
KREATIVES LEBEN LEBEN

DR. JOHANNA FARNHAMMER



Die Kunst ein kreatives Leben zu leben
Online-Book auf www.initialfunke.com

Inhalt

3	Einführung
3	Meine Geschichte
6	Wie die Idee zu diesem Buch entstand
7	Was fehlt Menschen, die ihr kreatives Leben nicht leben können
8	Was bedeutet ein kreatives Leben?
10	Wie finde ich Vertrauen?
16	Eigene Stärken herausfinden
17	Einführung zu Human Design
19	Mit dem Human Design in deiner Kraft leben
20	Generator
22	Manifestierender Generator
23	Manifestor
26	Projektor
27	Reflektor
28	Autoritäten
30	Emotionale / Solar Plexus Autorität
31	Sakrale Autorität
31	Milz (splenic) Autorität
32	Sonstige Autoritäten
33	Kurzer Ausblick
35	Einflüsse aus Familie und Freundeskreis
36	Glaubenssätze
41	Systeme
47	Geld
48	Glaubenssätze über Geld
49	Innerer Mangel
50	Der Zyklus des Geldes
51	Geld und kreatives Leben
53	Der Umgang mit der Angst
53	Blockierende Ängste
55	Den Weg der Angst gehen
57	Sich ganz zeigen
60	Rollenvorbilder
61	Kristine
66	Elli
71	Schluss



EINLEITUNG

Ich dürste schon seit vielen Jahren nach einem kreativen Leben. Aber es hat sehr lange gedauert, bis ich mir das überhaupt traute einzugestehen. Und noch viel länger, bis ich anfang mich auf den Weg zu machen ein kreatives Leben zu finden.

MEINE GESCHICHTE

Damals, als es darum ging, einen Ausbildungsplatz oder ein Studienfach zu wählen, war durch meine Schulzeit mein Selbstbewusstsein komplett zerstört. Ich malte gerne und viel, ich schrieb gerne und viel, ich spielte leidenschaftlich Theater. Aber in all diesen Bereichen wurde ich regelmäßig von meinen Lehrern sehr unsanft auf den Boden ihrer Bewertungsmaßstäbe gestoßen. Und verlor langsam jedes Gefühl dafür, ob ich etwas kann oder nicht

Ich schaffte es meistens in Deutsch nur mit Mühe von einer 5 auf eine 4 zu kommen, da sich mir Rechtschreibung und Grammatik einfach nicht erschlossen. Aber dennoch liebte ich Geschichten und liebte ich es Geschichten zu schreiben. Ich habe vor ein paar Tagen einige meiner Geschichten aus den frühen Schuljahren gefunden und finde sie echt ziemlich gut.



Aber die Bewertungen waren extrem negativ, teilweise schon fast persönlich beleidigend. Natürlich ließ ich es bleiben weiterhin Geschichten zu schreiben. Denn es machte ja keinen Sinn.

Auch meine Liebe zum Zeichnen wurde jäh unterbrochen, indem so viele meiner Arbeiten in Kunst schlecht bewertet wurden. Dort gab es regelmäßig die „Stars“, die von den jeweiligen Lehrern hofiert wurden, alle anderen waren nur mittelmäßige Kulisse für diese und wurden eben auch nur mittelmäßig bewertet.

Die einzigen Fächer, in denen ich (irgendwann später in meinem Schulleben) punkten konnte waren naturwissenschaftliche. Mathematik, Physik, technisches Zeichnen, das waren Fächer in denen ich mit meiner Logik punkten konnte und nicht auf weiche Bewertungsfaktoren angewiesen war.

Als es dann darum ging einen beruflichen Weg einzuschlagen war ich an einem Punkt angekommen, an dem ich mit all meinem kreativen Ausdruck so oft kritisiert wurde, dass ich mich nicht mehr als kreatives Wesen wahrnehmen konnte. Das Einzige, von dem ich wusste, dass ich es kann, waren die Naturwissenschaften und Technischen Fächer. Aber nicht, weil ich mich besonders dafür interessiert hätte oder ein wahnsinniges Talent in diesen Bereichen hatte. Nur aus einem Grund und der ist, weil ich die logische Art zu denken gut kann. Und mir mit meiner Logik hier in diesen Bereichen viele Zusammenhänge erschließen konnte. Oft war es so, dass ich die Themen gar nicht in der Tiefe

verstanden habe, aber durchblickt habe, wie die Lehrkraft ihre Fragen stellt und dann genau wusste, was zu antworten ist.

In dem Bewusstsein, das ich in den Jahren zuvor über mich entwickelt habe (und es ist ja schon schwierig genug in Jugendjahren, irgendein Bewusstsein über sich selbst zu entwickeln) war ganz klar definiert: Naturwissenschaften kann ich, alles Kreative kann ich nicht.

Also habe ich mich entschieden ein Ingenieursstudium anzufangen. Ich glaube mein Kind-Ich, das sich selbst nur als kreatives, fantasievolles Wesen wahrgenommen hatte, hätte mir am liebsten den Kragen umgedreht, um mich davon abzuhalten, diesen Weg einzuschlagen. Aber es konnte mich nicht mehr erreichen.

Und so lebte ich mich immer mehr ein in dem von mir definierten und von meinem verletzten Inneren zugelassenen Selbst als Ingenieurin, die alles technische und naturwissenschaftliche liebt und kaum kreativ ist.

Nur hat es sich nicht richtig angefühlt. Es war nie ganz korrekt für mich. Ja, ich war neugierig darauf zu erfahren, wie all die Geräte, die wir täglich benutzen und von denen wir profitieren, funktionieren. Aber darüber hinaus gab es in mir keine Leidenschaft für das was ich tat. Nur die Leidenschaft, der Welt und mir zu beweisen, das ich hier die besten Noten schreiben kann. Warum auch immer. Aber Bewertung durch Noten ist lebenswichtig für mich geworden.

Im Studium hatte ich einen Professor, der eines Tages zu mir sagte, dass ich nie eine gute Ingenieurin werden würde. Ich war so beleidigt und verletzt. Ich, die zu den besten des Jahrgangs gehörte (nach Noten bewertet). Aber heute muss ich sagen, er hatte Recht. Denn es gibt nichts in mir, das mit diesem Beruf in Resonanz geht.

Ich habe mich immer wieder nach etwas anderem umgeschaut. Wollte zu diversen anderen Studienfächern wechseln. Auch im Berufsleben, dachte immer, dass hinter dem nächsten Stellenangebot endlich mal etwas zu finden ist, wo ich ich selbst sein kann.

Erst als ich 30 wurde, näherte ich mich wieder dem Thema Kreativität an. Ich fing wieder an zu zeichnen und malte Comics über meinen Berufsalltag, die ich mit meinen Kollegen teilte. Aber nicht nur das, ich begann wieder über Geschichten nachzudenken. Und als mir beim Spaziergehen eine Idee für einen Roman kam, fing ich an daran zu schreiben. Bis zur letzten Seite traute ich mir nicht zu, diesen Roman überhaupt fertigstellen zu können. Aber ich machte weiter, angetrieben von dem Funken, den ich in mir spürte, wenn ich mich schöpferisch betätigte.

Und seitdem, seit mehr als 6 Jahren, kann ich den Wunsch nach einem kreativen Leben wieder zulassen und mache mich auf die Suche danach. Aber natürlich bin ich viel zu sehr verwickelt in mein alltägliches Leben, in das neben der Arbeit als Ingenieurin und einer Promotion, die eine Weiterentwicklung in der Wissenschaft verspricht, auch noch Kinder, ein Haus, die Verpflichtung dieses abzubezahlen, Tiere,

die versorgt werden wollen, etc. eingezogen sind. Zu allem Überfluss habe ich zugelassen, dass ich zur Hauptverdienerin dieser Familie geworden bin. Ich habe mich in meinen Alltag also wirklich auf die heftigste Art und Weise verwickeln lassen. Ich habe mein Leben genau so gestaltet, dass dort keinerlei Luft mehr für einen kreativen Anteil bleibt, geschweige denn die Möglichkeit mein gesamtes Leben kreativ zu gestalten.

Ich habe mich komplett in einen Zustand hinein manövriert, aus dem es scheinbar keinen Ausweg gibt. Aber ich weiß, ich bin damit nicht alleine, denn es geht so vielen anderen auch so. Immer wieder treffe ich Menschen, die mir ähnliche Geschichten erzählen und mehr oder weniger heimlich von einem kreativen Leben träumen.

In den letzten 6 Jahren habe ich versucht die Kreativität in meinen verwickelten Alltag einziehen zu lassen. Ich habe ihr zwei Stunden darin freigeräumt. Zwischen 4 Uhr und 6 Uhr morgens war die Zeit, die ich meiner Kreativität widmen konnte. Danach ging aber der eigentliche Arbeitsalltag und der Alltag mit zwei Kleinkindern los. Ich habe mir noch immer kein kreatives Leben zugestanden. Nein, ich habe mein eh schon zu volles Leben um einen kreativen Anteil erweitert, der auch Energie kostete.

Außerdem habe ich diesem kleinen kreativen Anteil extrem viel Verantwortung zugemutet. Er sollte mich nämlich erlösen von dem anderen Leben, das ich mir aufgebaut habe. Ich bräuchte nur mit einem Buch Erfolg zu haben, dann könnte ich das andere Leben aufgeben.

So habe ich mir das vorgestellt. Aber so funktioniert das Leben nicht.

Und dann passierte das, was passieren musste. Ein Zusammenbruch. Depression und Burnout. Das führte zwar dazu, dass ich endlich meinen Job wechselte. Ich dachte, dass der neue Job viel besser passte. Aber was ich tat ist, dass ich anstatt mich um meine sonstigen Verwicklungen kümmerte, dem neuen Job die Verantwortung dafür gab, alle meine Probleme zu lösen. Dadurch, dass ich so verbissen in die Idee war, dass der neue Job die Lösung war, fokussierte ich mich ganz darauf und vergaß mein kreatives Leben darüber komplett. Es ist zu einem noch viel kleineren Anteil zusammen geschrumpft.

Natürlich endete dies im Fiasko. Ein noch viel heftigerer Zusammenbruch folgte, der mich mit einem sehr großen emotionalen Loch zurückließ.

Arbeitslos, kein bisschen Energie mehr in mir. Meine Kreativität hatte mich nicht gerettet, also war sie es denn dann überhaupt noch wert gelebt zu werden? Was von dem, was ich in meinem Leben bisher gemacht habe, hat sich denn in der Tiefe echt angefühlt? Wie löse ich die Verwicklungen?

Genau an der Stelle stehe ich jetzt. Ich schreibe dieses Buch also genau so sehr für mich, wie für dich. Ich muss herausfinden, was es bedeutet ein kreatives Leben zu leben und ob dies überhaupt möglich ist, wenn man so vieles anderes schon angefangen hat. Denn all das, was ich bisher gemacht habe, hat mich doch

dennoch geprägt und zu der Person gemacht, die ich heute bin. Ist also ein unbeschwertes, kreatives Leben überhaupt noch möglich?

IDEE ZU DIESEM BUCH

An einem düsteren Wintertag mitten in meiner Krise, habe ich meinen Sohn zum Musikunterricht gefahren. Ich war an diesem Tag in einer äußerst schlechten Verfassung, vor allem äußerlich. Ich bin beim Versorgen unserer Hühner ausgerutscht und einen steilen Hang hinuntergefallen. Hab mir ordentlich weh getan und war danach kaum in der Lage überhaupt vom Sofa aufzustehen. Ich habe mich also nicht geduscht. Meine Jacke, meine Schuhe und meine Hose, die ich mir allesamt schnell anzog, um zum Musikunterricht zu fahren, stanken vor eingetrocknetem Schlamm und Dreck. Aber es war mir egal, denn ich hatte vor, im Auto zu warten und niemandem zu begegnen.

Aber das Leben spielt einfach anders. Der Musiklehrer wollte nach dem Unterricht noch unbedingt mit mir die Hausaufgaben durchgehen und ich musste so wie ich aussah das Auto verlassen. Nachdem wir das Fachliche kurz abgehakt haben, begannen wir zu ratschen. Er erzählte mir ein bisschen von seinem Leben. Der Frau, die mit fettigen Haaren (und vielleicht auch etwas stinkend), mit schlammverkrusteten Schuhen und Jogginghose am Freitag Abend vor ihm stand, erzählte dieser Mann einfach so Details aus seinem Leben. Das finde ich immer noch am faszinierendsten.

Und was er erzählte, war eine Geschichte, die ich selber zu genau kenne, und auch schon von anderen Menschen so oft gehört habe. Er erzählte eine Geschichte von Verwicklungen im Alltag und dem Wunsch nach einem kreativen Leben.

Als ich im Auto saß, dachte ich darüber nach, was ich ihm gerne alles von den Themen, die ich schon gelernt habe, mitgeben würde. Aber nicht nur ihn, sondern allen. Ich dachte auch darüber nach, was man tun könnte, um den Menschen auf der Suche nach einem kreativen Leben zu helfen. Eine Stiftung kam mir in den Sinn, die ähnlich wie ein bedingungsloses Grundeinkommen, diesen Menschen für ein Jahr von den Sorgen des Geldverdienens befreien könnte.

Aber auch mit Geld ist noch nicht alles gelöst. Denn die eigentlichen Verwicklungen liegen ja meist viel tiefer als das Geld. Ich dachte an all die Übungen, die ich mit mir selbst oder mit Coaches, Beratern oder

anderen Helfern gemacht habe. Die sind genauso wichtig um auf dem Weg in ein kreatives Leben voranzukommen. Vielleicht sogar noch wichtiger.

In der darauffolgenden Nacht konnte ich nicht schlafen und habe irgendwann beschlossen, dass ich diesen Ratgeber schreibe. Für mich und für dich. Ich versuche alles einzubauen, was mir bisher auf dem Weg bis hierher geholfen hat und vielleicht finde ich ja noch neue Ideen. Man kann es nicht wissen :-)

WAS FEHLT MENSCHEN UM EIN KREATIVES LEBEN ZU LEBEN?

Diese Liste habe ich mir gemacht, um herauszufinden, was Menschen fehlt, die ihr kreatives Leben nicht leben können. Sie ist bestimmt nicht vollständig und vielleicht kannst du sie für dich vervollständigen. Für einige der Punkte, die ich hier aufliste, versuche ich in diesem Ratgeber eine Antwort zu finden.

Was könnten Menschen brauchen, damit sie ihr kreatives Leben leben können?

- Geld
- Vertrauen in ihre Fähigkeiten
- Vertrauen darin, dass sie mit ihrem Talent Geld verdienen können
- Rollenvorbilder
- Eine Persönlichkeits-Analyse über ihre Stärken und wie sie ihre Energie entsprechend ausleben können
- Die Fähigkeit ihren Verstand auszuschalten
- Möglichkeiten ihre Fähigkeiten und Talente zu trainieren
- Eventuell noch eine Ausbildung, um das Handwerkszeug zu erlernen, um die Fähigkeiten und Talente nutzen zu können
- Die Fähigkeit, sich von den Erwartungen und Aufträgen ihrer Familie und weiteren Bezugspersonen zu distanzieren
- ...



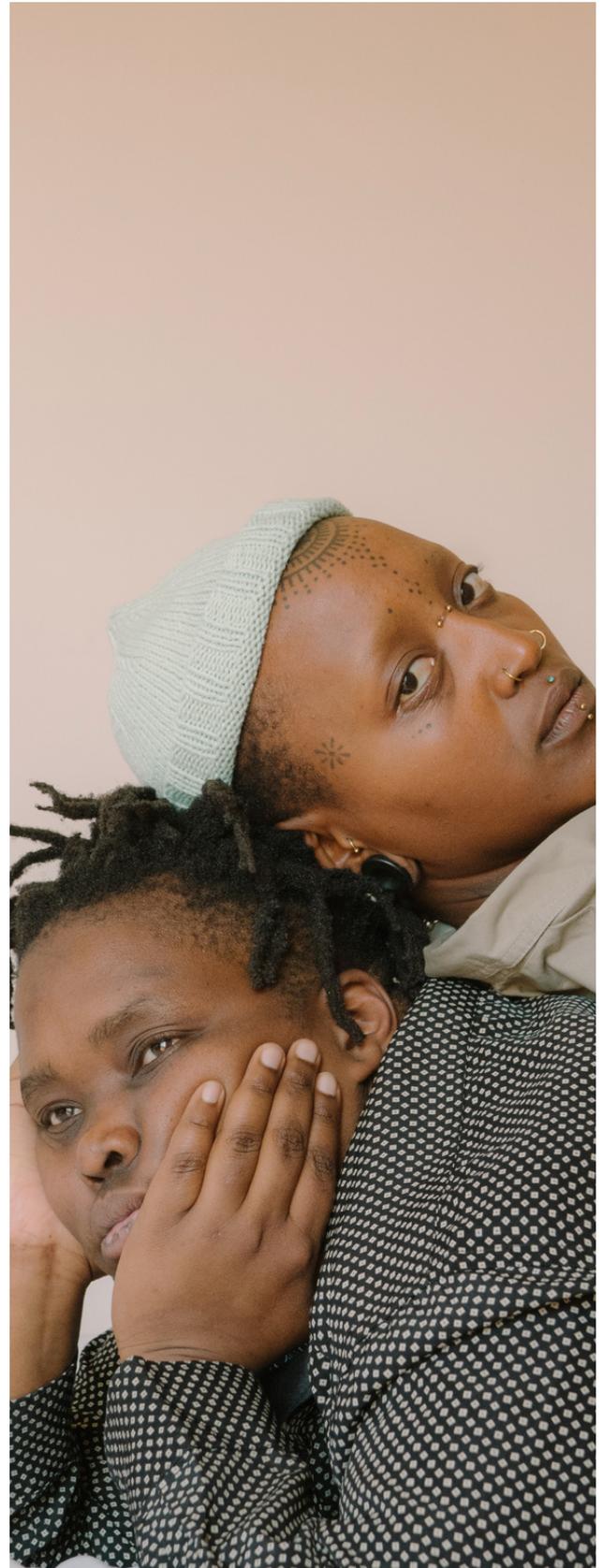
WAS BEDEUTET EIN KREATIVES LEBEN?

Für mich bedeutet ein kreatives Leben eines, in dem wir ganz mit unserem innersten Kern verbunden sind. Ein Leben in dem wir schöpfen, aber nicht auf Anweisung von jemand anderem, sondern das schöpfen, was aus uns heraus entstehen möchte.

Ein kreatives Leben heißt nicht ein Leben auf einem puder-rosa Ponyhof auf butterweichen Wolken. Auch in einem kreativen Leben wird es Konflikte geben, wird es Aufgaben geben, die keinen Spaß machen, wird es Misserfolg geben.

Ein kreatives Leben heißt nicht, dass man glücklich in seinem Atelier schwebt und durchgehend von Inspiration verfolgt wird. Auch wenn es diese Momente geben wird. Ein kreatives Leben heißt im Alltag kreativ zu sein. Probleme und Herausforderungen im Alltag nicht dein Leben bestimmen zu lassen, sondern sie mit in deine kreativen Prozesse einzubeziehen.

In einem kreativen Leben wirst du dir Zeit für dich und deine Muse nehmen müssen. Du wirst Zeit dafür finden müssen. Zeit zum Auftanken und um dich wieder ganz zu fühlen.



in kreatives Leben bedeutet, dass du dich nicht verbiegen musst. Dass du in Einklang mit dem lebst, was in dir schwingt und klingt. Ein kreatives Leben heißt Selbstbestimmtheit.

Ein kreatives Leben heißt mit sich und seiner Tätigkeit im Reinen zu sein und es zu schaffen, damit genügend Geld zu verdienen, dass es für den Alltag reicht.

Ein kreatives Leben ist für die meisten von uns auch ein Leben in Freiheit. Es wird auch seine Zwänge und Herausforderungen haben. Aber es macht einen Unterschied, ob wir uns die Zeit dafür und die Herangehensweise selber aussuchen können, oder ob sie uns von außen aufgezwungen werden, wie es viele von uns in ihrem Berufsleben erleben.

