



Stefan Schwidder

Autor, Biografiecoach & Trainer

Dein bestes Jahr – Modul 7



Stefan Schwidder

Autor, Biografiecoach & Trainer

Modul 7

Deine Herzvision

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.*

Wir fragen uns:

*Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,
hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?*

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

*Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

*Wir sollen alle strahlen wie die Kinder. Wir wurden geboren,
um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.*

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst.“*

(Marianne Williamson)

Ich begrüße dich herzlich zu diesem Modul!

Ich habe das wunderschöne Zitat von Marianne Williamson, einer meiner Lieblingsautorinnen, ganz bewusst an den Anfang des heutigen Moduls gestellt, sagt es doch in so klaren und kraftvollen Worten, um was es auch für dich künftig gehen wird – mit noch mehr Intensität und Klarheit, mit noch mehr Selbstvertrauen, Fokus und Begeisterung!



Was machst du aus *deinem* Leben?

Inmitten all unserer täglichen Aufgaben, Pflichten, Sorgen und Ablenkungen verlieren wir schnell die Verbindung zu uns selbst, zu unserem Herzen und zu dem, was man mit „Seelenauftrag“ oder „Lebensaufgabe“ umschreiben kann. Wir vergessen, dass in uns eine nie versiegende Quelle unbegrenzter Schöpfungskraft liegt, die nur darauf wartet, durch uns ihren ganz unverwechselbaren, einzigartigen Ausdruck zu finden.

Stattdessen wurde uns in unserem Leben ab einem sehr frühen Zeitpunkt direkt oder indirekt suggeriert, dass wir „brav“ sein müssen, folgsam und gehorsam, dass wir uns nicht in den Vordergrund drängeln und nicht nur an uns selbst denken sollen, dass Sicherheitsdenken und „Vor-Sorge“ (was für ein Wort!) wertvolle Tugenden seien – und dass wir vor allem dann im Leben vorankämen, wenn wir unsere uns auferlegten Aufgaben und Pflichten stillschweigend und möglichst unsichtbar erfüllen.

Wir verbergen unser Licht – in der irrigen Annahme, dass andere sich sonst schlecht fühlen, dass wir nicht mehr geliebt werden, wenn wir „unser Ding durchziehen“ oder dass wir als überheblich, anmaßend oder schlichtweg verrückt gelten. Extravaganzen sind „erlaubt“ in bunten Fernseh-Shows, verehrt auf Bühne und Leinwand und heimlich bewundert in zahllosen

Hochglanzmagazinen.
Wir projizieren unsere eigenen nicht gelebten Talente, Stärken, Sehnsüchte und unsere ganze wunderbare Vielfältigkeit, Schaffenskraft und kreative Grenzenlosigkeit auf einige wenige „Unerreichbare“, anstatt diese Qualitäten in uns selbst zu aktivieren.



Im Laufe der Zeit haben wir deshalb verlernt, unsere eigene Größe anzuerkennen, der Stimme unseres Herzens mutig zu folgen und unsere kühnsten Träume und Visionen anzunehmen und ins Leben zu bringen.

**Es ist Zeit für dich, das zu ändern und dir deine
Selbstermächtigung und Größe zurückzuholen!**

Deine ganz persönlicher Lebensauftrag – das, was dich im Tiefsten ausmacht und was du dir und der Welt aus vollem Herzen und vollen Händen zu geben hast – mag aus deinem Blickfeld gerutscht sein. Aber er ist immer noch da und wartet darauf, dass du dich an ihn erinnerst und dich ihm wieder zuwendest.

Was willst du?

Die meisten Menschen können sehr genau sagen, was sie nicht wollen – aber nur wenige, was sie wirklich von Herzen wünschen. Auch, wenn du meinst, deine Ziele und Vorhaben, deine Vision für 2017 schon genau zu kennen, lass dich trotzdem ganz neu auf diese Übungen ein. Vielleicht wartet ja noch eine großartigere Variante auf dich, die du bisher übersehen hast – oder die du nicht getraut hast auszusprechen?

Heute ist der Tag der verrückten, begeisternden Träume – für (d)ein bestes Jahr, das dich auf ganz neue Lebensspuren bringt!

Es geht um deinen Seelenauftrag – wenn du dich mit ihm in derselben Richtung bewegst, werden kleine und große Wunder in dein Leben treten.



Ich lade dich ein, mit einem ganz besonderen Gedanken zu spielen – auch, wenn dein rationaler Kopf jetzt vielleicht Einwände hat. (Es sind dieselben Einwände, die dich bisher davon abgehalten haben, in deine ganz Größe einzutreten.)

