmal als konkrete Liste zur Klarheit – u n d – damit bist Du auch im Schulterschluss zu allen anderen Lebensbereichen. Aus meiner Erfahrung, entwickelt sich der Mensch immer iterativ!

Meine Empfehlung ist diese Vorgehensweise:

1. Überprüfe Dein Ziel – ist es passend
2. Manifestiere es geistig
3. Erkenne Deine Chancen
4. Schreibe alle Lösungs-Varianten auf, die es gibt
5. Definiere Kategorien, die Dir am wichtigsten sind
6. Markiere die Kategorien, die die Lösungs-Variante erfüllt
7. Ziehe Bilanz, wo die meisten Kategorien erfüllt sind
8. Stelle Dir diese 3 besten Lösungen vor Deinem geistigen Auge vor und spüre hinein, wo es sich stimmig anfühlt. Schlüpfte in diese Lösung hinein wie in Deinen Mantel und prüfe genau, wie es sich anfühlt.
9. Wenn der Mantel so rundherum passt: in der Farbe zu Dir, im Schnitt zu Dir, in der Größe zu Dir, im Material zu Dir – dann ist das Deine Entscheidung – die beste, die optimalste für DICH. Gratulation!

Mit einer solchen präzise gespürten Entscheidung kannst Du leicht Deinen Weg gehen. Und selbst wenn die Außenwelt Dir sagt, dass es offensichtlich ist, eine andere Entscheidung wäre die richtige für Dich, kannst Du nur dann, da durchgehen, Deine Entscheidung vortragen und darin stabil bleiben. Das ist Größe! Das ist Mut! Das ist Dein Potenzial!

Regel 7 - Lebe Weisheit, Fülle und Freude und Du lebst reine Selbstbestimmtheit.

Und da sind wir dann auch schon am Punkt: Wenn Du Deine Vision kennst (je genauer, desto besser), wenn Dir Deine Ziele (die sich daraus ableiten) Kristall klar sind, Du eine genau Vorstellung hast von Deinem Zuhause, Deiner Partnerschaft, Deiner geliebten Beziehungen zu Familie, Freunden, Geschäftspartnern, Kunden, Kollegen, etc., immer öfter auf Deinem Weg unterwegs bist (bis Du nur noch Deinen Weg gehst), Deine Grenzen erkennst und genau steckst, dann, ja dann lebst Du nur noch Dich. Bist ganz Du selbst, bist angekommen in Dir selbst. Bist am Ziel – Deiner absoluten Freiheit. Und nichts, rein gar nichts, kann diesen starken Felsen (der Du dann bist) aus seiner Lebensbahn werfen.

Dann fängt das Leben so richtig an. Dann ist es Spannung, dann ist es sprühende Freude, dann ist es weise Gelassenheit, ein Abenteuer und die ungebrochene innere Gewissheit, dass Du alle Fäden Deines Lebens in der Hand hältst. Du hast die Macht, zu bestimmen,



was Du in Deinem Leben haben willst. Und jetzt ziehst Du die Fäden und steuerst Dein Unternehmensschiff in den Zielhafen, den Du selbst bestimmt hast.

Wow! Wirst Du sagen, die schönen Gefühle des Flows werden Dich berauschen. Und Du wirst in dem Augenblick wissen, wer Du bist in Deiner ganzen Fülle. Du

fühlst Dich wie auf Wolke 7 – das Gefühl, das Du vorher nur selten erlebt hast. Und jetzt nimmst Du plötzlich wahr, dass Du diese Glückseligkeit der Gefühle viel dauerhafter erfährst. Es geht nicht mehr weg. Es bleibt da. Ist beständig. Ist bereichernd. Ist beflügelnd. Ist tragend! Wow! Das ist das Leben wonach sich Deine Seele – ja jede Seele sehnt. Das ist das Ziel, die gelebte Vision, die Erfüllung.

Und jetzt fängst Du an, Einfluß zu nehmen, diese Welt besser zu machen. Die Dinge in die richtige Ordnung zu bringen. Jetzt hast Du die Kraft dazu.