Für jeden Einzelnen wird ein kreatives Leben etwas anderes bedeuten. Es ist nichts, was ich hier formulieren kann. Denn es ist dein kreatives Leben und enthält Dinge, die nur für dich wichtig sind.

Also stelle ich dir hier einige elementare Frage:

Was bedeutet ein kreatives Leben für dich?

Was muss für dich in einem kreativen Leben vorhanden sein und was nicht (mehr)?

Woran wirst du erkennen, dass du ein kreatives Leben lebst?



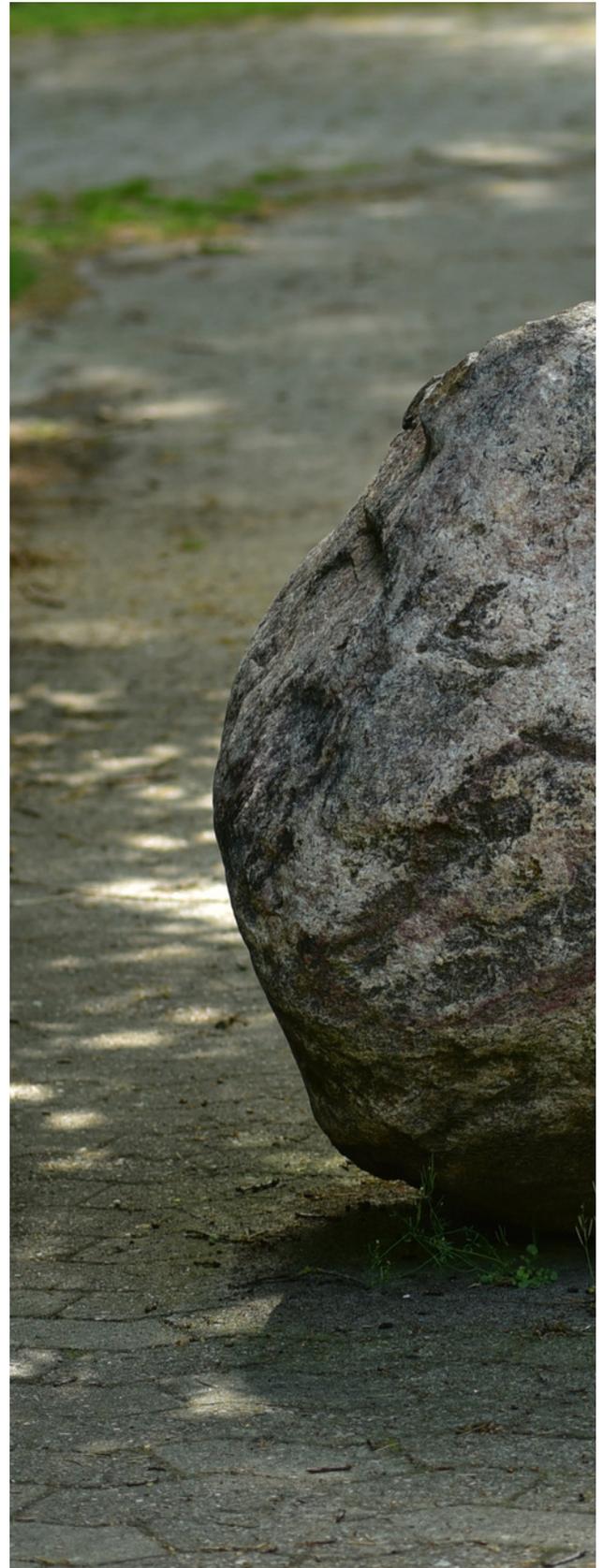
WIE FINDE ICH VERTRAUEN?

Das Wichtigste auf dem Weg dazu ein kreatives Leben zu leben, ist es das Vertrauen in dir selbst zu finden, diesen Weg zu beschreiten.

Genau bei diesem Thema macht es uns das Leben manchmal sehr schwer. Entweder wir werden von außen negativ beeinflusst oder uns werden Steine in den Weg gelegt, zum Beispiel indem wir einen Unfall haben, der uns bei der Ausübung unserer Kreativität einschränkt.

Ich habe mich viel mit dem Leben beschäftigt, darüber nachgedacht, darüber philosophische Bücher gelesen, geschaut, was die einzelnen Religionen dazu schreiben. Über eine Sache bin ich mir mittlerweile sehr sicher: Nichts von diesen vermeintlichen Steinen im Weg passiert ohne Grund. Sie sind das, was unsere Kreativität, unseren Lebensausdruck so besonders macht.

Was ist dir passiert? Womit, denkst du, wollte dir das Leben Steine in den Weg legen auf dem Weg zu deiner Kreativität? Was hast du vielleicht als Zeichen angesehen, dass der kreative Weg nicht deiner ist?



Ich verrate dir etwas: so lange du irgendwann den Wunsch nach einem kreativen Leben in dir hattest, ist es dein Weg. Du hättest diesen Wunsch danach nicht tief in dir gespürt, wenn er nichts mit dir zu tun hätte.

Es gibt ein wundervolles Zitat von Goethe darüber:

“

Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden. Was wir können und möchten, stellt sich unserer Einbildungskraft außer uns und in der Zukunft dar; wir fühlen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im stillen besitzen. So verwandelt ein leidenschaftliches Vorausergreifen das wahrhaft Mögliche in ein erträumtes Wirkliches

Johann Wolfgang von Goethe.

”

Der Wunsch nach einem kreativen Leben hätte in dir keinen Anklang gefunden. Du hättest ihn nicht in deinem Körper spüren können, wenn er nichts mit dir zu tun gehabt hätte. Dann wäre es ein flüchtiger Gedanke gewesen, der weitergeflogen wäre. Und du hättest niemals dieses Buch in die Hand genommen.

Lass das nochmal in dich hinein sinken: Deine Wünsche sind der Vorbote deiner Fähigkeiten und verraten dir etwas darüber, welcher Weg für dich vorbestimmt ist.

Und jetzt lass uns nochmal über die Steine, die dir in den Weg gelegt wurden, reden. Kann es sein, dass sie nur dafür da waren, dass dein Weg sich von den Wegen anderer unterscheidet? Kann es sein, dass sie deinen ganz individuellen Weg verschönern?

Ich habe gerade ein Bild im Kopf von einem etwas langweiligen geradlinigen Weg. Doch dann liegt da ein großer Felsbrocken direkt auf der geraden Strecke. Plötzlich musst du einen Umweg nehmen. Vielleicht geht es zunächst ganz eng an diesem Felsen entlang, als wolltest du dich an ihn anschmiegen. Doch irgendwann erlaubst du dir endlich deinen Blick in eine andere Richtung zu lenken und dann ist da plötzlich ein wunderschöner Wald, der dich einlädt, in ihm zu verweilen. Ohne den Felsblock hättest du ihn niemals wahrnehmen können. Also schlängelt sich dein Weg von dem Felsen weg in einen Wald, umkreist eine Lichtung voller Tiere, geht an einem Bachlauf weiter, der dich zwar nicht überqueren lässt, aber dich in eine neue, wundervolle Auenlandschaft führt. Der Bach wird zum Fluss, du kannst ihn immer noch nicht überqueren, aber er führt dich durch eine tiefe Schlucht, die schöner und wilder nicht sein könnte. Du erlebst viele Dinge, siehst Überraschendes und Wunderschönes. Und irgendwann kommst du am Meer an, der unendlichen Weite, die immer schon dein Ziel war, und du kannst es mit ganz anderen Augen betrachten, weil

deine Augen auf dem Weg schon so viel gesehen haben. Du kannst dir gar nicht mehr vorstellen, je einen anderen Weg genommen zu haben.

Ist der Felsblock dann nicht eigentlich ein Geschenk, weil er dich so viel mehr hat sehen lassen und erleben lassen, als auf dem eintönigen, monotonen geradlinigen Weg?

Vielleicht kannst du das Geschenk, das deine Steine im Weg für dich bereithalten, heute schon sehen. Vielleicht ist dir dieser Gedanke noch sehr fremd. Trotzdem kannst du anfangen den Weg zu genießen in dem Wissen, dass dir ein kreatives Leben bestimmt ist.

Das, was ich gerade beschrieben habe, ist Vertrauen. Vertrauen darauf, das alles gut wird. Vertrauen darauf, dass es das Leben gut mit dir meint. Fällt es dir leicht zu vertrauen oder ist es schwer für dich?

Dein Vertrauen in dich selbst ist essentiell dafür ist, dass du deinen Weg gehst. Dieses Vertrauen kann dir niemand anderes geben. Ich nicht, dein Lebenspartner nicht, deine Eltern nicht, deine Freunde nicht. Es muss ganz tief in dir entstehen. Beziehungsweise es ist schon lange entstanden, aber es ist ganz oft verdeckt. Aber ich kann dir versichern, jeder hat es in sich. Das Vertrauen.

Es ist so schwer, diese Gefühl in sich zu finden. Es ist das Gefühl von „Alles wird gut und alles ist gut, so wie es ist“.

Ich wünschte, ich könnte dir hier eine Schritt-für-Schritt-Anleitung geben, das Vertrauen in dir zu finden, wie ich es später mit anderen Themen mache. Aber so funktioniert es leider nicht. Du musst es selbst entdecken.

Ich kann dich nur bestärken darin, dass du es hast und dir davon erzählen. Vielleicht reicht es für dich Geschichten von Vertrauen zu hören und zu wissen, dass es in dir ist, um dein ureigenes Vertrauen wieder schneller herzustellen. Vielleicht brauchst du dazu noch eine Weile, aber es ist da. Es ist immer ein Teil von dir. Und es wird für immer auf dich warten.

Es hat viel damit zu tun, dass du dein eigenes Licht in dir wieder sehen kannst. Für mich ist dies etwas, woran ich einfach glaube: jeder Mensch trägt ein Licht in sich. Ich glaube sogar noch etwas viel extremeres. Ich möchte es dir gerne erzählen, weil diese Erkenntnis für mich den Weg geöffnet hat das Vertrauen in mich und den Weg zu finden. Aber ich begeben mich hier auf dünnes Eis. Ich erzähle dir etwas sehr persönliches. Etwas woran ich glaube. Es hat nichts mit Religion zu tun, sondern mit dem Glauben, den ich in mir entwickelt habe (natürlich in den ersten Jahren beeinflusst von meiner Herkunftsreligion, dem Katholizismus, aber weiterentwickelt über die Jahre in denen ich auch über alle anderen Religionen viel gelernt habe und auch über weltliche Philosophien. Das was ich heute glaube ist ein Mischmasch aus dem Allen).

Ich glaube nicht an viel, was in der Bibel steht, aber ein Satz aus der Genesis hat mich beeinflusst:

„Und dann schuf Gott die Menschen nach seinem Vorbild“.

Was bei mir zurück blieb: Wir sind alle nach göttlichem Vorbild geschaffen. Wir tragen also alle etwas Göttliches in uns.

Ich finde das wunderschön und habe damit begonnen in anderen diesen göttlichen Funken zu sehen. Und ja, ich kann ihn erkennen, in den meisten. Manche machen es uns sehr schwer. Ich habe schon viele Menschen getroffen, die mich nicht mögen oder ablehnen. Wie schwer ist es, in diesen Menschen dann noch den göttlichen Funken zu sehen. Aber ja, er ist da. Ich kann ihn auch bei diesen Menschen erkennen.

Es hat sehr viel länger gedauert, diesen göttlichen Funken oder dieses Licht oder wie auch immer du es nennen möchtest, auch in mir selbst zu sehen. Ich glaube da lagen Jahre dazwischen (auf meinem Weg, bei dir kann es sehr viel schneller gehen. Ich habe darüber mal einer Freundin erzählt und für sie hat dieses Gespräch sofort alles geändert. Am nächsten Tag ist sie voller Vertrauen in sich selbst und ihr Leben gestartet). Aber die Übung, das Licht in anderen zu sehen, hat mir schließlich geholfen, es auch in mir zu sehen. Denn, wenn jeder andere es in sich trägt, wäre es sehr unwahrscheinlich, dass es in mir nicht auch leuchtet. Dieses Licht hat mir so viel Vertrauen in mein Leben gegeben.

Seitdem ich dieses Vertrauen gefunden habe, macht es mir eine große Freude meinen Weg zu beobachten. Klar, wenn ich gerade wieder in einem Umweg feststecke, der mich gefühlt weiter von meinem Ziel entfernt als zu ihm hinführt, dann hasse ich

diesen Umweg auch, dann verfluche ich alles, was damit zu tun hat. Aber ich finde auch schnell wieder den Weg heraus aus dieser Stimmung und kann irgendwann sogar erkennen, welche Qualitäten dies meinem Weg wieder hinzufügt.

Jeder Stein in deinem Weg, jeder Umweg tut weh und du wirst vermutlich traurig sein, dass es nicht so geradlinig funktioniert, wie du es dir gewünscht hast. Ich wünsche dir von Herzen, dass du diese Traurigkeit und Frustration auch bald wieder verlassen kannst und anfängst das Geschenk darin zu sehen.

Ich bin mir sicher, dass du auf dem richtigen Weg bist, nämlich auf deinem ganz individuellen. Und ich weiß, dass du nicht nur dich selbst, sondern viele andere mit deiner Kreativität beschenken wirst, wenn du ihn weitergehst. Ich weiß, dass wir, deine Umgebung, noch viel von dir sehen, lesen oder hören werden.

Jetzt musst es nur noch du selbst in dir und deinem Weg sehen, damit du die Welt mit deiner Kreativität beschenken kannst.

Die Eichel

Ich habe viele Jahre gedacht, ich müsste intensiv daran arbeiten, zu einer immer besseren Version meiner Selbst zu werden. Mich immer weiter optimieren, meine Talente mit schwerer Arbeit aus den Tiefen meines Selbst heben.

Aber dann habe ich in dem Buch „Entfalte die Kraft deines Seelenplans“ von Derek Rydall eine wunderschöne Analogie gelesen.

Er schrieb davon, dass es sich mit unseren Lebensaufgaben genauso verhält wie mit einer Eichel. Alles, was wir dazu brauchen steckt schon lange in uns drin.

Eine Eichel, winzig klein, wie sie ist, enthält den gesamten Bauplan des riesigen Eichenbaums. Sie trägt ihn in sich und hat ihn gespeichert, bis sie schließlich auf für sie nährende Umgebung trifft. Dort kann sie sich entfalten und fängt an auszutreiben. Aus der winzig kleinen Eichel kommt ein Sprössling hervor, bildet Wurzeln aus, lässt ein kleines Stämmchen nach oben wachsen, aus dem irgendwann ein Stamm wird, der sich in viele Äste weit verzweigt.

Genauso verhält es sich mit uns. Alles, was wir im Leben erreichen sollen, ist schon in uns angelegt. Wir brauchen nicht versuchen uns ständig zu optimieren. Unsere Hauptaufgabe sollte darin liegen, die Umgebung, die wir brauchen, um aufzublühen, herauszufinden und zu schaffen.

Als ich das las, fing ich an mich zu entspannen. Denn, wenn alles schon in mir angelegt ist und nur darauf wartet ans Tageslicht zu kommen, dann brauche ich mich nicht mehr so anstrengen.

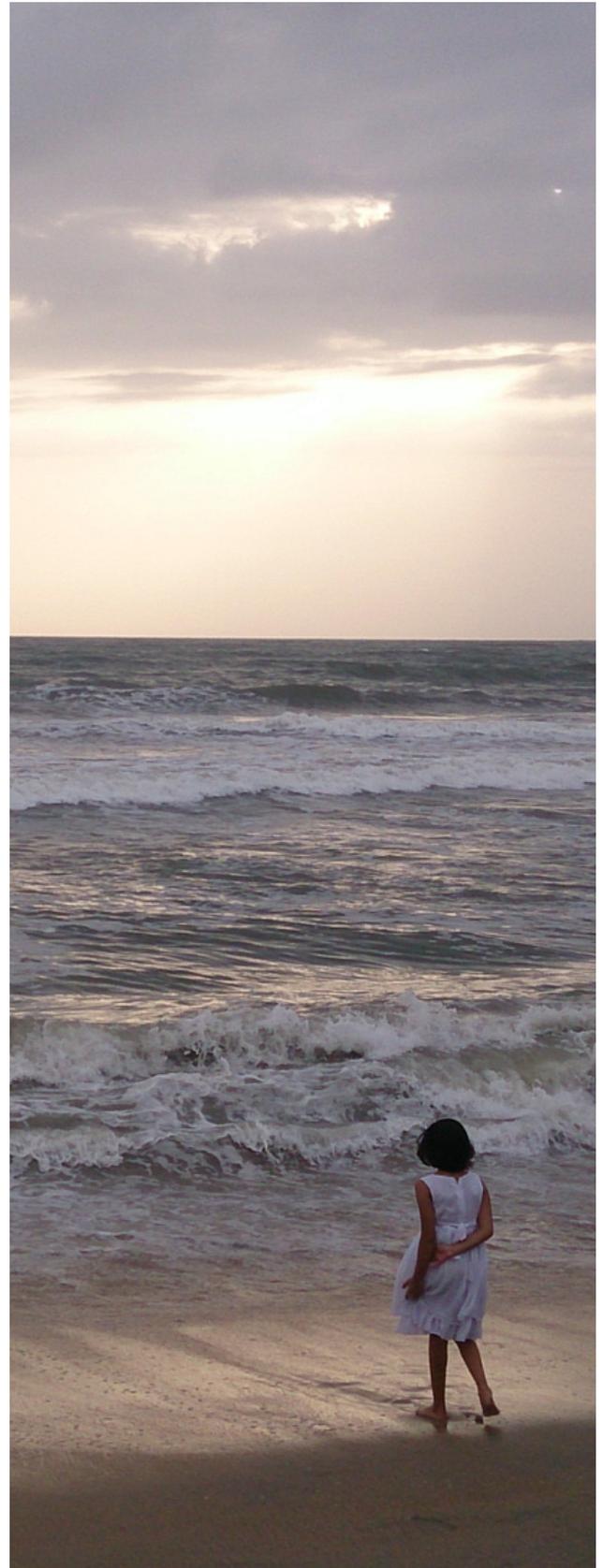
Im Kapitel *Eigene Stärken herausfinden* beschreibe ich verschiedene Wege, um herauszufinden, was deine Stärken sind. Wenn du das weißt, kannst du daran arbeiten, deine Umgebung so aufzubauen, dass sie förderlich für dich ist.



EIGENE STÄRKEN HERAUSFINDEN

Eigentlich haben wir alle einen inneren Radar, einen inneren Kompass, der uns sagt, was gut für uns ist und was nicht. Aber bevor wir ihn bewusst wahrnehmen können, haben wir den Zugang dazu schon verlernt oder vergessen.

Da viele von uns Erwachsenen diesen Zugang zu unserem inneren Kompass durch Erziehung, Erfahrung und einen stressigen Alltag verloren haben, brauchen wir Hilfsmittel, um unsere Stärken heraus zu finden. Es gibt sehr viele psychologische Persönlichkeitsanalysen, wie zum Beispiel das Enneagramm oder das DiSG-Modell bei denen man über Testfragen herausfinden kann, welche Stärken und Schwächen man hat. In den nächsten Kapiteln möchte ich das Human Design System vorstellen, das mir und vielen anderen wunderbare Einsichten zu ihren Stärken gegeben hat. Es beruht auf Astrologie, aber auch auf dem I-Ging (einer alten chinesischen Tradition), Chakralehre (Lehre über Energiezentren in unserem Körper), Wissen aus der Kabala und noch weiteren Bereichen basiert.