Stell dir vor, dass sich deine Seele wünscht, dass du dich im nächsten Jahr endlich (wieder) von ihr führen und unterstützen lässt – dass sie möchte, dass du ein strahlendes, zutiefst erfülltes und glückliches Beispiel dafür bist, was geschieht, wenn man seinen ganz eigenen, kraftvollen Ausdruck in die Welt bringt?

Kannst du es annehmen, dass du von weisen, höheren Mächten umgeben (und ein Teil davon) bist, die dir, wenn du es zulässt, deinen Weg weisen und dir genau das geben, was perfekt für deine Entfaltung und Selbstermächtigung passt?

Was, meinst du, wird in dein Leben treten, wenn du mit Geduld, Hingabe und Vertrauen deiner inneren Stimme folgst und das erschaffst, was du von Herzen schon so lange gewünscht hast? Wir haben im letzten Modul über die Heldenreise gesprochen und über den Schatz, der in deiner Tiefe verborgen liegt. Worauf wartest du, ihn zu heben und großartigere Dinge als jemals zuvor zu schaffen?

Wenn dich das, was du gerade tust und wie du gerade lebst, nicht zutiefst erfüllt und inspiriert, verschwendest du dein Potenzial und damit deine kostbare Lebenszeit. Wenn du dich mit deiner Lebensaufgabe verbindest und deine gesamte Energie in ihre Verwirklichung steckst, wirst du kontinuierlich überragende Ergebnisse erzielen und langfristig erfolgreich sein in dem, was du tust. Du fühlst ein innerliches „Ja!“ zu dir, ein fließendes Gestaltannehmen deiner Visionen und eine freudvolle, zuversichtliche und „britzelnde“ Lebensenergie.

Übung: Die Größe in dir erkennen

Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf die linke Seite Personen auf, die du bewunderst oder für bestimmte Züge respektierst oder verehrst. Es können Menschen aus deiner Familie sein, Freunde, berühmte Personen aus der Geschichte, Charaktere aus Büchern oder Filmen. Schreibe auf der rechten Seite neben jeden Namen jene Qualitäten, Haltungen und Züge, die du mit diesen Personen verbindest. Unterstreiche jene Begriffe, die mehrfach auf deinem Zettel auftauchen.

Schau dir das Ergebnis in Ruhe an. Welche Eigenschaften hast du gefunden? Welche hast du mehrfach notiert?

Nun, dies sind genau jene Qualitäten und Werte, die in dir selbst vorhanden sind!

Schließe die Übung ab, indem du vor jede der Eigenschaften „Ich mag mich besonders, weil ich ...“ schreibst. Spüre bewusst, was die Sätze in dir berühren und auslösen!

Deine Vision = dein Lebensauftrag

*„Ich habe eine Verpflichtung, weil ich die Fähigkeit habe, Gefühle in Worte und Worte in Musik zu packen. Das ist mein Auftrag. Deshalb bin ich hier.“
(Thomas Dürr, Sänger der „Fantastischen Vier“)*

Deine Träume und deine Ziele sind der Schlüssel zu einem erfüllten, zufriedenen und „erfolgreichen“ Leben. Wir kümmern uns heute um deine Wünsche, deine Visionen und um den Grund, wofür und warum du hier angetreten bist. Im nächsten Modul schauen wir dann, wie du daraus konkrete Zeile entwickeln und umsetzen kannst.

Eine Vision ist nicht logisch und muss auch nicht realistisch sein! Fang an zu träumen und schreibe alles auf, was dir in den Kopf kommt. Du darfst ruhig verrückt sein!

Beginne mit einer Übung, die dir hilft – ähnlich wie den Helden und Heldinnen vor ihrer Reise in die neue, unbekannte Welt – die starken Kräfte „Sehnsucht“, „Begeisterung“ und „Unzufriedenheit“ für deine Vision zu nutzen.

Die anschließenden Übungen dienen ebenfalls alle dazu, ein noch klareres, lebendigeres Bild von dem zu bekommen, was künftig die Hauptrolle in deinem Leben spielen soll!

Übung: Deine inneren Antriebskräfte

- Nutze den Antrieb „Unzufriedenheit“ – was möchtest du nicht mehr in deinem Leben haben?
- Was ärgert dich am meisten in der Welt?
- Nutze den Antrieb „Sehnsucht“ – welches ist deine größte Sehnsucht, wonach „verlangt“ dein Herz?
- Wovon willst du *mehr* in deinem Leben – in deinen Beziehungen, deinem Arbeitsumfeld?
- Nutze den Antrieb „Begeisterung“ – was versetzt dich in einen „Flow“ und lässt dich dranbleiben?
- Wie kannst du das, was dich am meisten begeistert, dafür nutzen, um das zu verändern, was dich am meisten herausfordert oder belastet?