Bis dahin ist es ein Prozeß, eine Herausforderung, an der jeder wachsen kann. Einige Stellen auf dem Weg könnten steinig sein – je nach Karma. Und

einige Stellen sind sehr beglückend. Lohnend ist der Weg auf jeden Fall. Das ist meine Erfahrung. Und ich weiß jetzt schon, dass Du nicht mehr zurück willst.

Meine Mission ist es, Dich darin zu bestärken, Deinen Weg zu gehen. Egal was kommt. Ich sehe das immer so, was ich in diesem Leben bereinigen kann, das brauche ich nicht im nächsten Leben zu tun und kann dann schon die Ernte einfahren. Also worauf warten! Und es wird nicht besser, wenn Du die Vermeidungs-Strategie fährst. Wir alle wollen lernen. Unsere Seele gibt eh keine Ruhe, bevor wir nicht durchgegangen sind. TUN schafft auch Klarheit!

Zur Autorin:

Hannelore Dehm ist Mentorin für Solopreneure. Sie hilft Unternehmerinnen und Unternehmern dabei, die Power der eigenen Vision zu erkennen!

Ganz nach dem Credo, Potenzialentfaltung schafft Erfolg, lebt sie selbst die Methoden und Wege vor. Sie weiß wovon sie spricht, ist selbst an den persönlichen



Herausforderungen gewachsen. Als Diplom Kauffrau weiß sie das Handwerkszeug der Unternehmensentwicklung und –steuerung einzusetzen. Als Diplom Mental-Trainerin ist sie die Frau für die Vision. Sie kennt genau die Tools, die es braucht, Ziele garantiert zu erreichen. Jahrelanges Training und die Begeisterung, die Methoden nicht nur zu erproben sondern zu verfeinern, bis sie sitzen und die gewünschten Ergebnisse bringen, das ist ihr Steckenpferd. Da ist ihr Pioniergeist sofort wach. Und sie lässt nicht locker, bis die Ideen Realität sind.

Heute ist sie verstärkt als Trainerin und Coach unterwegs – immer im Fokus, das Business ihrer Klienten ein paar Schritte weiter zu entwickeln. Prozesse zu

optimieren, Dinge geistig vorzudenken und individuelle, maßgeschneiderte Strategien aufzusetzen.

Eine richtige Powernatur, die neue Wege mit sanftmütiger, felsenfester Überzeugungspower in die Gedanken der Menschen transportiert.

Wir wünschen uns mehr solche Frauen, die Mutig anpacken, dem Mensch unserer heutigen Gesellschaft ab und an mal den Kopf zu lüften!

Das Thema „Die eigene Vision finden, erkennen und leben“ ist ein Thema mit dem sich die Autorin, Mentorin, Umsetzerin und Visionärin, Hannelore Dehm, sehr intensiv beschäftigt. Für sie sind sowohl die Details als auch der Überblick dieses Themas gleich wichtig. So geht der beständige Erfolg sehr mit dem Gleichklang einer eigenen Vision einher.

Während viele in der Methodik der Zielsetzung immer noch scheitern, hat sie erkannt worauf es im individuellen Vorgehen ankommt um garantiert sein Ziel zu erreichen. So arbeitet sie mit den neuesten Ergebnissen aus der Gehirnforschung und der Quantenphysik um die Hindernisse zwischen dir (als Person) und deinem (persönlichen) Ziel aus dem Weg zu räumen.

So sagt sie, „Es ist wie bei allem Neuen, was man lernt: im 1. Schritt ist es wichtig, sich das Wissen zum Themengebiet anzueignen und die Hintergründe und den Kontext zu durchdringen – im 2. Schritt ist es essentiell, die praktische Anwendung in den Alltag zu integrieren, denn mit Übung und dem Erkennen, was der Vorgang bewirkt, folgt die Erfahrung, die der Mensch braucht um Fuß zu fassen und sich in der neuen Materie spielerisch zu bewegen“.

Webseite	http://hannelore.dehm.de
Erfolgstipps	http://hannelore.dehm.de/meinding/
Live-Webinar	http://hannelore.dehm.de/lwanmeldung4srwr