Ich bin mir sicher, dass es elementar für ein kreatives Leben ist, sich selbst, seine Stärken und Schwächen zu kennen. Vor allem müssen wir uns darüber bewusst sein, was uns gut tut und was nicht. Es gibt zum Beispiel Menschen, die sehr viel Zeit für sich selbst brauchen. Wenn diese dann auf dem Weg in ihr kreatives Leben einer Gruppe beitreten, in der gemeinsam Kunst gemacht wird, kann es sein, dass es sie zwar in ihrer Kreativität weiter bringt, aber ihnen auf der anderen Seite sehr viel Kraft raubt. Oder im anderen Fall, wenn du ein Mensch bist, der Andere um sich herum braucht, um aufzublühen. Dann bist du in einer gemieteten Werkstatt für dich alleine an der falschen Stelle und wirst bei dem Versuch, dort alleine etwas Kreatives zu entwerfen, ausbrennen.

Ich lade dich herzlich ein auf den nächsten Seiten etwas über dich und deinen Energietyp herauszufinden.

EINFÜHRUNG INS HUMAN DESIGN

Human Design beschreibe ich immer als eine moderne Art der Astrologie.

Human Design wurde in den 80iger Jahren von dem Amerikaner Alan Robert Krakower, der sich für eine Auszeit auf der Insel Ibiza befand, gechannelt. Laut seinen Aufzeichnungen, kam das Wissen einfach über ihn und er brachte es zu Papier. Er verbrachte einige Jahre damit das, was er dort aufgeschrieben hat zu erproben.

Erst danach ging er damit an die Öffentlichkeit und zog schnell viele Menschen an, die dieses Wissen weitergetragen haben. Momentan ist offensichtlich eine kritische Masse erreicht und das Thema Human Design hält Einzug in Psychologie und Beratungspraxen.

Das Human Design verbindet diverses Wissen. Es geht davon aus, dass wir Kraftzentren in unserem Körper haben. Sogenannte Chakren. In der Yoga-Lehre kennt man diese Energiezentren und dadurch sind sie immer mehr auch in unsere westliche Welt gekommen. Sehr viele Menschen sind schon auf die ein oder andere Art mit Chakren in Berührung gekommen. Im Yoga gibt es klassischerweise sieben Chakren. Im Human Design sind es neun. Der Erfinder des Human Design sagt, dass wir uns als Menschheit ungefähr zur französischen Revolution von sieben-zentrigem Wesen zu neun-zentrigem Wesen verändert haben. Falls du die die Yoga-Chakren kennst: das Herz und das Solar-Plexus-Chakra haben sich im Human Design zu vier neuen Chakren verwandelt, so dass wir von sieben Zentren zu neun kommen.

In diesen Chakren wirken die Hexagramme aus dem altchinesischen I-Ging. Diese repräsentieren auch einen Ort am Himmel (ähnlich wie den uns bekannten Sternzeichen). Im Human Design wird danach geschaut, welche Planeten in welchen Hexagrammen am Himmel stehen und damit die Tore zu den entsprechenden Chakren öffnen.

Die einzelnen Chakren im Human Design sind durch Energiekanäle verbunden, die auf Wissen aus der jüdischen mystischen Tradition der Kaballa basieren. Dort werden diese Kanäle mit einem Lebensbaum beschrieben.

Es ist interessant, dass moderne wissenschaftliche Erkenntnisse die Astrologie und das Human Design nicht widerlegen, sondern sie sogar Erklärungen liefern. Auch wenn diese natürlich noch nicht bewiesen sind. Wie in allen Bereichen, die die Psyche des Menschen betreffen, sind rein physikalische Beweise nicht zu erbringen.

Zum Beispiel mit Hilfe von Neutrinos. 1962 wurde der erste Neutrinostrahl wissenschaftlich nachgewiesen und es gab mittlerweile schon vier Nobelpreise der Physik für Neutrinforschung. Dennoch sind sie für die meisten von uns unbekannt. Darum will ich ein paar Sätze dazu schreiben. Wer mehr darüber erfahren will: Im Internet gibt es unzählige Informationen dazu und die Suche in einer Suchmaschine hilft dir schnell weiter.

Neutrinos sind überall und es gibt einen konstanten Neutrinostrahl aus dem Weltall, der alles durchdringt. Neutrinos gehen fast keine Wechselwirkungen ein (sie sind nicht elektromagnetisch, ihre Masse ist so klein, dass sie nur über Umwege gemessen werden können), darum sind sie sehr schwer nachzuweisen und können alles hier auf der Erde ohne Hindernisse durchdringen.

In der Neutrino-Astronomie wird herausgefunden, wie sich die Neutrinos aus

dem All unterscheiden. Da die Neutrinos so schwer zu detektieren sind, geht die Forschung dazu relativ langsam voran.

Man kann sich also vorstellen, dass zum Zeitpunkt unserer Geburt ein ganz spezieller Neutrinostrahl durch uns hindurchläuft. Der davon geprägt ist, welche Sternzeichen am Himmel stehen. Und damit hinterlassen sie diese Information in uns und prägen uns.

Ich finde es sehr spannend, dass es wissenschaftliche Theorien gibt, die die Astrologie stützen können, aber für mich persönlich ist es gar nicht wichtig, weil ich schon seit meiner Kindheit fühlen kann, wie wahr diese Themen sind.

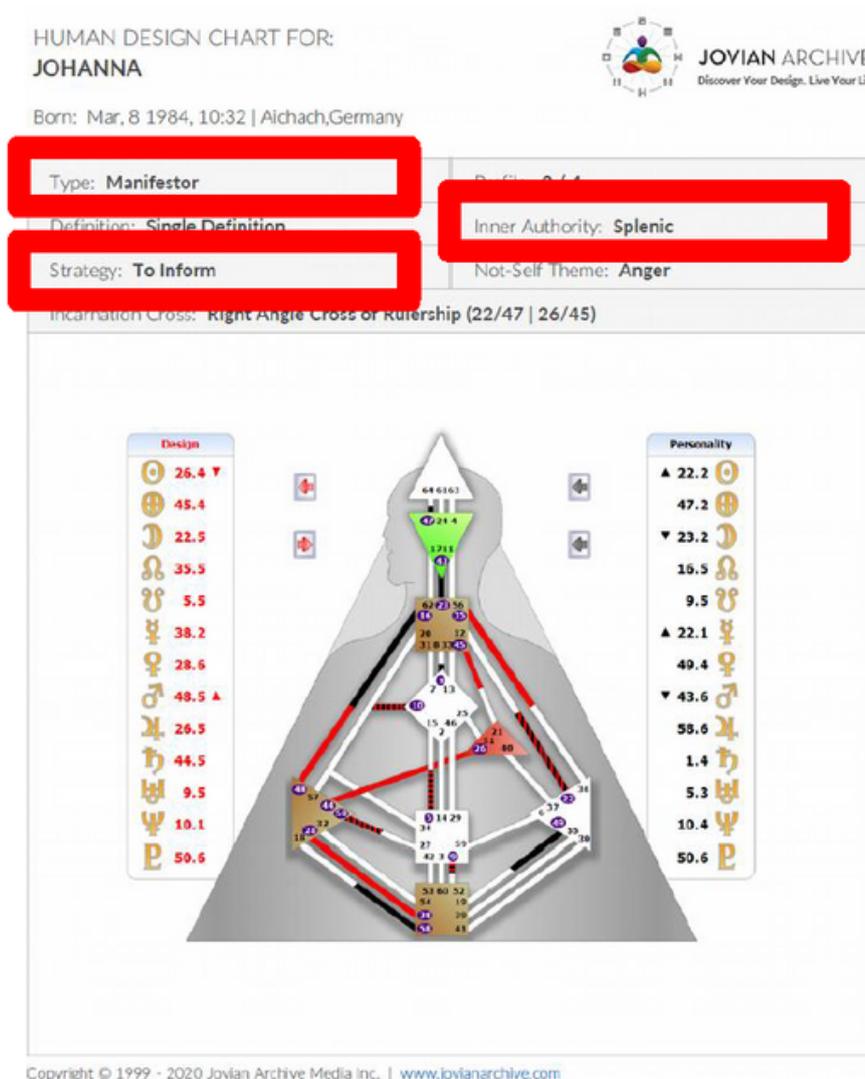
Ich persönlich kombiniere Human Design gerne mit dem Wissen aus der Astrologie. Im Human Design können wir erfahren, wie wir unser Leben oder unsere Projekte angehen können, dass sie stimmig mit unseren Stärken und Vorlieben sind und zum Erfolg gebracht werden können. Die Astrologie nutze ich persönlich, um herauszufinden, in welchen Bereichen wir diese Stärken und Vorlieben einbringen sollten.

Natürlich kann man im Human Design wie in der Astrologie in unendliche Tiefen eintauchen. Das, was ich dir hier vorstelle, ist ein elementarer Baustein, der aber schon sehr viel darüber aussagt, was eine gute Herangehensweise ist. Du wirst etwas über deine Eigenschaften erfahren, dass zu direkten Erkenntnissen und Aha-Erlebnissen führen kann und dich möglicherweise sofort zum Handeln auffordert.

MIT DEM HUMAN DESIGN IN DEINER KRAFT LEBEN

Was das Human Design besonders macht ist, dass es eine Anleitung gibt, wie man sein Leben so lebt, dass man seine volle Energie zur Verfügung stehen hat. Und aus diesem Grund finde ich sie so elementar, um ein kreatives Leben zu leben. Denn für ein kreatives Leben brauchst du alle deine verfügbare Energie und kannst es dir nicht leisten, dass du etwas davon verlierst, weil du dich so verhältst, wie du erzogen wurdest anstatt, wie es gut für dich ist. Vielleicht überrascht dich das. Momentan ist es so, dass kaum ein Mensch sich so verhält, wie es für ihn und seinen Körper gut ist.

Das Human Design Chart schaut auf den ersten Blick sehr kompliziert aus. Aber keine Angst, ich werde dir die Grundelemente verständlich erklären. Hier füge ich mein Chart als Beispiel ein:



Um zu erfahren wie du in deiner Kraft leben kannst brauchst du erst einmal nur einen ganz geringen Teil dieses Charts. Mit dem, was über der Zeichnung in der Tabelle steht, kannst du schon eine Menge über dich erfahren und das werden wir jetzt gemeinsam machen. Wenn du dieses Wissen über dich integriert hast und du dich damit auseinander gesetzt hast, wirst du erleben, dass dein Leben einfacher verläuft. Die drei Punkte, die wir uns gemeinsam anschauen habe ich mit einem roten Rahmen versehen. Es handelt sich um den Typ, die Strategie und die innere Autorität.

Aber zunächst erkläre ich dir, wie du diese Information für dich selbst herausfinden kannst. du kannst auf der Seite https://jovianarchive.com/Get_Your_Chart deine Geburtsdaten und Geburtsort eintragen. Du brauchst dafür deine genaue Geburtszeit. Die meisten Eltern haben ein Fotoalbum über die Geburt und ersten Jahre ihrer Kinder, darin steht oft die Geburtszeit. Oder vielleicht gibt es eine Erinnerungskiste in der das Schild aus dem Krankenhaus, das an deinem Bettchen befestigt war noch liegt. Darauf steht es auch. Falls du deine Geburtszeit so nicht herausfinden kannst, kannst du auch bei dem Einwohnermeldeamt anrufen. Die können es für dich in der Regel nachschauen. Das kostet eine kleine Verwaltungsgebühr, die sich so rund um 20 Euro befinden wird.

Wenn du deine Daten auf https://jovianarchive.com/Get_Your_Chart eingegeben hast, bekommst du dein Chart angezeigt.

So gerne ich dir erklären würde, was die einzelnen Aspekte in diesem Chart bedeuten (weil ich so gerne darüber spreche), werde ich mich hier aber auf die drei genannten Punkte beschränken. Wenn du mehr herausfinden willst, kannst du dir eine eigene Human Design Analyse buchen oder du liest es in den weiter unten genannten Büchern nach.

Was ich noch erwähnen möchte, ist: Die weißen oder farbigen Formen (Quadrat, Dreieck oder Raute) in dem Körper repräsentieren die Chakren. Wenn sie farbig sind, sind sie definiert und wir besitzen diese Energie, senden sie aus. Wenn die Chakren nicht farbig sind, empfangen wir hier die Energie von anderen und verstärken sie. Keines der beiden ist besser als das andere. Es hat nur eine andere Energie.

Hier gibt es weitere Informationen:

- Buch: „Human Design“ von Chetan Parkyn, Lüchow Verlag
- Buch: „Hilf dir selbst zu richtigen Entscheidungen – Das Human Design System“ von Marie-Luise Kreis, tao.de in J.Kamphausen Verlag
- Buch: „Heb den Schleier! - Ein Human Design Praxisbuch“ von Marie-Luise Kreis, tao.de in J.Kamphausen Verlag

Weitere Infos zu den Neutrinos:

- <https://www.astrologenverband.de/astrologie/493-die-astrologie-wissenschaft-bheg>
- Buch „Neutrino Power – Der experimentelle Nachweis der Raumenergie revolutioniert unser Weltbild“ Johannes von Buttlar, Konstantin Meyl, Argo-Verlag

Ich finde es sehr spannend, dass es wissenschaftliche Theorien gibt, die die Astrologie stützen können, aber für mich persönlich ist es gar nicht wichtig, weil ich schon seit meiner Kindheit fühlen kann, wie wahr diese Themen sind.

Ich persönlich kombiniere Human Design gerne mit dem Wissen aus der Astrologie. Im Human Design können wir erfahren, wie wir unser Leben oder unsere Projekte angehen können, dass sie stimmig mit unseren Stärken und Vorlieben sind und zum Erfolg gebracht werden können. Die Astrologie nutze ich persönlich, um herauszufinden, in welchen Bereichen wir diese Stärken und Vorlieben einbringen sollten.

Natürlich kann man im Human Design wie in der Astrologie in unendliche Tiefen eintauchen. Das, was ich dir hier vorstelle, ist ein elementarer Baustein, der aber schon sehr viel darüber aussagt, was eine gute Herangehensweise ist. Du wirst etwas über deine Eigenschaften erfahren, dass zu direkten Erkenntnissen und Aha-Erlebnissen führen kann und dich möglicherweise sofort zum Handeln auffordert.

GENERATOR

Als Generator hast du eine in dir wohnende Lebenskraft, die (fast) unerschöpflich ist. Es ist ein Motor, der immer läuft. Du arbeitest gerne und kannst Kraft aus deiner Arbeit ziehen, solange sie für dich richtig ist. Deine Lebenskraft kommt aus dem Bauch, dem sakralen Chakra und wird immer neu produziert. Für dich fühlt sich

das normal an, aber sei dir bewusst, dass nur du und der Manifestierende Generator über diese Art von Lebenskraft verfügt. Alle andere Typen kennen sie nicht. Wahrscheinlich hast du dich schon mal über diese anderen Typen gewundert (oder wahrscheinlich auch geärgert), weil sie einfach nicht mit deiner Art zu arbeiten mithalten können. Aber sie haben einfach nicht den gleichen Antrieb wie du.

Dein Antrieb birgt aber auch eine Gefahr. Denn es kann sein, dass du von den anderen Typen als Arbeitspferd missbraucht wirst. Achte immer darauf, wie sich eine Arbeit anfühlt. Vor allem, weil du, wenn du mal losgelegt hast, nicht mehr aufhören kannst und eine Arbeit immer zu Ende bringen wirst, egal, wie es dir dabei geht.

Aber dein innerer Motor im sakralen Chakra hat noch ein großes Geschenk für dich parat. Damit einher geht nämlich ein fantastisches Bauchgefühl. Wenn du dieses nützt, dann wird es dir leicht fallen herauszufinden, welche Tätigkeit richtig für dich ist und welche nicht.

Vielleicht kennst du dein Bauchgefühl schon gut, vielleicht auch nicht. Darum versuche ich es dir noch einmal zu erklären. Dein Bauchgefühl ist eine körperliche Antwort auf Ja-Nein-Fragen. Es ist ein „Mhm“ oder ein „N-n“, was in deinem Bauch aufsteigt. Andere Menschen können deine Körperreaktion meist schon an deinem Gesicht ablesen. Wenn dir etwas nicht gefällt, dann verziehst du leicht dein Gesicht und wenn es richtig ist für dich, dann wirst du übers ganze Gesicht strahlen. Versuche

das bitte nie zu unterdrücken. Denn dieses Bauchgefühl ist so wichtig für dich. Mit dem Verstand kannst du niemals entscheiden, was für dich richtig ist. Dein Verstand ist wichtig für dich, dabei zu helfen, deine Aufgaben auszuführen. Aber er sollte nie daran beteiligt sein, zu entscheiden, was für dich gut ist oder nicht.

Deine Aura ist eine sehr einladende. Sie umhüllt deinen Körper in einem Durchmesser von ca. 2m und hat eine umarmende Wirkung auf andere. Du ziehst also alles in dein Leben, was du brauchst.

Deine Strategie ist, dass du darauf wartest, was dir das Leben bietet und dann darauf antwortest. Mit deiner Aura ziehst du sowieso all das in dein Leben, was du brauchst und was für dich wichtig ist.

Du solltest nicht versuchen neue Wege zu beschreiten oder etwas Neues zu initiieren. Das strengt dich an, kostet dich unendlich Energie und es wird nicht von Erfolg gekrönt sein. Du kannst darauf vertrauen, dass das Leben dir alles anbietet, was du brauchst und du nur darauf antworten musst. Wenn du etwas vom Leben angeboten bekommst, solltest du immer auf dein Bauchgefühl hören, ob es sich lohnt in diese Richtung zu gehen oder nicht.

Vielleicht fragst du dich, was es bedeutet etwas vom Leben angeboten zu bekommen. Ich versuche es zu erklären.

Ich kenne eine Generator-Frau, deren Aufgabe es ist, anderen zu helfen und sie ist so gut darin. Sie wird oft gefragt,

angesprochen oder die Menschen kommen direkt auf sie zu, um Hilfe zu bekommen. Aber einmal hat sie einen Mann gesehen, der so aussah, als könnte er ihre Hilfe brauchen. Sie spürte sofort in sich, dass sie diesem Mann helfen kann und sollte. Also ist sie auf ihn zugegangen und hat ihn angesprochen. Woraufhin er schrecklich ablehnend reagiert hat. Sie war schrecklich verwirrt, weil sie es doch in sich selbst gespürt hat, dass sie ihm helfen sollte (es ist eine Frau die eine sehr gute Verbindung zu ihrem Bauchgefühl hat). Erst später, als der Zeitpunkt richtig war und er wegen etwas ganz anderem auf sie zukam, konnte sie ihm helfen.

Eine andere Generator-Frau wollte unbedingt mit einem bestimmten Künstler zusammenarbeiten. Als sie seine Werke gesehen hatte, wusste sie in ihrem Bauch, dass sie beide perfekt zusammenpassen würden und dass sie unbedingt einmal zusammen ein Projekt durchführen müssen. Also nahm sie ihren ganzen Mut zusammen und schrieb seine Assistentin an. Es kostete sie unglaublich viel Kraft. Sie brauchte Tage, um diese E-Mail zu verfassen und war danach komplett erschöpft. Sie hat nie eine Antwort bekommen und war enttäuscht, weil nichts daraus entstanden ist. Jahre später hat sie mit jemand anderem zusammengearbeitet. Die gleiche Assistentin ist auf ihre Arbeit aufmerksam geworden und hat sie angeschrieben, ob sie nicht zusammen ein Projekt ausprobieren wollen. Sie hätte einfach auf den Zeitpunkt warten können, denn es wäre sowieso passiert. Sie hätte nicht initiieren müssen.

So funktioniert das Leben für Generatoren. Das was gut für sie ist und sie vielleicht schon seit ganz langem spüren, kommt von selbst auf sie zu. Sie können sich zurücklehnen und abwarten (und ich als Manifestorin finde das wundervoll, denn ich muss immer initiieren).

Für ein kreatives Leben hat die Generator-Energie ein ganz besonderes Geschenk. Denn du schaffst es dran zu bleiben. Du wirst deine Kunst zu einem wahren Meisterwerk verwandeln können. Detailarbeit, ständiges Überarbeiten, bis so etwas wie Perfektion entstanden ist, ist genau deines. Du schaffst es auch dran zu bleiben, wenn die Inspiration gerade ausbleibt oder es einfach ums Ausführen geht. Für dich stimmt es, dass Kreativität 10% Inspiration und 90% die Ausführung ist. Und du wirst den Weg genießen. Du wirst die Ausführung genießen können, wie kein anderer.