Übung: Dein freier Fluss

In welchem Bereich, bei welcher Tätigkeit

- ... vergisst du die Zeit?
- ... hast du das größte Gefühl von Wert und Bedeutung?
- ... fühlst du tiefe Dankbarkeit und inneren Frieden?
- ... erzielst du die besten Ergebnisse?
- ... fließt dir mehr Energie zu, als du dabei verbrauchst?
- ... fallen dir die Ideen, Geistesblitze, Informationen, Hinweise und Hilfen nur so zu?
- ... liebst du es, dich ganz den Details hinzugeben?
- ... erlebst du einen Glücks-Flow?
- ... hast du so einen „Flow“ in deinem Leben spüren können?
- ... hast du eine ganz andere Ausstrahlung?

Übung: Dein Beitrag

*„Der schlechteste Grund, um ein Unternehmen zu gründen ist: Geld zu machen – wenn Du wirklich Erfolg haben willst, dann ist die beste Einstellung: Die Welt zu verändern!“
(Steve Jobs)*

Deine Vision sollte immer auch die Zutat „mein Beitrag für andere“ enthalten. Sie soll bedeutend für dich und andere sein. Es geht nicht darum, möglichst viel Erfolg oder Geld anzuhäufen, sondern erfüllt zu leben.

Wir können nur ganzheitlich „erfolgreich“ sein, wenn wir andere Menschen einschließen und uns mit ihnen verbinden. Das ist wahrer Reichtum.

- Wie möchtest du in Zukunft leben, sodass durch deine Erfüllung und Fülle auch andere profitieren?
- Was kannst du auf dieser Welt für einen Unterschied machen – für dich und deine Lieblingsmenschen?
- Welche Menschen möchtest du inspirieren?
- Wer willst du sein für wen?
- Was würdest du anderen beibringen wollen, was dich am meisten begeistert?

Übung: Mutig sein

Was würdest du tun, wenn du 10 mal mutiger wärest als heute – in den Feldern

- Beziehungen?
- Familie?
- Arbeit?
- Freundschaften?

Übung: Der Wert deiner Zeit

Mal angenommen: Wenn du noch genau ein Jahr zu leben hättest, nur noch einmal alle Jahreszeiten erleben könntest (rein hypothetisch, du hast noch ein langes, erfülltes Leben vor dir!) – wie würde dieses Jahr aussehen? Was würdest du tun? Wie und für was würdest du deine Zeit einsetzen?

Zusammenfassung: Wofür bist du hier angetreten?

Schaue dir noch einmal alle deine Antworten und Ergebnisse an und fasse danach die Essenz in einem Satz zusammen. Deine Vision ...

- sollte nicht länger als 10 Wörter sein,
- sollte so einfach formuliert sein, dass sie auch von Kindern verstanden werden kann,
- solltest du so verinnerlicht haben, dass du sie jederzeit wie aus der Pistole geschossen aufsagen kannst.

Welche ist deine? ☺

Mein Zusatztipp für deine Vision:

Erstelle dir deine ganz persönliche „Visionscollage“!

Nimm einen großen Bogen Pappe oder Papier (mindestens DIN A2) und male, klebe und schreibe in den nächsten Tagen alles darauf, was deiner Vision entspricht: Bilder aus Zeitschriften und dem Internet, kraftvolle Gedichte, Zitate oder Texte, deine persönlichen Zeichnungen. Hänge dir deine Collage gut sichtbar auf und ergänze sie laufend!

*„Wir müssen bereit sein, das Leben, das wir geplant hatten,
aufzugeben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet.“
(Joseph Campbell, „Vater“ der Heldenreise)*

**Viel Freude mit dem Gestalten deiner großartigen
Zukunft!**

**Ganz herzlich,
dein Stefan**



Ps.: Im nächsten Modul werden wir deine konkreten Ziele ins Visier nehmen – und wie du sie auch wirklich umsetzen kannst ...

Impressum

Stefan Schwidder
Joggeliweg 2
37242 Bad Sooden-Allendorf

Telefon: 05652 – 9185820
E-Mail: coaching@stefan-schwidder.com
Web: <http://stefan-schwidder.com>

Verwendete Grafiken und Bilder:

<http://www.stockunlimited.com/> (Hintergrundbild, Bild Deckblatt)

<https://www.graphicstock.com/> (goldener Stern)

<https://pixabay.com/> (Bilder im Modul-Text)

Die Texte und Bilder in diesem E-Book sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung genutzt werden.