MANIFESTIERENDER GENERATOR

Wie die Generatoren hast du auch eine unendliche Lebenskraft aus deinem sakralen Chakra. Sie ist ein Motor, der (fast) nicht gestoppt werden kann. Ihr beide könnt arbeiten wie kein anderer und daraus auch noch Kraft schöpfen. Falls du zu diesem Typ gehörst, möchte ich dich bitten auch den Abschnitt über Generatoren durchzulesen, denn du hast diese Eigenschaften auch. Nur bei dir ist die Herangehensweise eine andere.

Generatoren fangen etwas an und bleiben dann dabei bis zum (manchmal bitteren)

Ende. Du willst und musst viel ausprobieren. Du bist wie ein Jongleur, der viele Bälle in der Luft hält und wenn ein neuer, interessant aussehender dazu kommt, willst du ihn auch noch mit aufnehmen.

Du bist ein Mensch, der alles ausprobieren will und sich oft nicht festlegen kann oder will. Das solltest du auch nicht. Denn du bist dafür designed, vieles Verschiedenes auszuprobieren und dich erst sehr viel später festzulegen. Wenn du dich nicht kurzerhand doch nochmal anders entscheidest.

Bei dir läuft alles darauf hinaus, dass du dich über alles, was dich interessiert informierst und es ausprobierst und dann immer wieder überprüfst, ob es noch richtig für dich ist.

Das klingt gerade so, als würdest du nichts zu Ende durchziehen können, aber so ist es nicht. Du musst nur vorher viel ausprobieren und dann, wenn du nach vielen Überprüfungen festgestellt hast, dass dieser Weg noch immer der richtige ist, dann legst du auf Generator-Art los und bist mit deiner Lebenskraft nicht mehr aufzuhalten, bis du ein tolles Ergebnis erzielt hast.

Eine MG-Freundin (MG nutze ich im folgenden als Abkürzung für manifestierenden Generator) von mir hat Zeit ihres Lebens passend zu ihrem Typ immer alles ausprobiert und dann, wenn es nach einiger Zeit nicht mehr passend war, wieder verworfen. Sie konnte nicht anders. Aber in ihrer Umgebung gab es keine anderen MGs, so konnte weder ihre Herkunftsfamilie, noch ihr Mann verstehen,

warum sie ständig etwas Neues ausprobieren musste. Sie musste ständig die daraus entstehenden Vorwürfe aushalten: „Mach doch endlich mal was zu Ende, wenn du es anfängst, oder probier halt nicht ständig was Neues aus. Bleib doch mal dabei.“ Und das führte dazu, dass sie dachte, etwas wäre nicht in Ordnung mit ihr. Sie dachte, sie müsste lernen sich zu ändern, um endlich dieses unpassende Verhalten abzulegen. Zum Glück erfuhr sie irgendwann, dass sie ein MG ist und einfach so handeln muss. Dadurch haben die Vorwürfe nicht aufgehört, aber sie wusste endlich, dass diese Vorgehen von ihr, dass sich immer so richtig angefühlt hat, nicht falsch war, sondern einfach zu ihr und ihrer Energie passte.

Deine Strategie lautet also, alles wozu dich dein Bauchgefühl leitet auszuprobieren und dann immer wieder überprüfen (auch mit dem Bauchgefühl) ob es noch passt.

Chetan Parkyn nennt das Überprüfen in seinem Buch „Human Design“ den Moment der Wahrheit. Das finde ich sehr passend. Denn beim Überprüfen findest du heraus, ob es für dich weiterhin stimmig ist und ob es deiner Wahrheit entspricht hier weiter zu machen.

Du bist ein quirliger Mensch und wahrscheinlich sehr beschäftigt. Du wirst immer noch ein Projekt mehr am laufen haben, als man dir zutrauen würde. Nicht alles von dem wirst du umsetzen, aber es ist gut so, wie es ist. Denn das ist deine Aufgabe und darin steckt sehr viel Kreativität.

Du bist prädestiniert für ein kreatives Leben. Du kannst alles ausprobieren, musst dich nicht festlegen und darfst spielen. Und dann, wenn du etwas gefunden hast, was gerade im Moment passt (wahrscheinlich wirst du später mal wieder eine andere Richtung einschlagen), dann legst du mit voller Generator-Energie los, wirst das Ausführen genießen und ein Meisterwerk hervorbringen.

MANIFESTOR

Manifestoren haben das Sakralchakra nicht definiert und verfügen daher nicht über die gleiche nie aufhörende Lebenskraft der Generatoren. Aber sie haben mindestens einen anderen Motor in sich, der mit der Kehle, der Kraft des Ausdrucks, verbunden ist.

Als Manifestor, musst du initiieren, du musst neue Wege beschreiten, du musst deinen eigenen Weg finden, dann kannst du deine Energie leben und zum Ausdruck bringen.

Wenn andere dich beobachten, sehen sie manchmal zwei unterschiedliche Menschen: Sie werden verblüfft sein, welche Energie du an den Tag legst, wenn du etwas Neues in die Welt rufen kannst. Aber sie werden dich nicht wieder erkennen, wenn du jeden Tag das selbe machen musst und die von dir in die Welt gerufenen Projekte langfristig ausführen musst. Denn dann verlierst du jegliche Energie und Lebenskraft. Du bist kein Generator und kannst die ausführenden Aufgaben nicht so durchführen wie sie. Das liegt dir einfach nicht.

Ich bin Manifestorin und habe das schon oft erlebt. Das krassste Beispiel war bei einer meiner zurückliegenden Arbeitsstellen. Ohne das Human Design damals gekannt zu haben, habe ich beim Vorstellungsgespräch gesagt, dass ich sehr gut darin bin, neue Ideen in die Welt zu bringen und Veränderung zu bewirken, aber bei alltäglichen Aufgaben, die sich immer wieder wiederholen nicht gut bin. Unbewusst habe ich genau meine Manifestor-Eigenschaften beschrieben. Ich bekam die Stelle als Führungskraft und das erste Jahr, in dem ich Veränderungen und neue Ideen einbringen konnte, lief es sehr gut. Aber als es um die Umsetzung ging und ich dafür kein Personal bekam, sondern mir gesagt wurde, dass ich für die Ausführung selbst zuständig bin, begann meine Energie immer schwächer zu werden. Damals hatte ich keine Ahnung vom Human Design und habe mich immer noch mehr angestrengt, was nur dazu führte, dass ich immer mehr Kraft verlor. Mein Vorgesetzter sagte irgendwann zu mir, dass er nicht versteht, was passiert ist, aber dass es ihm vorkommt, als hätte er zwei unterschiedliche Personen vor sich. Die Johanna vom ersten Jahr und die Johanna von danach. Heute weiß ich, dass das wahr ist. Denn zu Beginn habe ich so gehandelt, wie es für mich zutiefst korrekt ist und später musste ich mich verbiegen und versuchen ein Generator zu werden.

Deine Aufgabe ist es, immer neue Wege zu beschreiten oder die Wege für andere zu öffnen. Chetan Parkyn hat in seinem Buch ein tolles Beispiel für die Aufgaben von Manifestoren gefunden. Er zeichnete das Bild von einem altmodischen Tanzabend in

der Highschool. Wenn Jungen und Mädchen auf unterschiedlichen Seiten der Turnhalle stehen und sich keiner traut zu den anderen hinüberzugehen. Dann muss der Manifestor den ersten Schritt gehen und als erstes ein Mädchen auffordern, so dass die anderen ihm folgen können.

Macht dir das Angst? Mir fordert es gehörig Respekt ab. Ich möchte nicht immer diejenige sein, den ersten Schritt zu gehen.

Aber wenn ich es dann tue, bekomme ich daraus Energie und Kraft und fühle mich zutiefst richtig an der Stelle an der ich bin.

Manifestoren haben eine sehr abweisende Aura. Sie ist kugelrund und geschlossen. Manifestoren brauchen auch niemand anderen. Sie sind sich selbst genug. Das ist eine Eigenschaft, die sie wahrscheinlich brauchen, um immer neue Wege zu beschreiten, ohne die Hilfe von anderen. Doch diese Aura spüren auch die anderen Menschen, sie spüren, dass sie nicht an den Manifestor herankommen und er sie nicht braucht. Das kann dazu führen, dass Manifestoren in anderen ein ablehnendes Gefühl hervorrufen. Vor allem als Kinder erleben viele Manifestoren, dass andere, vor allem auch die Erwachsenen sie unbewusst ablehnen. Wenn die Erwachsenen spüren, dass sie nicht an das Kind herankommen und es sich nicht von ihnen beeinflussen lässt, hinterlässt dies zwei Arten von Gefühlen. Entweder sie versuchen das Kind auf Teufel komm raus zu kontrollieren oder sie wenden sich ab von ihm.

Als erwachsener Manifestor nimmt die Ablehnung etwas ab, wobei wir immer noch in anderen, vor allem bei Menschen, die noch nicht sehr stabil in sich sind, genau das hervorrufen. Aber durch unsere geschlossene Aura können wir auch einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Wir können fast nichts tun, das nicht beobachtet wird und für immer im Gedächtnis unserer Umgebung gespeichert wird. Wenn wir neue Wege beschreiten und initiieren, werden wir immer ein großes Publikum haben. Dafür müssen wir nichts tun, das passiert automatisch. Wir ziehen das Publikum an. Aber wir dürfen uns nicht abhängig vom ihm machen, denn wir gehen unseren Weg unbeeinflusst dessen, was andere machen.

Jeder der Human Design Typen hat eine Strategie, die ihm hilft etwas ganz in seinem ureigenen Kraft anzugehen. Generatoren sollten reagieren, Projektoren müssen eingeladen werden und Reflektoren müssen einen ganzen Monat lang warten. Manifestoren haben keine natürliche Strategie, so wie die anderen Typen. Sie tun ja eh, was sie wollen und wann sie es wollen. Aber Manifestoren haben eine sogenannte künstliche Strategie: sie sollen informieren. Diese Strategie ist deshalb künstlich, weil es nur ein Hilfsmittel ist, damit ihre Umgebung besser mit ihnen klar kommt.

Manifestoren sollen informieren. Und zwar alle Menschen, die von dem nächsten Schritte, den der Manifestor gehen will, beeinflusst werden. Informieren heißt, einfach kurz Bescheid zu geben. Es heißt nicht, um Erlaubnis fragen. Wenn du informierst, wird dir viel weniger Ablehnung entgegen kommen.

Das Tragische an dieser Strategie ist, dass sie uns hilft, aber für uns sehr ungewohnt ist. Wahrscheinlich hast du, wie ich, nie über die Dinge gesprochen, die du gerade initiieren wolltest. Du hast bestimmt viel gesprochen. Aber auch über die wirklich wichtigen Dinge? Die Dinge, die du bewegen willst? Und vor allem mit den Menschen in deiner Umgebung, die davon beeinflusst sind, wie deine Eltern, deine Kinder, dein Mann, deine Freunde? Ich habe das fast nie getan, zumindest nicht mit allen und lerne es jetzt erst. Und ich kann dir sagen, dass es einen großen Unterschied macht.

Das kreative Leben eines Manifestors wird sich grundlegend vom kreativen Leben eines Generator-Typs unterscheiden. Ein Manifestor wird wahrscheinlich keine detailreiche Skulptur herstellen, für die er drei Jahre in der Umsetzung braucht. Und falls er es doch macht, wird es für ihn sehr anstrengend sein. Aber ich glaube, dass gerade Manifestoren ein kreatives Leben brauchen beziehungsweise, dass ihr Leben eh ein kreatives ist. Denn immer wieder neue Türen aufzumachen bedarf sehr viel Kreativität.

Der Generator-Spruch „Kreativität ist 10% Inspiration und 90% Umsetzung“ gilt für dich nicht. Für dich ist es eher umgekehrt. 90% Inspiration und 10% Umsetzung.

Und daran sieht man das Dilemma der Manifestoren. Niemand kann immer neue Wege gehen, verändern, initiieren. Manifestoren brauchen viele Ruhepausen. Denn sie haben keinen Lebenskraft-Motor wie die Generatoren, sondern andere Motoren. Aber die laufen nicht durch. Das

sind Motoren für kurze Sprints, sie sind nicht zum Dauerlaufen gedacht. Ein kreatives Leben für Manifestoren bedeutet auch viel Zeit für Ruhe, Natur genießen, lesen, weiterbilden, etwas anschauen. Denn dann, wenn sie die Inspiration überkommt, werden sie anfangen zu laufen (beziehungsweise sprinten) und nicht wieder stoppen, bis sie das umgesetzt haben, was sie wollten. Wenn Manifestoren etwas in die Welt bringen wollen, werden sie schneller sein und mehr in kürzester Zeit leisten, als sich irgendjemand anderes vorstellen kann. Aber genau dafür brauchen sie auch wieder Auftank-Phasen.

Ich möchte kurz eine Schattenseite der Manifestoren ansprechen, die man in den letzten Jahren noch oft beobachten konnte. Aber ich bin mir sicher, dass sie in der Zukunft (im Wassermannzeitalter) keine große Rolle mehr spielt, darum nur kurz. Früher waren Manifestoren gerne Herrscher. Manifestoren, die noch immer an alten Rollenvorbildern festhalten, können sich wie Tyrannen aufführen, weil sie glauben, dass die Welt ihnen gehört. In jedem von uns Manifestoren steckt dieser Herrscher. Doch die meisten von uns wissen, dass es in der heutigen Zeit keinen Bedarf mehr daran gibt. Und solange wir genügend Möglichkeiten finden unser Energiemuster zu leben, werden wir den Drang zu herrschen auch herunterspielen können.

PROJEKTOR

Projektoren haben keinen einzigen Motor aktiviert. Sie haben weder die Lebenskraft und Ausdauer von Generatoren, noch die Energie etwas Neues zu initiieren wie der Manifestor.

Du bist dazu gemacht, dich am Leben zu erfreuen, nicht zu arbeiten.

Aber du hast auch eine wichtige Aufgabe. Denn du behältst den Überblick. Du hast ein ganz besonderes Gespür für andere Menschen, Situation und Effizienz. Du bist am besten in deinem Element, wenn du in einem Lehnstuhl sitzen könntest und alles beobachten und dann wenn Rat benötigt wird zielsicher einen Pfeil ins Schwarze treffen.

Projektoren werden dringend von Generatoren gebraucht, um ihnen zu sagen, wie sie ihre Energie am besten einsetzen können. Projektoren – Generatoren werden das Dreamteam der Zukunft sein. Dabei sind Projektoren Führungskräfte im modernen Sinne. Die den Überblick behalten und jedem Mitarbeiter genau die richtige Aufgabe geben können.

Du hast eine Aura, die scharf wie ein Laserstrahl ist. Du kannst mit diesem Laserstrahl alles durchdringen. Andere Menschen trifft der Laserstrahl direkt in ihr Herzzentrum und du weißt sofort alles über den anderen. Das Problem ist, dass das für andere Menschen schmerzhaft sein kann. Darum ist es sehr wichtig gleich als nächstes über deine Strategie zu sprechen.

Deine Strategie ist es, abzuwarten bis du eingeladen wirst. Wenn dich andere Menschen einladen zu helfen, dann tut ihnen deine Laserstrahl-Aura nicht weh. Dann können sie deine große Begabung sehen und wertschätzen.

Für dich als Projektor ist es auch enorm wichtig, dass du in deinen Fähigkeiten anerkannt wirst. Auch das kann für dich eine Einladung sein. Wenn andere deinen Fähigkeiten wertschätzen, den Überblick zu behalten und Systeme zu verstehen, dann kannst du loslegen, dann kommst du in deine Kraft.

Projektoren brauchen Systeme. Dann blühen sie richtig auf. Sie sind die geborenen Führungskräfte (nach modernem Führungsverständnis), Berater und Coaches. Solange sie ein System haben, das sie beobachten können und in dem sie für ihre Gaben geschätzt werden, geht es ihnen gut.

Dennoch kann ich mir auch gut ein kreatives Leben für Projektoren vorstellen. Sie würden wahrscheinlich in einem kreativen Team mitarbeiten und dort dirigieren. Sie behalten den Überblick und setzen in Szene. Für Projektoren ist es dabei enorm wichtig, dass sie nicht die ausführenden Organe sind. Denn dabei können sie sehr ermüden. Sie sind nicht gemacht zum Arbeiten in dem Sinne, wie ein Generator-Typ Arbeit verstehen würde.

Projektoren brauchen ihren Lehnstuhl auch um auszuruhen und Kraft zu sammeln. Am besten wäre sie hätten immer und überall

einen Lehnstuhl. Und das meine ich im übertragenen Sinne als Symbol. Ich kenne auch Projektoren, die sich gerne bewegen und sehr sportlich sind. Für sie ist der Sport und die Bewegung ihre Art von Lehnstuhl. Sie können darin entspannen.

Projektoren sind für unsere zukünftige Gesellschaft, für Firmen, für Organisationen und für alle anderen Systeme das Rückgrat. Alles an Projektoren ist auf Effizienz ausgelegt. Sie können sofort erkennen, wo etwas durch kleine oder große Änderungen effizient gestaltet werden kann. Wenn man so will, sind die letzten Jahre des großen Effizienzdenkens schon sehr große Projektoren-Jahre gewesen. Nur war es leider oft so, dass Generatoren und Manifestoren den so gut klingenden Effizienzgedanken der Projektoren übernommen haben. Aber ohne das Feingefühl der Projektoren für das System und jeden einzelnen darin, wurde es in vielen Fällen übertrieben und zu einem Effizienz-Hamsterrad.

REFLEKTOR

Reflektoren sind so selten, dass ich noch keinem einzigen begegnet bin. Daher fällt es mir immer noch schwer, diesen Typ ganz zu begreifen. (Also falls das hier ein Reflektor liest, melde dich bei mir. Ich würde so gerne noch mehr über dich herausfinden :-))

Reflektoren sind die Spiegel unserer Gesellschaft. Sie können alles und jeden in seiner Gänze fühlen. Aber sie fühlen es nicht nur, sie werden in dem Moment, zu einem Abbild des Anderen oder einer

Gruppe oder der Gesellschaft. Sie haben damit eine enorm wichtige Aufgabe. Gesellschaftlich oder zwischenmenschlich.

Sie können ihre Aufgabe, das Spiegeln der Umgebung, leben indem sie ein Teil des Ganzen sind und voll integriert in die Umgebung oder indem sie als Beobachter von Außen teilnehmen.

Reflektoren sind immer im Wandel. Sie müssen darin ihre Beständigkeit finden.

Deine Strategie als Reflektor ist eine ganz besondere. Da du so offen für alle Einflüsse bist, bist du auch sehr offen für den Einfluss, den der Mond im Laufe seines 28-tägigen Zyklus auf dich hat. Der Mond durchläuft in seinem Zyklus alle Sternzeichen einmal. Damit beeinflussen dich alle Eigenschaften der Sternzeichen innerhalb von einem Monat. Du solltest immer, wenn du Entscheidungen zu treffen hast oder nicht weißt, wie es weitergehen soll, einen Mondzyklus abwarten und schauen, was sich für dich in dieser Zeit verändert.

Deine Aura ist wie ein Teflonspiegel. Sie kann alles spiegeln, was sie im Außen wahrnimmt und zeigt nichts von sich selbst.

Als Reflektor musst du dein Leben auf eine sehr ungewöhnliche Art leben. Anders als alle anderen und nicht vergleichbar. Du darfst dir das gerne immer wieder sagen: „Ich muss überhaupt nicht so sein wie ihr!“

Da du alles spiegelst, bist du auch ständig dem Einfluss der Anderen ausgesetzt. Das kann sehr überwältigend sein und du suchst Zuflucht im Alleinsein. Aber du kannst lernen

dich von den Energien der anderen zu distanzieren. Du kannst sie wahrnehmen und dennoch distanziert beobachten. Dann wirst du gelassen und weise. Wenn du dich nicht mehr hineinziehen lässt, kannst du den anderen weise Ratschläge geben und sie werden genau deswegen zu dir kommen.

Es ist wichtig, dass du lernst Zeit für dich selbst einzuplanen und dass du darauf achtest, dass du genauso viel empfangst, wie du gibst. Deine Zeit und dein Raum sind für dich das Wertvollste, das es gibt.

Ruhe, Natur, Stille kannst du besonders schätzen. Sie geben dir mehr zurück als jedem anderen Typen.

Ich glaube, das ein kreatives Leben für einen Reflektor vor allem eines ist, in dem er Stille und Ruhe in seinen Alltag integriert hat und viel Zeit für sich selbst. Dann kann durch die spiegelnde Fähigkeit Großes entstehen. Aber zuerst kommt die (wahrscheinlich schon fast überwältigend wirkende) Aufgabe für das ruhige Leben zu sorgen, in dem du genauso viel bekommst, wie du gibst und in dem du gelernt hast, die Energien der Anderen objektiv zu betrachten. Dann steht deinem kreativem Leben nichts mehr im Weg.

AUTORITÄTEN

Das waren die fünf Typen und deren Strategien ausführlich erklärt. Ich hoffe du konntest alleine dadurch schon viel darüber lernen, wie für dich ein kreatives Leben aussehen kann.

Bei den Autoritäten geht es darum, herauszufinden, wie man für sich die besten Entscheidungen fällen kann. Aber es geht um noch viel mehr. Denn wenn wir lernen Entscheidungen nur nach unserer Autorität zu treffen, dann führt uns das automatisch dazu, dass wir einen für uns richtigen Weg nehmen und in Einklang mit dem sind, was gut für uns ist. Dass wir das umsetzen, was wir im Leben umsetzen sollen und von dem wir vielleicht schon lange gespürt haben, das es in uns schlummert.

Der Autorität zu folgen öffnet uns die Türen. Für uns vor allem die Türen, die wir brauchen, um unserem kreativen Leben immer näher zu kommen.

Für fast alle von uns gilt, dass wir unseren Verstand niemals nützen sollten, um Entscheidungen zu treffen. Denn unser Verstand ist parteiisch. Er entscheidet aus Ego-Gründen oder aus alten unverarbeiteten Verletzungen oder aus dem, was dir deine Eltern immer erzählt haben. Er kann nur aus deinen alten Erfahrungen zehren und dazu gehört oftmals etwas, das dir anezogen wurde. Aber das, was dir anezogen wurde, ist meist nicht das, was zu deiner ureigenen Energie passt, denn ansonsten hätte es dir nicht anezogen werden müssen. Oder dein Verstand entscheidet aus Zielen und Wünschen, die du mal aufgestellt hast. Aber sind das wirklich Ziele und Wünsche, die dir gut tun? Wer hat sie denn für dich ausgewählt? Wieder dein Verstand, der so parteiisch und beeinflusst ist. Der, der meint alles unter Kontrolle halten zu müssen und dennoch nichts unter Kontrolle hat.

Versteht mich nicht falsch. Ich verteuflere unseren Verstand nicht. Er ist ein tolles Werkzeug. Wir können mit ihm unvorstellbar große Leistungen erreichen. Aber dazu müssen wir ihm die richtige Rolle zuweisen und das ist die eines Werkzeugs, nicht der Steuerungseinheit.

Das klingt wahrscheinlich in vielen Ohren schräg. Aber experimentiere mal mit eurer Autorität herum. Probiert aus, was passiert, wenn ihr eurer Autorität die Entscheidungshoheit überlasst und den Verstand dann als Werkzeug nutzt, um umzusetzen.

Ich habe es ausprobiert und für mich war es eine Offenbarung. Plötzlich wurde mein Leben so leicht und hat sich so angefühlt, als ob alles an der richtigen Stelle ist. Das, wozu mich die Entscheidung gebracht hat, hat jedes Mal gepasst.

Aber du musst damit rechnen, dass dein Verstand Amok läuft, wenn er merkt, dass ihm ein Teil seiner Kontrolle entzogen wird. Stell dich auf die interessantesten Gedankenkarussellfahrten ein. Das einzige was da hilft ist ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln. Positive Erfahrungen damit sammeln, dass du auf deine Autorität gehört hast. Die Stimme deines Verstandes wird leiser und er nimmt die positiven Erfahrungen irgendwann in sein Repertoire der Erfahrungen, aus denen er Handlungsentscheidungen treffen will, mit auf.

Auch wenn das verrückt klingt: Ich spreche in solchen Momenten mit meinem Verstand.

Ich sage so etwas wie „Ruhig Großer. Lass es uns doch mal ausprobieren.“ Einerseits amüsiert mich die Vorstellung mit meinen inneren Anteilen zu sprechen, andererseits ist es für mich wirklich eine Hilfe den rotierenden Verstand zum Schweigen zu bringen.

Die häufigste Autorität ist „Emotional“ mit 46% Vorkommen. Im Chart von www.jovianarchive.com heißt diese Autorität „Solar Plexus“. Am zweithäufigsten ist die Sakrale Autorität mit 35% und die dritthäufigste heißt Milz-Autorität (auf www.jovianarchive.com Splenic genannt) mit 10%.

EMOTIONAL / SOLAR PLEXUS AUTORITÄT

Wenn du diese Autorität hast, dann ist dein emotionales Chakra definiert. Das heißt, dass du direkt mit deinen Emotionen verbunden bist und sie als Welle durch deinen Körper fließen. Du nimmst etwas wahr, das in dir Emotionen auslöst und die Welle läuft zum Beispiel von himmelhochjauchzend zu neutral, zu total ablehnend, zu neutral, zu etwas positiver, zu etwas negativer, usw. Diese Welle läuft jedes Mal los und läuft jedes mal komplett durch, bis sich so etwas wie emotionale Neutralität einstellt.

Du musst verstehen, dass die anderen 55% der Menschheit, die dieses Chakra nicht definiert haben diese Welle gar nicht kennen. Klar, sie nehmen sie in dir wahr und meistens übernehmen sie deine Emotionen als wären es ihre. Aber wenn sie

unbeeinflusst von anderen sind, würden sie diese emotionalen Wellen nicht spüren.

Für dich ist es essentiell, dass du Entscheidungen nie aus einem der emotionalen Hochs oder Tiefs heraus triffst. Wenn du zunächst total ablehnend oder total euphorisch etwas gegenüber bist, musst du abwarten, bis du emotionale Neutralität erlangst. Mittlerweile wirst du wissen, dass es von total euphorisch oft erst mal ins negative geht oder auch anders herum. Erst wenn du einen Punkt erreicht hast, an dem die emotionale Welle fast ausgeklungen ist, kannst du wissen, ob du etwas willst oder nicht.

Du bist der Entscheidungstyp der immer sagen sollte: „Da muss ich erst einmal eine Nacht darüber schlafen.“ Manchmal ist es sogar länger als nur eine Nacht.

Ich habe Freundinnen mit dieser Autorität, die für (längst überfällige) Trennungen vom Partner schon mal bis zu einem Jahr gebraucht haben. Aber ihnen war bewusst, dass sie erst emotionale Klarheit erlangen müssen. Und so haben sie die emotionale Welle geritten, Tag um Tag, Woche um Woche und schließlich Monat um Monat. Aber als sie dann soweit waren, war die Sachlage für sie klar. Sie haben sich getrennt und es war durch. Sie waren mit der Trennung fertig und hatten fast die gesamte Trauer hinter sich gelassen. Für mich, die ich diese Autorität nicht habe, war es schwierig bis zum Teil unverständlich das zu beobachten. Aber ich kenne diese emotionale Welle ja auch nicht. Falls du diese Autorität hast, musst du wahrscheinlich auch manchmal Anderen

erklären, warum du dich jetzt noch nicht entscheiden kannst (und sollst). Vielleicht hilft dir das Bild der emotionalen Welle ja auch dabei.

SAKRALE AUTORITÄT

Du bist ein Generator-Typ und hast schon in der Beschreibung des Typs von deinem legendären Bauchgefühl gehört.

Und genau darauf gilt es bei dir zu hören. Höre auf die Stimme in deinem Körper, die leise „Mhm“ oder „N-n“ sagt. Natürlich können sich die Laute auch bei dir unterscheiden. Fühle mal in dich rein, wie dein Körper auf eine Ablehnung reagiert.

Ja, diese Stimme ist sehr leise. Und wenn du es nicht gelernt hast, dann wird es eine Weile dauern, bis du sie hören kannst. Aber du kannst das üben.

Und das schöne an deiner Bauchstimme ist, dass du sie immer wieder fragen kannst. Sie wird immer das gleiche antworten. Du kannst fragen: „Will ich heute ins Kino gehen?“ und fühlst das „Mhm“ in deinem Körper. Wenn du dir nicht mehr sicher bist und du 5 Minuten später nochmal fragst, wirst du dieselbe Antwort bekommen.

Du bekommst nur Antworten auf Ja-Nein-Fragen aus deinem Bauchgefühl. Auf die Frage „Welchen Weg soll ich gehen?“ wirst du keine Antwort bekommen. Aber auf die Frage „Ist dieser Weg hier der richtige für mich?“ wirst du eine Körperreaktion erhalten.

Falls einmal keine Körperreaktion auf eine Frage kommt (und du schon gelernt hast, sie wahrzunehmen), dann ist es einfach noch nicht an der Zeit diese Frage zu beantworten. Das Ausbleiben einer

Körperantwort heißt „Vielleicht“. Es heißt, gerade ist das nicht die richtige Frage, die du stellen solltest. Wende dich etwas anderem zu und probiere es später nochmal.

MILZ (SPLENIC) AUTORITÄT

Das Milz-Chakra steht für unsere Instinkte und spontanen Impulse. Und genau darum geht es. Du solltest deinen spontanen Impulsen folgen.

Die Milz steht auch noch für Immunsystem und damit lassen sich manche Impulse gut erklären. Denn dein Immunsystem reagiert auf seine Umgebung und schaut, ob sie gerade gut für dich ist oder nicht. So kann es sein, dass du dich schon lange auf den Besuch in einem bestimmten Restaurant gefreut hast und dann als du ankommst, den Impuls hast, sofort wieder zu gehen. Dann solltest du das unbedingt tun. Denn irgendetwas liegt hier in der Luft, das deinem Immunsystem überhaupt nicht gut tut und du würdest es merken.

Aber natürlich verlangt diese Autorität einen großen Vertrauensvorschuss. Denn du wirst nie wissen, was passiert wäre, wärst du deinem Impuls nicht gefolgt. Du kannst nur Mutmaßungen anstellen.

Vor ein paar Tagen war ich in einer Videokonferenz. Plötzlich hatte ich den

Impuls, dass ich jetzt sofort in den Garten gehen muss. Da ich gerade lerne diesen Impulsen nachzugehen, habe ich meinem Gegenüber gesagt, dass ich jetzt kurz einem spontanen Impuls folgen muss und in ein paar Minuten wieder zurück bin. Ich bin also in den Garten gegangen und habe gesehen, dass die Gartentüre nicht gut genug geschlossen war und der Hund (ein riesengroßes Monster von einem Hund) alleine im Garten war. Ich habe die Gartentüre geschlossen und bin wieder in den Keller um die Videokonferenz weiterzuführen. Ich weiß immer noch nicht, ob ich nur wegen der offenen Gartentüre in den Garten musste oder ob der Hund überhaupt davon gelaufen wäre. Denn er hat friedlich in der Sonne geschlafen. Ich werde es nie erfahren, ob es es wert war, die Videokonferenz zu verlassen.

Aber ich – und du bestimmt auch – habe zahlreiche andere Momente erlebt, in denen ich nicht auf meinen spontanen Impuls gehört habe und dann irgendwas blöd gelaufen ist. So sind mir viele kleinere und größere Unfälle nicht erspart geblieben.

Also folge ich mittlerweile den spontanen Impulsen immer öfter.

Leider melden sich unsere spontanen Impulse nur einmal und wir müssen in diesem Moment handeln. Wir können nicht wie bei der sakralen Autorität immer wieder nachfragen.

Nicht selten werden wir einem spontanen Impuls nachgehen und überhaupt keine Rückmeldung bekommen. Aber deshalb kann es trotzdem gut gewesen sein.

Ich bin vor ein paar Monaten mitten in der Nacht aufgewacht und hatte den Impuls eine Bewerbung auf eine Stelle, die ich vor einiger Zeit gelesen hatte, zu schreiben. Ich bin aufgestanden, habe mich an meinen PC gesetzt und habe diese Bewerbung geschrieben. Und dann passierte nichts. Gar nichts. Bis heute keine Reaktion außer dem Eingangsvermerk. Ich habe keine Ahnung, warum es bei diesem Impuls ging und mich überkommen oft genug Zweifel, ob das ein richtiger Impuls war, wenn ich keine Rückmeldung bekomme. Aber wir wissen einfach nicht, wie das Leben spielt und läuft. Und manchmal bekommen wir einen Impuls, weil wir etwas für jemand anderen auslösen müssen oder weil es einfach notwendig ist.

Uns bleibt nichts anderes übrig, als unserer Autorität, den spontanen Impulsen zu vertrauen und nicht zu verzweifeln, wenn wir mal eine Zeit lang keine bekommen. Sie kommen schon wieder und dann werden wir reagieren.

ANDERE AUTORITÄTEN

Mit einer sehr geringen Wahrscheinlichkeit (von weniger als 1%) hast du auch eine der folgenden Autoritäten.

Herz-Autorität:

Hier geht es darum, immer genau das zu tun, was du tun willst. Du hast als einzigen Motor dein Herz aktiviert und das steht für die Willenskraft und dein Ego. Wenn du diese Autorität folgst, dann musst du dich auf deine Herzenswünsche einstimmen. Und das werden oft genug in den Augen der anderen Menschen egoistische Wünsche sein. Aber es geht bei dir darum, genau

diesen zu folgen. Du musst auf das hören, wohin dich dein Herz zieht oder von was es dich wegbringen will.

Selbst-Autorität:

Hier hast du ein ganz sanftes Wissen in dir selbst, dass dir sagt, was gut und richtig für dich ist. Es ist ein Gefühl, das ganz persönlich für dich ist und kein anderer kann es dich lehren, weil es so individuell ist. Du kannst mal versuchen in den Bereich deines Brustbeins zu spüren. Vielleicht kannst du es dort wahrnehmen. Du musst lernen, diesem Wissen zu vertrauen, auch wenn es verschwommen und kaum wahrnehmbar erscheint. Es wird deutlicher, je mehr du es übst.

Mentale Autorität:

Das sind die 0,5% der Menschheit, die wirklich auf ihre mentalen Überlegungen hören sollten. Du musst forschen, überlegen, abwägen und dann eine mentale Entscheidung treffen. Das geht nicht schnell. Du brauchst deine Zeit für Entscheidungen. Du solltest dich auch mit anderen Menschen besprechen, aber nicht, um deren Rat anzunehmen, sondern, um in dir zu fühlen, ob das, was sie sagen in dir eine Resonanz hervorruft. Das erfordert Zeit und die solltest du dir geben.

Lunare Autorität:

Dies ist eine Autorität, die Reflektoren haben. Da sie so beeinflussbar von Außen sind, wirkt der Mondzyklus auch sehr intensiv auf sie. Du bist aufgerufen einen ganzen Mondzyklus zu warten, bevor du Entscheidungen triffst.

KURZER AUSBLICK

Konntest du neue Erkenntnisse über dich erlangen? Ich hoffe, du hast etwas über dich gelernt, dass dir in Zukunft hilft mehr danach zu handeln, was dir gut tut. Damit hast du schon sehr viel erreicht. Wahrscheinlich wird es einige Zeit dauern, bis du dieses Wissen ausprobiert und angewandt hast. Es dauert Monate, manchmal sogar Jahre des Beobachtens und Ausprobierens um all das, was im Wissen über deinen Typ, deine Autorität und die Strategie steckt, wirklich zur Gänze zu erfahren.

Ich möchte dir kurz aufzeigen, was du noch aus dem Human Design erfahren kannst.

Über die Färbung deiner Chakren kannst du etwas über deine Stärken und über deine Schattenseiten erfahren. Deine weißen Chakren sind für die Persönlichkeitsentwicklung am interessantesten. Denn sie sind offen und du wurdest mit großer Wahrscheinlichkeit in diesen Bereichen von deiner Umwelt beeinflusst. Hier kannst du lernen die Konditionierungen von Außen abzulegen und endlich so frei zu leben, wie es für dich möglich ist.

Wenn einer der weißen Kanäle zwischen deinen Chakren eingefärbt ist (entweder in rot oder in schwarz oder in beiden Farben), dann hast du einen wahren Energieflusskanal. Dort kannst du gewisse Eigenschaften mit Leichtigkeit ausleben und tust es auch schon bewusst oder unbewusst.

In der Tabelle über der Zeichnung in deinem Human Design Chart steht auch noch ein Profil. Es sind zwei Ziffern. Und sie zeigen dir an, wie deine ureigene Persönlichkeit ist, wie du von anderen Menschen gesehen wirst und gut mit anderen zusammenlebst.

Die lila eingefärbten Nummern in deinen Chakren beschreiben Tore. Diese stehen für gewisse Eigenschaften, die du mitbringst.

Die Pfeile oben neben dem Kopf im Human Design Chart stehen für deine Variablen. Aus diesen kannst du herauslesen, welche Lebensweisen für dich gut sind. Zum Beispiel, wie du gut lernst, wie du dich ernähren solltest, an welchen Orten du dich wohl fühlst, usw.

Ich finde es wichtig dir aufzuzeigen, was du noch alles erfahren kannst. Aber (falls dich deine Neugierde lässt), lass dich zunächst mal auf deinen Typ, Autorität und Strategie ein. Das sind die mächtigsten Werkzeuge des Human Design und sie können dein Leben schon grundlegend verändern.

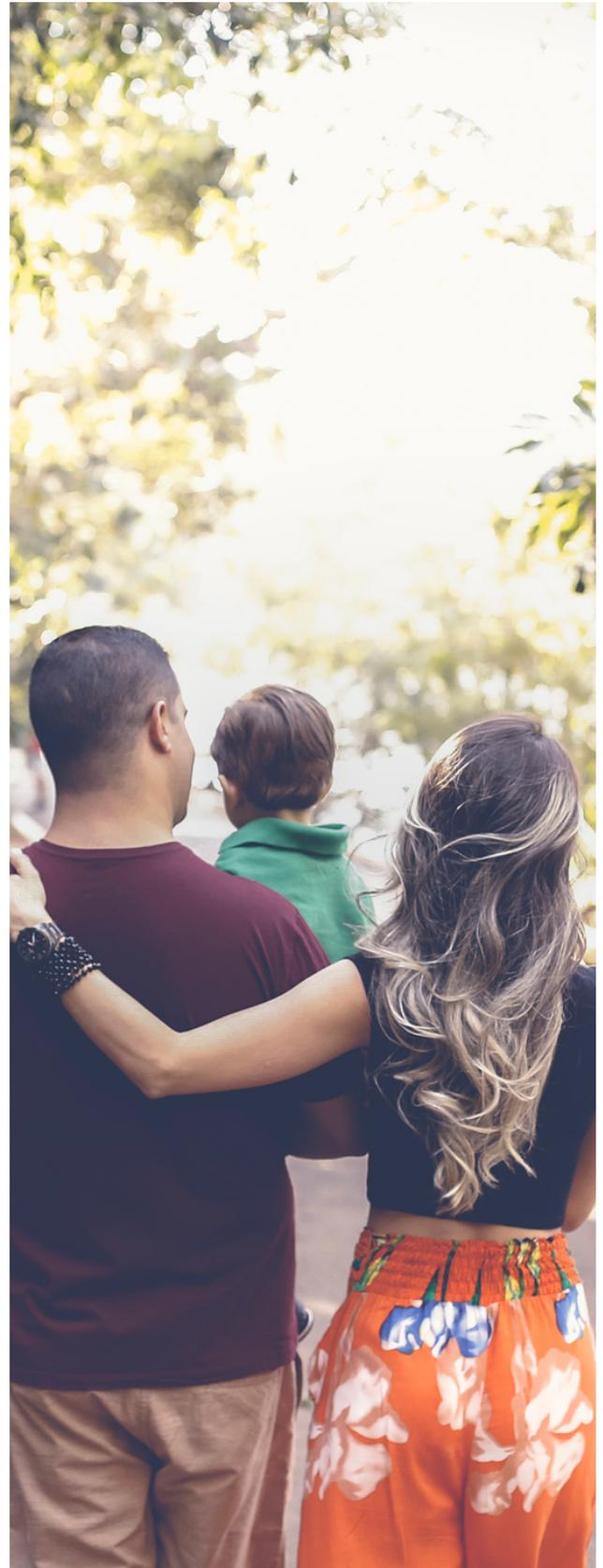


EINFLÜSSE AUS FAMILIE UND FREUNDESKREIS

Ich gehe davon aus, dass in deiner Familie ein kreatives Leben auch nicht als akzeptable Rolle angesehen wurde. Denn wäre es so gewesen, wärst du Teil einer kreativen Familie, die in dir genau diese Anteile gestärkt hätte, dann würdest du dieses Buch nicht lesen. Dann würdest du deinen Weg schon gehen.

In diesem Kapitel will ich nicht deiner (oder meiner) Familie an irgendetwas die Schuld geben. Unsere Familien haben höchstwahrscheinlich danach gehandelt, was sie für das Beste für uns hielten. Gehen wir also davon aus, unsere Eltern wollten immer nur unser Bestes. Aber leider ist das, was sie für unser Bestes halten, oft nicht das, was wir uns persönlich ausgesucht haben.

In meiner Familie ist die Vorstellung von einem kreativen Leben wohl das Schlimmste, das man als Lebensgrundlage annehmen kann. Über Generationen waren meine Vorfahren hart arbeitende Menschen, z.B. auf dem Bau arbeiten. Für meinen Opa war nur das Arbeit, was sich auch so angefühlt hat. Wenn ich noch während der Schulzeit oder auch später im Studium Zeit für Lernen aufbrachte, war das nie auch nur im



geringsten als Arbeit angesehen. Das ist ja Spaß und Vergnügen. Man sitzt ja nur herum.

Mein Opa ist schon länger tot, aber wenn ich mir vorstelle, er würde mich jetzt erleben, wie ich mit Freude am Schreibtisch sitze und Bücher schreibe, dann höre ich ihn innerlich wütend herumtoben, „weil das Mädchen einfach nie gelernt hat richtig zu arbeiten“.

Das prägt mich. Immer noch. Immer noch fällt es mir schwer die Vorstellung zuzulassen, dass ich mit meiner kreativen Arbeit auch Geld verdienen könnte. Denn in meinem Kopf spukt ein kleiner Geist herum, der mir wiederholt erklärt: „Das ist keine Arbeit, was du da machst. Du schwitzt ja noch nicht mal.“

Wie damals, als ich noch in einem Großkonzern gearbeitet habe, in dem sehr viel präzise Arbeit meist mit Computern durchgeführt wird. Damals hat der Vorstandsvorsitzende auf einer Betriebsversammlung gesagt, dass er hier noch niemanden bei der Arbeit hat Schwitzen sehen und darum denkt nur einen Haufen voll Faulpelzen vor sich zu haben. Die Vorstellung, dass Arbeit gleich der vergossene Schweiß ist, war weit verbreitet.

GLAUBENSsätze

Ich habe da also einen verdammt hartnäckigen Glaubenssatz mitbekommen. Der mir im Außen auch noch ständig bestätigt wird, wie bei dem Vorstandsvorsitzenden in dem Großkonzern.

Ein Glaubenssatz ist ein Satz, den wir uns in Gedanken immer und immer wieder unbewusst vorsagen und der unser Handeln beeinflusst. Wir selbst können ihn uns selten wirklich bewusst machen, aber unsere Freunde und die Personen mit denen wir reden, wissen bestimmt Bescheid, welche Sätze wir immer und immer wieder sagen.

Diese Glaubenssätze beeinflussen unser Handeln. Mein Glaubenssatz lautet: „Das was ich hier mache ist nichts wert, weil es keine harte Arbeit ist.“ Natürlich beeinflusst das, wie ich mit meinen Talenten umgehe. Natürlich beeinflusst das, ob ich es je schaffen werde, mir selbst zu erlauben, mit dem was ich gerne mache Geld einzunehmen.

Ich habe noch viele andere Glaubenssätze von meiner Familie mitbekommen und so geht es dir auch. Darunter sind nicht nur negative, wie das Beispiel gerade. Sondern auch positive. Wie zum Beispiel: „Ich bin ein fröhlicher Mensch und meine Fröhlichkeit verlässt mich nie.“

Die positiven Glaubenssätze sind natürlich super und die will ich auch behalten, aber wenn mir so ein negativer, störender auffällt, dann wäre es schön, wenn ich ihn ändern

könnte. Wenn ich darüber hinauswachsen könnte. Es gibt einen ganzen Erwerbszweig an Personen, die sich nur damit beschäftigen, diese Glaubenssätze aufzuspüren und unschädlich zu machen. So arbeiten die meisten NLP-Coaches. Und wenn du das Gefühl hast, du hast so viele negative Glaubenssätze, die du alleine nicht ändern kannst, dann kann ich dir nur empfehlen, suche dir in deiner Nähe einen Coach und arbeite mit ihm.

Manchmal reicht es schon, wenn man selbst auf die Suche geht und tief in sich hinein spürt. Darum werde ich dir jetzt ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie du selbst mit deinen Glaubenssätzen arbeiten kannst. Auf der nächsten Seite findest du eine Anleitung um deine Glaubenssätze zu verändern.

Dein Leben wird sich nicht von jetzt auf gleich ändern, wenn du dir deine Glaubenssätze bewusst machst und versuchst zu verändern. Aber nach und nach wirst du erleben, wie dein Leben leichter wird und du über manche Hindernisse in deinem Leben hinauswachsen kannst.

Dein Verstand hat über die vielen Jahre gelernt mit deinen Glaubenssätzen umzugehen. Er hat immer versucht sie argumentativ zu überzeugen. Aber er hat sie nie besiegen können. Sie sind immer noch da, im Untergrund. Also lass zu, dass sie jetzt ans Tageslicht kommen.

Die Erforschung deiner Gedanken nach Glaubenssätzen ist eine Aufgabe, die nie aufhört. Es kommen immer wieder neue

Glaubenssätze ans Tageslicht oder es kommen ähnliche in anderer Verpackung. Aber dein Leben wird immer leichter, je mehr du dir bewusst gemacht hast und in etwas Positives umgewandelt hast. Also bleib dran und erforsche regelmäßig, was sich in deinen Gedanken abspielt und welchen Glaubenssätzen du gerade wieder folgst.

Leider lässt es sich nicht erzwingen. Aber du kannst diesen Prozess starten und dann heißt es abwarten und beobachten. Dass sich etwas ändert ist klar. Nur wirst du nicht mit deinem Verstand beeinflussen können, was das ist. So leid es mir tut. Da spielt das Leben sein eigenes Spiel in das du nicht eingreifen kannst.

Ich habe in meinem bisherigen Leben die Erfahrung gemacht, dass es sich auch nicht lohnt zu versuchen einzugreifen. Wann immer mein Verstand versucht hat zu kontrollieren, wie es mit meinem Leben weitergehen soll, nachdem ich einen alten Glaubenssatz losgelassen habe, ist mein Leben in ein Chaos gestürzt. Aber wenn ich einen neuen Glaubenssatz integriert habe, mir vorgestellt habe, wie schön mein Leben damit sein könnte, aber nicht versucht habe zu beeinflussen, wie sich mein Leben verändert, hat sich eine wunderschöne Magie entwickelt, bei der ich quasi zuschauen konnte, wie mein Leben sich neu gestaltet.

GLAUBENSSATZ ÄNDERN

Mit diesen einfachen Schritten kannst du deine Glaubenssätze verändern.

Probiere es doch einfach mal aus:

1. NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE IDENTIFIZIEREN

Wie kannst du deine negativen Glaubenssätze identifizieren? Auch das ist nur Übungssache. Wenn du das Gefühl hast, dass du irgendwo feststeckst, wie zum Beispiel dabei dir die Erlaubnis zu geben kreativ zu arbeiten, dann darfst du dieses Gefühl erst mal komplett zulassen. Das alleine ist schon schwer, weil wir alle gelernt haben, negative Emotionen schnell wieder zur Seite zu schieben. Aber du darfst dir mal für kurze Zeit erlauben dich richtig in dieses Gefühl fallen zu lassen.

Und dann höre in dich hinein. Höre deinen Gedanken zu. Vielleicht hilft es dir deine Gedanken auszusprechen (dann nimm sie am besten mit deinem Recorder auf dem Handy auf) oder du schreibst sie dir auf. Sprich alles aus, was dir in den Sinn kommt. Auch wenn dein Verstand sofort dagegen argumentiert.

2. KÖRPERGEFÜHL

Wenn du jetzt einen Glaubenssatz (oder eine ganze Liste davon) aufgeschrieben oder ausgesprochen hast, dann untersuche jeden einzelnen Glaubenssatz genau.

Spüre nach, wo du ihn im Körper fühlst und wie stark. Erkenne, was dieser Satz mit dir macht, den du immer unbewusst mit dir herumgetragen hast.

3. LEID IDENTIFIZIEREN

Dann überlege dir, welches Leid dieser Glaubenssatz für dich und andere erschaffen hat. Hast du damit vielleicht andere Menschen weggestoßen? Oder hat der Glaubenssatz dafür gesorgt, dass weder du noch andere Menschen sich weiterentwickeln konnten? Oder ganz konkret: hat der Glaubenssatz dafür gesorgt, dass du mit deinen Kindern nicht in den Urlaub fahren konntest? Wenn du dich traust, genau hinzuschauen, wirst du herausfinden, dass deine Glaubenssätze für dich und manchmal auch darüber hinaus Leid gebracht haben.

Sprich es aus oder schreibe es auf.

4. LOYALITÄT IDENTIFIZIEREN

Ein Teil von dir ist diesem Glaubenssatz gegenüber loyal und will dass er unbedingt weiterbesteht. Also musst du herausfinden, was dieser Glaubenssatz Gutes für dich bereit gehalten hat. In meinem Beispiel hat er dafür gesorgt, dass ich eine Verbundenheit mit meinem Opa und eine Zugehörigkeit zu meiner Familie fühlte. Mach dir selbst klar, was das Gute an diesem Glaubenssatz für dich und deine Umwelt war. Vielleicht hat er dir eine gewisse Sicherheit gegeben? Oder er hat dafür gesorgt, dass du dich nicht alleine gefühlt hast? Du wirst immer etwas entdecken, was dir ein gutes Gefühl verschafft hat.

Sprich aus oder schreibe auf, was dir einfällt, wie du das in deinem Leben behalten kannst.

5. BEISPIELE FÜR UNWAHRHEIT DES GLAUBENSSATZES FINDEN

Versuche Beispiele zu finden, wo der Glaubenssatz nicht wahr ist. Wo hast du vielleicht schon selbst andere Erfahrungen gemacht? Wo siehst du in anderen Menschen, dass sie anders handeln? Sprich auch das aus oder schreibe es auf.

6. VERGEBEN

Schließe die Augen und bitte dich selbst (und alle, die es auch betrifft), um Vergebung, dass du diesen Glaubenssatz so lange mit dir herumgetragen hast. Das wird sich anfangs komisch anfühlen, weil es etwas ist, was die wenigsten von uns gelernt haben. Vergeben. Aber es ist so magisch. Wann immer wir vergeben verändern wir uns selbst zu unserem Besten. Du wirst zum Beispiel mit der Zeit immer zufriedener mit dir selbst und deinem Leben.

7. VERABSCHIEDEN

Verabschiede dich von diesem Glaubenssatz wie auch immer es sich richtig für dich anfühlt. Vielleicht sagst du einfach nur, dass du ihn verabschiedest. Oder du schreibst ihn nochmal auf und verbrennst ihn (in einem feuerfesten Gefäß und unter freiem Himmel). Manche vergraben ihn auch in der Erde oder vielleicht findest du ein anderes Ritual, das sich für dich gut anfühlt.

8. POSITIVEN GLAUBENSSATZ FINDEN

Jetzt überlege dir, wie ein positiver Glaubenssatz dafür aussehen könnte. Probiere damit herum. Verändere zunächst den negativen Satz so, dass er positiv wird und dann spiele damit herum, was sich für dich gut anfühlt. Spüre auch nach, ob du ihn schon im Körper fühlen kannst. Es ist aber eher wahrscheinlich, dass sich dieser Satz noch sehr fremd für dich anfühlt. Das ganze ist ein Prozess und es wird eine Weile dauern, bis du so etwas komplett geändert hast.

Achte darauf, dass der Satz positiv formuliert ist (also kein „Nicht“ oder „Kein“ enthält). Zum Beispiel wäre es ein schlechter Satz zu sagen: „Ich esse keine Schokolade mehr!“. Besser formulierst du das als „Ich achte auf meine Gesundheit und führe meinem Körper nur noch das zu, was gut für ihn ist.“ Merkst du den Unterschied? Bei dem ersten lenkst du deinen Fokus auf das, was du nicht mehr tun möchtest. Bei dem zweiten eröffnet sich dir eine ganz neue Welt.

Außerdem solltest du darauf achten, dass der Satz in der Gegenwart formuliert ist. Anstatt zu schreiben „Ich werde jeden Tag drei Seiten schreiben.“ solltest du formulieren: „Ich schreiben jeden Tag drei Seiten.“ Spürst du, wie du konkreter wirst, wenn du den Satz in der Gegenwart formulierst.

Schreib dir diesen neuen positiven Satz unbedingt auf und Sorge dafür, dass du ihn in nächster Zeit oft siehst. Hänge deinen Satz z.B. an einer Stelle in deiner Wohnung, die du täglich ansiehst, wie der Badezimmerspiegel. Sprich ihn oft aus. Er ist jetzt sehr fremd für dich und du musst ihn erst lernen.

10. TRÄUMEN

Stell dir vor, wie dein Leben sein könnte, wenn du diesen Satz wirklich in dein Leben integrieren könntest. Mach deine Augen zu und träume einfach vor dich hin.

SYSTEME

Nicht nur Glaubenssätze haben wir aus unseren Familien oder aus unserem Freundeskreis übernommen. Alle Familien (und Freundeskreise) bilden ein geschlossenes System und beeinflussen uns damit.

Der Begriff System kommt in fast allen Fachbereichen vor. Es gibt elektronische Systeme, mechanische Systeme, Organisationssysteme oder eben auch psychologische Systeme, überall wo mehrere Menschen zusammenkommen. Zu einem System gehören immer verschiedene Komponenten, die sich gegenseitig beeinflussen. So eben auch, wenn Menschen beisammen und durch einen äußeren Einfluss verbunden sind. Dieser Einfluss kann zum Beispiel die Familienzusammengehörigkeit sein.

Sind dir in deiner Familie oder auch in deinem Freundeskreis manchmal irrwitzige Verhaltensweisen aufgefallen? Wenn du die Menschen einzeln triffst, verhalten sie sich ganz anders, aber wenn sie zusammenkommen sind immer wieder die gleichen Muster zu erleben. Das liegt daran, dass in einem System ganz eigene Regeln gelten, an die sich alle automatisch halten.

Und natürlich beeinflusst dich das. Dein Familiensystem kann dich beeinflussen, selbst wenn du deine Familie gar nicht mehr siehst, weil ihr euch zerstritten habt. Die Einflüsse einzelner Personen können noch im Familiensystem wirken, selbst wenn diese bereits verstorben sind.

Die gute Neuigkeit ist: Auch daran kannst du etwas ändern. Es gibt systemische Berater, die aufzeigen, welche unsichtbaren Verstrickungen es in solchen Systemen gibt und wie sie dich beeinflussen. Wenn sie bewusst gemacht wurden, können sie verändert werden.

Das interessanteste an Systemen ist, dass sie lebendig werden, wenn man sie aufzeichnet. Man kann sie nachbauen und sie funktionieren genauso, wie in der Realität. In der Technik kennt man das. Dort werden Teilsysteme immer als Modell nachgebaut, um Fehler herauszufinden oder um ihre Funktionalität zu testen. Dass das auch mit psychologischen Systemen funktioniert ist faszinierend. Mir kommt es immer wie Magie vor: wenn man psychologische Systeme nachbaut, funktionieren sie genauso gut wie in der Realität, genau wie in der Technik.

Ich habe eine systemische Übung mit einer sehr einfühlsamen Beraterin gemacht, die für mich auf dem Weg in ein kreatives Leben sehr viel veränderte. Es war eine systemische Auftragsklärung in der ich mein Familiensystem betrachtet habe und abgefragt habe, welche Aufträge ich von den Mitgliedern dieses Systems mitbekommen habe.

Die Übung ist sehr intuitiv durchzuführen, darum schreibe ich hier eine Anleitung, wie du sie selbst durchführen kannst. Natürlich kannst du dir dazu auch gerne systemische Coaches oder Berater suchen. Die sind perfekt dafür ausgebildet.

Ich muss noch kurz etwas erklären. Man kann Systeme auf verschiedene Arten nachbilden. Zum Beispiel kann man Lego-Figuren verwenden und für jeden Menschen in dem System eine Lego-Figur auf einem Tisch anordnen. Oder man verwendet verschiedene bunte Stifte dafür oder unterschiedliche Blätter.

Im klassischen Familienaufstellen werden echte Personen als Repräsentanten im Raum aufgestellt. Diese können dann sogar darüber sprechen, wie es ihnen geht. Ich habe schon ein paar solcher Aufstellungstage mitgemacht und wir haben immer verdeckt aufgestellt. Das heißt die Personen wussten nicht, wer genau sie in dem System sind. Es ist total verrückt, weil es trotzdem funktioniert. Plötzlich redet einer genau wie die Person, die er darstellen soll oder sagt Dinge, die er gar nicht wissen kann.

Solch eine Aufstellung ist schwer im privaten Bereich zu organisieren. Es braucht viele Personen, die mitmachen und da diese in ein anderes System eintauchen, von dort also Eigenschaften übernehmen, braucht es dringend eine professionelle Begleitperson.

Die Art von Systembetrachtung, die ich dir heute zeige ist etwas, das du ganz einfach zu Hause machen kannst. Du brauchst nur ein paar farbig unterschiedliche kleine Zettel dafür und Stifte, um etwas darauf zu schreiben. Und Zeit. Du wirst dir ein wenig ungestörte Zeit dafür nehmen müssen.

Lass mich vorher noch kurz von meiner Aufstellung erzählen. Ich habe also alle Personen, die zu meiner erweiterten Familie

gehören als Papierzettel vor mich gelegt. Dann habe ich mich gefragt, welche Aufträge sie mir mitgegeben haben. Ich habe sie auf einen extra Zettel geschrieben. Ich fand es total spannend das so schwarz auf weiß vor mir zu haben. Einiges davon war mir gar nicht neu, sondern kam mir altbekannt vor. Aber dennoch hatte es eine Wirkung, es so deutlich vor mir zu sehen. Bei einigen konnte ich mit einem klaren Nein deutlich machen, dass ich diesen Auftrag nicht annehmen werde. Bei anderen konnte ich erkennen, dass sie es sind, die mich noch immer abhalten los zu gehen. So war zum Beispiel von Seiten meiner Großeltern der klare Auftrag „Mach uns keine Schande!“ und „Fall bloß nicht auf!“. Das ist natürlich ein Auftrag wie ein Vorschlaghammer und hat mir ja kaum Spielräume gelassen. Denn ein kreatives Leben ist genau das, was meine Großeltern als Schande machen verstanden hätten. Hier reichte es auch nicht aus, dass ich einfach nur Nein sage. Ich spürte, dass dies tief in mir saß. Ich begann in meinen Gedanken ein Zwiegespräch mit meinen Großeltern. Vor allem mit meiner Oma. Ich stellte mir vor, wie wir beide zusammen saßen und ich ihr davon erzähle, was ich mir von meinem Leben wünsche. Ich erzählte ihr auch, dass ihr Wunsch für mich, mich zurückhält. Sie hat mir dann in meinem Kopf geantwortet, warum sie es wichtig findet, dass man keine Schande macht. Daraufhin habe ich ihr erklärt, dass die Zeiten heute andere sind und vieles von dem, was sie so beeinflusst hat, heute gar nicht mehr gilt. Schließlich hat sie gesagt, dass sie damals nicht anders leben konnte, weil sie mit ganz anderen Zwängen und Regeln aufgewachsen ist, die sie auch befolgen musste. Aber sie würde sich sehr

freuen, wenn ich es anders machen könnte. Solange es keine negativen Konsequenzen für mich hätte. Wow, das war eine Erleichterung.

Natürlich habe ich diese Unterhaltung nur in meinem Kopf geführt und meine Oma hat nicht wirklich geantwortet. Aber es ist egal, denn es ist etwas, was sie hätte sagen können. Vorher habe ich diese Möglichkeit gar nicht in Betracht gezogen, das sie auch anders darüber denken könnte. Und ja auch, wenn es nur in meiner Fantasie war, gab es mir eine Erlaubnis von der ich nicht gedacht hätte, dass ich sie bekommen kann.

Was soll ich sagen, noch in der selben Nacht änderte ich den Fokus meiner Homepage und zeigte mich endlich in meiner kompletten Fülle. Es ging ganz leicht und fühlte sich einfach wunderschön an.

Wie kannst du nun auch erfahren, was deine Umgebung dir für Aufträge mitgegeben hat? Ich gebe dir eine kleine Anleitung.

SYSTEMISCHE AUFTRAGSKLÄRUNG

Mit diesen einfachen Schritten kannst du herausfinden, welche Aufträge du von deiner Familie mitbekommen hast.

Du benötigst:
verschiedene Post-Its (oder andere kleine Zettel), verschiedene
Stifte

1. DU BIST DER MITTELPUNKT DEINES SYSTEMS

Als erstes darfst du dich als Mittelpunkt deines Systems auflegen. Schreibe deinen eigenen Namen auf einen Zettel und platziere ihn irgendwo auf dem Tisch vor dir.

2. WER GEHÖRT ZU DEINEM SYSTEM

Überlege dir, wer dich alles darin beeinflusst, ob du ein kreatives Leben leben kannst oder nicht. Das kann die Familie sein, es können aber auch bestimmte Freunde sein oder andere wichtige Menschen in deiner Umgebung. Für jeden von ihnen schreibe den Namen auf einen extra Zettel und lege ihn vor dich hin. Lass dich einfach von deiner Intuition oder deinem Bauchgefühl leiten, wo du diesen Zettel hinlegen willst. Und falls du nichts dergleichen spüren kannst, dann leg ihn einfach irgendwo hin, das ist dann der richtige Platz.

Wenn sich irgendwann im Laufe der restlichen Übung, der Platz für eine Person nicht mehr richtig anfühlt, darfst du sie gerne nochmal anders platzieren. Dein System darf in Bewegung sein.

3. ANSCHAUEN UND WAHRNEHMEN

Jetzt schau dir das ganze in Ruhe an. Wie schaut das System für dich aus? Findest du einen Titel für das Bild, das vor dir liegt?

4. AUFTRÄGE BESTIMMEN

Nun überlege dir für die einzelnen Personen, welchen Auftrag sie dir mitgegeben haben. Schreibe auch diese auf einen Zettel und lege sie zu der Person. Dies kann ein bisschen dauern. Manchmal weißt du es vielleicht auch sofort und manchmal wird es schwer für dich die Worte zu finden. Aber probiere auch hier einfach ein bisschen herum. Spiele mit den Möglichkeiten. Und wenn du 10 Zettel schreibst, von denen du dann doch wieder denkst, dass sie gar nicht richtig waren und sie weg wirfst, ist das auch okay.

5. DEIN EIGENER AUFTRAG

Vergiss nicht auch deine eigenen Aufträge mit aufzuschreiben. Welche Aufträge hast du dir selbst gegeben? Schreibe alle auf, auch wenn sie dir vielleicht Größenwahnsinnig oder irrsinnig vorkommen. Auch wenn dein Verstand sie verurteilt, sind sie ja dennoch da.

6. HILFREICHE AUFTRÄGE HERAUSFILTERN

Jetzt schau dir diese Aufträge ganz in Ruhe an.

Sind welche dabei, die hilfreich für dich sind? Super. Das ist ja toll. Diese kannst du voll und ganz annehmen. Vielleicht magst du innerlich mit der Person, die auf dem Zettel, steht sprechen und dich bei ihr für den hilfreichen Auftrag bedanken. Dadurch verankerst du diesen Auftrag oder bestätigst ihn positiv in deinem Bewusstsein.

7. NEGATIVE AUFTRÄGE IDENTIFIZIEREN

Nimm dir in Ruhe Zeit, die anderen Aufträge anzuschauen. Welche Aufträge stören dich?

Welche Aufträge kannst du nicht akzeptieren? Welche Aufträge tun dir nicht gut.

Achte auch nochmal explizit auf deine eigenen Aufträge. Es könnte sein, dass auch dabei ein paar sind, die gar nicht so gut für dich sind. Manchmal sind wir uns selbst auch die größten Feinde.

Nimm dir Zettel dafür, um diese zu markieren. Vielleicht fühlt es sich gut an, knallrote Zettel dafür zu verwenden oder du nimmst Zettel auf die du ein großes „Nein“ oder ein Ausrufezeichen schreibst.

Markiere alle die Aufträge, die sich nicht gut für dich anfühlen.

8. AUF NEGATIVE AUFTRÄGE REAGIEREN

Auch wenn es sich für dich im ersten Moment komisch anfühlt, aber jetzt kannst du dich daran machen, auf diese für dich negativen Aufträge zu reagieren.

Vielleicht magst du darauf reagieren, indem du sie ablehnst und dich in Zukunft weigerst diese anzunehmen. Du kannst probieren, ob es sich für dich gut anfühlt sie einfach durchzustreichen oder ein großes „Nein!“ darüber zu schreiben.

Du kannst auch versuchen herauszufinden, was die positive Absicht hinter diesem Auftrag ist. Vielleicht will dich der Auftraggeber vor einer möglichen Gefahr schützen. Vielleicht will er nicht, dass du die gleichen Fehler machst, wie er. Wenn du die positive Absicht herausgefunden hast, dann kannst du ja mal überlegen, wie du den Auftrag verändern kannst, damit er all das positive weiterhin enthält, aber auch dir und dem, was du willst dient.

Falls du dadurch einen anderen besseren Auftrag gefunden hast, dann schreibe ihn auf einen Zettel und lege ihn auf den Anderen oder statt des Anderen hin.

Aber ich möchte dir den Rat geben, dass du den Impuls die Person anzurufen und mit ihr zu sprechen unterdrückst. Denn die Aufträge, die sie dir mitgegeben haben, sind ihnen bestimmt nicht bewusst und dann bringst du nur sehr viel Verwirrung ins Spiel.

Wenn du nichts verändern möchtest, dann kannst du auch alles so lassen. Alleine, dass du dir bewusst gemacht hast, welche Aufträge du von deiner Umgebung mit ins Leben bekommen hast, hilft dir zu verstehen, warum du dich in manchen Situation unwohl fühlst oder anders verhältst als du es dir wünschst.

9. ÜBERPRÜFEN

Jetzt schau dir das Bild vor dir nochmal in Ruhe an. Fühlt es sich jetzt gut an? Möchtest du etwas verändern?

Wenn du möchtest, kannst du das, was vor dir liegt abzeichnen oder abfotografieren, damit du es dir später nochmal anschauen kannst.

10. TRÄUMEN

Überlege dir, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du all die für dich nicht hilfreichen Aufträge einfach hinter dir lässt und nur noch mit den hilfreichen weiterlebst. Was könnte sich in deinem Leben verändern? Was könnte jetzt plötzlich möglich sein?

Auch hier kannst du nicht erwarten, dass in der nächsten Stunde dein ganzes Leben anders verläuft. Aber bleib mal die nächsten Wochen über aufmerksam. Vielleicht kannst du ja doch kleine Veränderungen wahrnehmen. Und je mehr Zeit vergeht, umso mehr können die kleinen Veränderungen zu großen führen.



GELD

Als ich feststellte, dass ich ein kreatives Leben leben möchte, war ich schon sehr erwachsen mit all den erwachsenen Verpflichtungen. Ich hatte ein Haus, das abbezahlt werden musste, die Kinder haben Sport-Unterricht und Musikstunden, die Haustiere wollen versorgt werden und wir brauchen auch jeden Tag etwas zu essen – sogar mehrmals. Also ist die Frage nach dem Einkommen keine triviale. Sondern es geht dabei um Alles. Es geht nicht nur um meine Existenz, sondern auch noch um die meiner Familie.

Ein sehr schlechter Zeitpunkt, um sich zu überlegen, dass man lieber mit seiner Kreativität Geld verdienen will, als mit einem normalen 5 Tage – 8 Stunden – Job.

Manchmal ertappe ich mich dabei, dass ich in den „Was-wäre-wenn“-Gedanken versinke. Ach, hätte ich doch nur damals nach der Schule schon gewusst, dass ich ein kreatives Leben anstrebe. Damals hatte ich so gut wie keine Verpflichtungen und hätte einfach nur ausprobieren können. Ich hätte die Jahre nutzen können, um mir eine Existenz aus einer kreativen Tätigkeit aufzubauen. Es wäre alles so viel einfacher gewesen.

Aber so ist es nicht gelaufen.



Ich habe mir im letzten Jahr viele Gedanken über das Thema Geld gemacht. Was ist es, woher kommt es, wie fließt es. Noch vor kurzer Zeit habe ich das Thema immer weit von mir geschoben, wollte nichts damit zu tun haben, wollte lieber meine Augen verschließen und darauf hoffen, dass es schon immer da ist. Aber die Auseinandersetzung mit dem Thema „Kreatives Leben“ und dem Wunsch auch damit Geld zu verdienen hat mich dazu bewogen, mich damit auseinander zu setzen.

Ich werde dir keine Lösung präsentieren können, wie du mit deiner Kreativität Geld verdienen kannst. Ich habe sie für mich auch noch nicht gefunden. Ich habe noch nicht mal ein Bild davon im Kopf oder ein Gefühl dafür, wie es bei mir klappen könnte. Aber ich fand es hilfreich, mich mal von verschiedenen Seiten dem Thema Geld zu widmen. Und diese Überlegungen möchte ich gerne mit dir teilen. Vielleicht bringen sie dich näher an dein Ziel heran, mit deiner Kreativität Geld zu verdienen.

GLAUBENSsätze ÜBER GELD

Ist dir schon mal aufgefallen, dass wir als Gesellschaft sehr negativ über Geld reden. Wahrscheinlich hast du auch einige sehr negative Gedanken darüber. Ich auf jeden Fall hatte sie und entdecke immer mal wieder neue.

Was wird bei uns häufig über Geld gesagt? Hier ein paar Beispiele:

„Geld stinkt!“

„Geld verdirbt den Charakter“

„Geld alleine macht nicht glücklich“

„Nur wer schon viel hat, kann noch viel mehr bekommen.“

„Mit Kreativität kann man ja kein Geld verdienen“

...

Das sind nur vier der vielen Sätze, die zu denken in unserer Gesellschaft ganz normal sind.

Und was denkst du über Geld?

Wer Geld innerlich beschimpft und verteufelt, der hat in der Regel auch keine große Freude im Umgang mit Geld. Nicht darin, es auszugeben. Und erst recht nicht darin, es zu verdienen.

Das, was du denkst, ist das, was du in deinem Leben umsetzen wirst. Ganz unbewusst.

Kennst du vielleicht auch eine Geschichte von Lottogewinnern, die dann nach ein paar Monaten (oder Jahren) wieder genauso arm sind, wie sie vorher waren oder vielleicht sogar noch ärmer? Weißt du was da passiert? Sie bekommen plötzlich von einem Tag auf den Anderen sehr viel Geld. Aber ihr Denken über Geld hat sich nicht verändert. Sie denken immer noch, dass Geld stinkt, dass sie Geld nicht verdient haben oder, dass Geld etwas ist, das die anderen haben. Daran kann diese enorme neue Summe auf ihrem Bankkonto nichts ändern. Sie handeln weiterhin aus einem inneren Mangelgefühl heraus. Sie wollen sich endlich alles leisten, was sie sich nie leisten konnten, bevor es

wieder zu spät ist. Sie sind innerlich immer noch sehr negativ eingestellt und wollen das ausgleichen. Innerlich haben sie meistens eine Summe im Kopf, von der sie annehmen, dass sie es wert sind. Und diese Summe ist mit Sicherheit deutlich geringer als das, was sie hier bekommen haben. Also werden sie unbewusst das Geld verschleudern, sie werden es ausgeben, um den inneren Mangel, den sie immer noch fühlen zu kompensieren. Das werden sie so lange machen, bis sie genau die Summe wieder erreicht haben, die sie in ihrem Kopf als ihren Selbstwert abgespeichert haben.

Bevor du dich also in irgendeiner Art und Weise damit beschäftigst, womit du in Zukunft Geld verdienen möchtest, könntest du mal in dir aufräumen. Hast du Lust aufzuschreiben, welche negativen Gedanken du zu Geld hast? Was haben deine Großeltern und Eltern immer zu Geld gesagt? Wahrscheinlich glaubst du genau das selbe.

Wenn du dir bewusst gemacht hast, was deine negativen Gedanken zu Geld sind, kannst du anfangen sie anders zu formulieren.

Hier mal ein Beispiel, wie man einen negativen Gedanken umformulieren kann.

Anstatt „Geld stinkt“ könntest du dir sagen „Geld ist ein Tauschmittel, das uns als Gesellschaft weit gebracht hat.“

Damit hast du den negativen Gedanken neutralisiert. Aber vielleicht kannst du sogar noch weiter gehen und in etwas positives verwandeln:

„Ich habe Geld gerne in meinem Leben. Es ist ein Tauschmittel, das ich für die Energie, die ich aussende mit Leichtigkeit erhalte.“

Wie fühlt es sich für dich an, das zu lesen oder auszusprechen? Der Satz muss nicht der richtige für dich sein. Es ist der Satz, den ich für mich gefunden habe. Deiner wird mit Sicherheit anders klingen. Aber ich wollte dir ein Beispiel geben, wie es funktionieren kann.

Du kannst vertiefend die Übung aus Kapitel *Glaubenssätze* auf Seite 38 mit den Glaubenssätzen über Geld machen. Aber alleine sie schon mal aufzuschreiben und dir bewusst zu machen, wie negativ du über Geld denkst, wird dir schon helfen. Nach und nach kannst du immer mehr mit positiven Sätzen über Geld darauf antworten.

Natürlich wird das nicht sofort alles in deinem Leben ändern. Aber du fängst an den Grundstein dafür zu legen, dass es irgendwann mal anders sein kann. Lass es mich andersherum formulieren: Wenn du an deinen negativen Gedanken über Geld festhältst, dann wird es schwer für dich irgendwann mal ein Leben zu leben, bei dem du dich nicht immer um Geld sorgen oder grämen musst.

INNERER MANGEL

Fühlst du dich reich?

Denkst du, du lebst ein Leben in Fülle?

Hast du inneren Reichtum? Wie viel? Wie viel Geld ist dein innerer Reichtum wert?

Viele von uns sind es gewohnt zu denken, dass sie im Mangel leben. Dabei ist unser Leben viel reicher, als wir uns vorstellen können.

Und warum ist es wichtig sich reich zu fühlen? Wenn du denkst, dass du zu wenig hast, dann wirst du immer nur handeln, um dieses zu wenig auszugleichen. Dein Fokus bleibt auf „ich habe zu wenig“. Dein inneres System ist immer ausgerichtet auf „zu wenig haben“. Tja und was wird dein inneres System wohl machen, wenn du denkst, dass du zu wenig hast. Genau, es wird dafür sorgen, dass du dir selbst recht geben kannst. Es wird dafür sorgen, dass du auch tatsächlich zu wenig hast.

Das kannst du ändern, wenn du deinen Fokus auf Reichtum ausrichtest. Und jeder von uns hat so viele Möglichkeiten Reichtum zu erleben.

Nehmen wir mal unsere Wasserleitungen. Dort kommt ohne Unterbrechung immer klares, reines Trinkwasser heraus. Wenn das nicht ein perfektes Beispiel von Fülle und Reichtum in unserem Leben ist.

Wenn ich im Wald spazieren gehe, dann sehe ich so viele Vögel. Seit ich meinen inneren Fokus auf Fülle und Reichtum ausgerichtet habe, freue ich mich immer daran, dass die Natur für sie alles bereithält, was sie brauchen. Keiner dieser Vögel muss Hunger leiden. Sie brauchen auch nichts zu bunkern für schlechte Tagen. Nein, sie leben in den Tag hinein und wann immer sie etwas brauchen, finden sie es in der Natur.

Ich versuche mich innerlich darauf einzustellen, dass es auch bei mir so sein kann. Ich kenne genügend Beispiele von Menschen bei denen es genauso ist. Nur für mich ist dieses Bild fremd. Ich bin noch viel zu sehr gedanklich mit dem Mangel verbunden. Aber ich merke, je mehr ich mich auf das, was ich bei den Vögeln spüre und das was ich fühlen kann, wenn ich die Wasserleitungen aufdrehe fokussiere, desto einfacher wird es auch für mich Geld in mein Leben zu lassen.

Welches Bild könnte dir helfen?

Wo erlebst oder siehst du Fülle in deinem Leben?

Wo könntest du dich noch mehr auf Reichtum ausrichten?

DER ZYKLUS DES GELDES

Für mich lässt sich die Energie des Geldflusses in folgendem Zyklus beschreiben.

1. Geld einnehmen
2. Geld behalten (z.B. sparen)
3. Geld ausgeben

Ich bin mir sicher, dass ein guter Umgang mit Geld erst dann möglich ist, wenn wir alle dieser drei Schritte genießen können. Nur wenn alle drei in Freude gelebt werden, kann Geld in dein Leben kommen und auch bleiben. Erst dann haben wir einen gesunden Umgang mit Geld gefunden. Eine Blockade in irgendeinem dieser Schritte, blockiert auch alle anderen.

Gibt es einen Zyklus, der deine Ablehnung hervorruft? Das ist interessant, hier solltest du mal näher hinschauen.

Vielen Freigeistern von uns graut es beim Thema sparen. Zu präsent sind noch Werbungen in unserem Kopf von Banken, in denen wir Menschen sehen, die ihr ganzes Leben auf das kleine Häuschen sparen oder das schwäbische „Spare, spare, Häusle baue“. Das hat so gar nichts mit dem Lebensentwurf zu tun, den viele für sich ausgewählt haben. Oder vielleicht doch und wir lehnen es nur aufgrund falscher Vorstellungen ab? Denn, wenn einer der drei Zyklen nicht gelebt wird, hast du keinen guten Umgang mit Geld und es wird immer ein Thema sein. Du musst ja nicht jeden einzelnen Cent, den du in deinem Leben angeboten bekommst, auf ein Sparkonto legen. Aber es geht darum auch genießen zu können, dass Geld da ist.

Die Personen, die uns in den früheren Bank- oder Sparanlagen-Werbungen vorgestellt wurden und die Generation unserer Eltern, konnten zwar sparen, aber haben den dritten Zyklus viel zu wenig gelebt. Ich kenne viele Menschen aus der Generation meiner Eltern, die ein echtes Problem damit haben Geld auszugeben. Bei ihnen muss es immer gehortet werden als Sicherheit für die Zukunft. So kann das Geld nicht fließen, wie es sollte.

Es soll ja auch in dein Leben fließen. Und das auch mit Leichtigkeit. Aber zum Fließen gehört auch, dass es ausgegeben wird.

Ich stelle mir das Geld vor wie einen Fluss. Es fließt in dein Leben, dann fließt es weiter.

Und zwischendurch darf es Wasserreservoirs speisen, in denen das Wasser fast still steht und somit den Lebensraum für viele Spezies bilden.

In welchem der Schritte des Geldzyklus kannst du noch freier werden?

Welchen dieser Schritte darfst du noch mehr in dein Leben einladen?

GELD UND KREATIVES LEBEN

Braucht man Geld, um dein kreatives Leben zu leben? Nein, braucht man nicht, denn kreativ kannst du überall sein.

Aber wenn du von deiner Kreativität leben willst, dann musst du zulassen, dass du mit deiner Kreativität Geld verdienst. Und dazu wäre es gut für dich, wenn du deine negative Haltung gegenüber Geld, falls du diese hast, veränderst.

Ich hätte gerne eine Standardlösung. „5 Schritte, damit man mit seiner Kreativität Geld verdienen kann“. Ich bräuchte sie sehr dringend. Aber leider gibt es keine seriöse (unseriöse dafür sehr viele).

Alle Menschen, von denen ich weiß, dass sie von ihrer Kreativität leben, erzählen eine ähnliche Geschichte. Sie standen alle an einem Punkt, an dem sie sich selbst fragen mussten: meine ich das wirklich ernst mit dem Wunsch nach einem kreativen Leben? Bin ich bereit die Konsequenzen dafür zu tragen? Bin ich bereit auf etwas zu

verzichten, um auf den Weg dorthin zu kommen?

Und ich meine hier nicht, dass man auf ein modernes, angenehmes Leben verzichten soll und in Askese leben. Das sicherlich nicht. Wenn man die drei Zyklen des Geldes betrachtet, würde man durch ein Leben in Askese dem Geld auch nicht erlauben zu fließen.

Aber es gibt Dinge, die du tun kannst, um einen Anstoß in dein kreatives Leben zu unterstützen. Da gibt es den Filmemacher, der einsieht, dass er, wenn er weiter in seinem teuren Apartment in New York wohnt, nicht genügend Geld für sein Filmprojekt aufbringen kann. Er zieht also aufs Land und bekommt durch die neue Umgebung eine ganz neue Inspiration für seinen Film.

Oder der junge Mann, der auf ein neues, elegantes Auto verzichtet und sich endlich zu einem Workshop für kreatives Schreiben anmeldet.

Eine junge Frau, die auf die nächste Karrierestufe verzichtet, um ein Sabbatical zu nehmen, in dem sie reist, um Inspiration für ihre Kunst zu sammeln.

Was bist du bereit aufzugeben, um deinem Wunsch näher zu kommen?

Und was bist du nicht bereit für den Wunsch nach einem kreativen Leben aufzugeben?

Je klarer du diese beiden Fragen für dich beantworten kannst, desto deutlicher kann sich dein Weg vor dir offenbaren.



ANGST

Kamen bei dir Ängste hoch, während du dieses Buch bis hierher gelesen hast?

Bekommst du Angst, wenn du an ein kreatives Leben denkst?

Ich befürchte, dass es vielen kreativen Menschen so geht wie mir und sie ein Lied davon singen können, wie sich die Angst anfühlt.

Aber ich kenne auch andere Menschen, die mit Leichtigkeit über ihre Ängste hinauswachsen, so dass es den Eindruck erweckt, sie hätten gar keine. Falls du zu diesen Menschen gehörst, gratuliere ich dir und du kannst dieses Kapitel getrost auslassen.

BLOCKIERENDE ÄNGSTE

Es ist mir wichtig über Ängste zu schreiben, denn sie können uns enorm blockieren.

Ich weiß wovon ich spreche: habe schon viele Ängste gehabt und überlebt. Und ständig tauchen neue auf. Ich habe manchmal das Gefühl, dass das Gefäß, das meine Ängste beherbergt unendlich groß ist. Vor allem, wenn ich an mein kreatives Leben denke.



Aber dennoch fällt es mir heute leichter mit ihnen umzugehen. Ich habe für mich verschiedene Wege gefunden damit umzugehen. Und das ist fantastisch, das könnte ich jeden Tag feiern. Wenn ich daran denke, wie ich als 16 Jähriges Mädchen so voller Ängste war, dass ich regelrechte Panikattacken hatte, die mich fast nicht mehr atmen ließen, bin ich sehr stolz, dass ich heute darüber schreiben und erzählen kann, wie ich diese Ängste überwunden habe. Wahrscheinlich hast du auch schon Methoden erlernt, wie du damit umgehen kannst. Ich möchte dir dennoch von meinem Umgang mit der Angst erzählen, weil es wichtig ist auch über dieses Thema zu sprechen. Mir hat es immer gut getan davon zu lesen, dass andere Menschen auch Angst haben und es schaffen damit umzugehen.

Das Wichtigste ist: Ängste sind nicht real. Ja, sie fühlen sich extrem real an. Aber sie sind nur Vorstellungen und keine tatsächlichen Begebenheiten.

Du hast Angst vor Dingen, die noch nicht eingetreten sind!

Magst du das mal ganz in deinen Körper einsinken zu lassen. Hast du Lust dich auf eine kleine Übung einzulassen. Dann los :

Atme tief durch und fühle, dass das, was dich blockiert und von dem du Angst hast, etwas ist, was nicht passiert ist. Vielleicht hast du schon mal eine ähnliche Situation erlebt, aber das, was du als Angst erfährst, ist die Vorahnung, dass es wieder passieren könnte. Aber es ist eine Vorahnung. Heute, jetzt, in diesem Moment ist nichts

eingetreten. Versuche deinen Körper im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Wie fühlt sich die Unterlage an, auf der du sitzt. Was fühlen deine Füße, deine Hände? Was hörst du um dich herum? Was siehst du? Gibt es einen besonderen Geruch?

Dies ist ein psychologischer Trick. Dein Gehirn kann nur einen Bruchteil deiner Sinneswahrnehmungen verarbeiten. Wenn du dich also jetzt auf das konzentrierst, was du in deiner Umgebung wahrnehmen kannst, auf verschiedenen Sinneskanälen, dann wird dein Gehirn keine Kapazität mehr haben für ängstliche Gedanken.

Das kannst du immer ausprobieren. Dabei musst du überhaupt nichts verändern oder aktiv tun. Einfach nur beobachten, wie deine Ängste in den Hintergrund treten. Damit kannst du dir nämlich bewusst machen, dass sie in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, nicht real sind.

Falls das bei dir gut geklappt hat, könnte das ja eine Möglichkeit für dich sein das nächste Mal, wenn Ängste auftreten, damit umzugehen.

Eine andere Möglichkeit wieder zurück in den Moment zu kommen ist, tief ein- und auszuatmen. Ich musste das lange üben und trainieren, überhaupt tief atmen zu können, wenn mir vor Angst die Luft wegzubleiben scheint. Mittlerweile klappt es ganz gut. Ich sage mir innerlich vor: „Das ist gar nicht real. Atme tief durch!“

Ich will hier nicht sagen, dass du alle Ängste so schnell und einfach in den Griff bekommen kannst. Bei mir war es ein I

anger, langer, langer Weg.

Es gibt Bücher mit vielen Methoden um Ängste zu überwinden und ich kann dir nur empfehlen, dich mit diesem Thema zu beschäftigen, wenn du das Gefühl hast, dass dich deine Ängste blockieren.

Ich habe auch festgestellt, dass die fundamentalen Ängste abnehmen, je mehr ich anfangs mein Innerstes zu leben. Viele meiner Ängste, vor allem die allerschlimmste Angst, die vor dem Tod, wurden weniger intensiv, als ich anfangs meinen ureigenen Weg zu gehen. Mir kam es fast vor, dass die Angst vor dem Tod, die ich sehr extrem gespürt habe, eigentlich eine Angst davor war, nicht genügend Zeit zu haben, das zu leben, was ich leben möchte. Die Angst davor, nicht das in diese Welt bringen zu können, was ich wollte. In meinem Fall kamen nachdem ich das herausgefunden habe andere Ängste. Aber sie waren nicht mehr so überwältigend. Und so habe ich den Einfluss meiner Ängste auf mich immer weiter reduzieren können, je weiter ich meinen Weg gegangen bin.

Natürlich ist nicht jede Angst schlecht für uns. Denn Ängste haben wir, um uns zu schützen und um unsere Kräfte zu mobilisieren, wenn eine Gefahrensituation da ist. Du solltest also nicht immer deine Angst abtun, als etwas hinderliches. Es gibt Situationen, da ist sie ein Geschenk für dich und du solltest darauf hören.

Aber es gibt Situationen, in denen sie uns am Fortkommen hindert. Auch da will sie uns nur schützen. Davor schützen verletzt zu werden oder was auch immer gerade

hinter der Angst liegt. Wenn du gelernt hast zu erkennen, dass deine Angst im Moment gar nicht real ist und sie nur in der Zukunft existiert, dann kannst du auch fragen, was diese Angst Gutes für dich bereit hält. Alleine so mit deinen Ängsten zu kommunizieren, nimmt ihnen die Macht.

DEN WEG DER ANGST GEHEN

Auch wenn deine Ängste nicht gerade davor warnen, dass du dich in einer gefährlichen Situation befindest, können sie dich dennoch leiten.

Ich habe irgendwann angefangen, mich zu fragen, welcher nächste Schritt mir am allermeisten Angst macht und dann habe ich genau diesen Weg eingeschlagen. Denn wenn dieser Schritt solche Gefühle in mir auslösen kann, dann hat er etwas mit mir zu tun.

Ich nenne das „den Weg der Angst gehen“. Damit konnte ich schon sehr viele Schätze heben.

Wenn du verschiedene Projekte zur Auswahl hast und du dasjenige wählst, dass dir am meisten Angst macht, dann verspreche ich dir, dass du dort am allermeisten lernen kannst. Denn du wirst mit Sicherheit deine Komfortzone verlassen.

Als Komfortzone wird bezeichnet, wenn du genau das machst, was du gut kannst und schon oft gemacht hast. Hier kann dir nichts passieren. Es ist alles sehr vorhersehbar.

Du zeigst der Welt die Fähigkeiten, die dir anerzogen wurden und die du gut beherrscht. Du gehst die Wege, die du schon oft gegangen bist und auf denen du dich sicher fühlst. Das ist super. Dein Hirn kann hier wunderbar Energie sparen. Wie bei anderen Lebewesen ist es auch für uns Menschen enorm wichtig, dass unsere Systeme darauf achten, dass wir nicht zu viel Energie verbrauchen. Unser Gehirn ist davon nicht ausgenommen. Die neuronalen Verbindungen, die schon oft gebraucht wurden, benötigen weniger Energie, also fällt es uns leichter sie zu benutzen.

Aber hier, in deiner Komfortzone, findet kein Wachstum statt. Das ist Stillstand. Und weißt du wie dein Gehirn darauf reagiert, wenn es immer die selben neuronalen Verknüpfungen benutzt und keine neuen hinzukommen? Es fängt langsam an die anderen Bereiche abzubauen. Denn sie kosten ja nur unnötig Energie. Wenn das immer weitergeht, viele Jahrzehnte lang, dann entwickeln wir schließlich Krankheiten wie Demenz oder Alzheimer (das kannst du z.B. im Buch: „Je älter desto besser“ von Pöppel, Wagner nachlesen).

Du kannst allerdings lernen deine Komfortzone zu verlassen. Die Angst ist hier ein guter Indikator für dich, dafür, dass du die Grenzen deiner Komfortzone erreicht hast. Wenn ein Projekt dir keine Angst macht, noch nicht einmal ein kleines Kribbeln in deinem Bauch verursacht, dann liegt es genau mitten drin in deiner Komfortzone. Du kannst es natürlich machen und wirst es ohne Probleme schaffen. Aber wenn du dich weiter

entwickeln willst und wachsen möchtest, dann geh den Weg der Angst und vergrößere deine Komfortzone immer ein bisschen mehr.



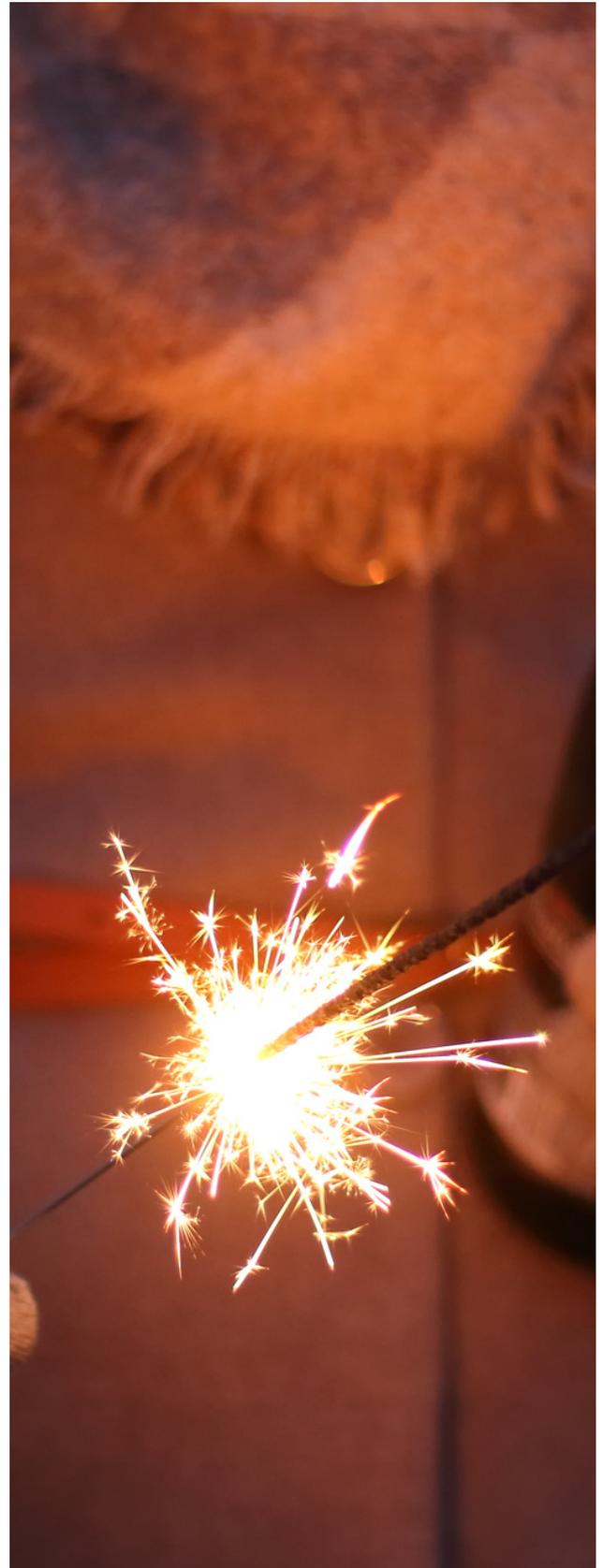
SICH GANZ ZEIGEN

In den letzten Jahren meines kreativen Lebens gab es immer wieder Anteile von mir, die ich versteckt habe. Ich hatte große Angst davor, dass andere diesen inneren Anteil in mir sehen.

Ziemlich sicher war es ein Grund dafür, dass ich Romane geschrieben habe, dass ich mich dann hinter der Geschichte verstecken konnte. Ich dachte mir, falls mich jemand darauf anspricht, könnte ich sagen, dass es ja nur eine Geschichte ist und mit mir selbst nichts zu tun hat.

Dies hier ist der erste Text, in dem ich mich mit all meinen Interessen zeige. Ich habe über Astrologie geschrieben, über Vertrauen, über die eigene Göttlichkeit und ich habe aus der Bibel zitiert. Wenn ich darüber nachdenke, dass ich das wirklich getan habe, fange ich gleich innerlich an zu zittern. Ich werde viele Menschen mit diesen Themen abschrecken. Es werden einige dabei sein, die mich für verrückt halten und meine Aussagen komplett ablehnen.

Ich habe immer versucht zu verhindern, dass man erkennen könnte, dass diese Themen auch zu mir gehören. Ich habe mir extra zwei Homepages aufgebaut. Ich hatte sogar zwei Facebook-Profile. Jeweils eines für mein professionelles Ich (die seriöse Ingenieurin) und eines für mein spirituelles Ich, das sich mit all den anderen Themen befasst.



Aber so funktioniert ein kreatives Leben nicht. Wir können mit unserer Kreativität nur andere Menschen berühren, wenn wir uns zeigen. Unser ganzes Sein in unsere Kunst legen.

Macht das Angst? Oh ja!!! Machen wir uns verletzlich? Scheiße, so was von!!!

Aber ich glaube es ist es wert. Ich glaube erst dann werden wir ein wirklich kreatives Leben leben.

Komm, lass uns mutig sein! Komm lass uns herausfinden, was es ist, was wir noch vor der Welt verstecken. Sind es verrückte Themen, wie bei mir? Ist es ein tiefer Schmerz, den du einhüllst und verdeckst, damit niemand sehen kann, wie verletzlich du bist? Ist es eine Schuld, die du mit dir herum trägst? Ist es eine Erfahrung, die du nicht anschauen möchtest?

All das gehört aber zu dir. Du kannst nicht davor davon laufen. Es ist wie in der Eichel, die den Baum in sich trägt, in dir angelegt und ist ein Indikator für den sehr individuellen Weg, den du gehen wirst. All das wird deinen Weg und deine Kunst mit einer sehr einzigartigen Farbe einfärben. Und genau das ist es, was andere sehen wollen. Sie wollen nicht die tausend mal kopierte Farbwelt von einigen erfolgreichen Personen sehen. Sie wollen deine ganz eigenen Farben sehen.

Es braucht unendlich viel Mut sich diesem Thema zu nähern. Es braucht schon Mut sich einzugestehen, was es ist, das du vor der Welt versteckst. Aber es ist wie ein Schatz, den du aus den Tiefen deines Bewusstseins heben kannst.

Es gibt kein Patentrezept dafür, wie du das heben kannst. Aber es gibt Möglichkeiten diese versteckten Themen wieder in dein Leben zu holen. Schreib es auf. Schreib einen Song darüber. Erzähle es engen Freunden oder vielleicht auch lieber einem wildfremden Menschen in der Bahn, den du nie wieder siehst. Vielleicht magst du es singen oder tanzen. Egal wie, beginne es aus der Dunkelheit herauszuholen.

Sei mutig!

Gehe über die Angst hinaus!

Nichts wirklich wichtiges kannst du dabei verlieren. Und das was du dabei verlierst, ist vielleicht nicht wirklich wichtig gewesen.

Ja, ich habe schreckliche Angst, dieses Buch irgendwann einmal zu veröffentlichen. Ein Buch, in dem ich sowohl über meinen etwas abstrusen beruflichen Weg, wie auch über Astrologie schreibe. Und über das göttliche Licht in jedem von uns. Interessanterweise kostet mich das letztere am meisten Überwindung.

Ich habe Angst, dass ich ausgelacht werde. Ich habe Angst, dass ich Freunde verliere. Ich habe Angst, dass ich nie wieder eine Möglichkeit finde, Geld zu verdienen, weil ich in eine bestimmte Ecke gerückt werde.

Aber natürlich werde ich es dennoch machen. Ich werde auch dieses Buch veröffentlichen. In jeder einzelnen Veröffentlichung von mir steckt ein Teil meiner Persönlichkeit. Auch wenn ich immer versucht habe ihn zu verstecken, kommt er natürlich trotzdem durch. Jetzt gehe ich den

einen Schritt weiter. Wer weiß, vielleicht gehe ich beim nächsten Mal noch weiter. Wenn ich es wirklich zulasse, gibt es bestimmt einige weitere Themen, die ich vor der Welt verstecke, die ich mir selbst noch gar nicht bewusst gemacht habe.

Aber ein Schritt nach dem anderen. Wenn du das liest, bin ich meinen nächsten gegangen, weil ich mich wirklich getraut habe mit diesen Themen ins Außen zu gehen.

Und was ist mit dir?

Was traust du dich als nächstes?

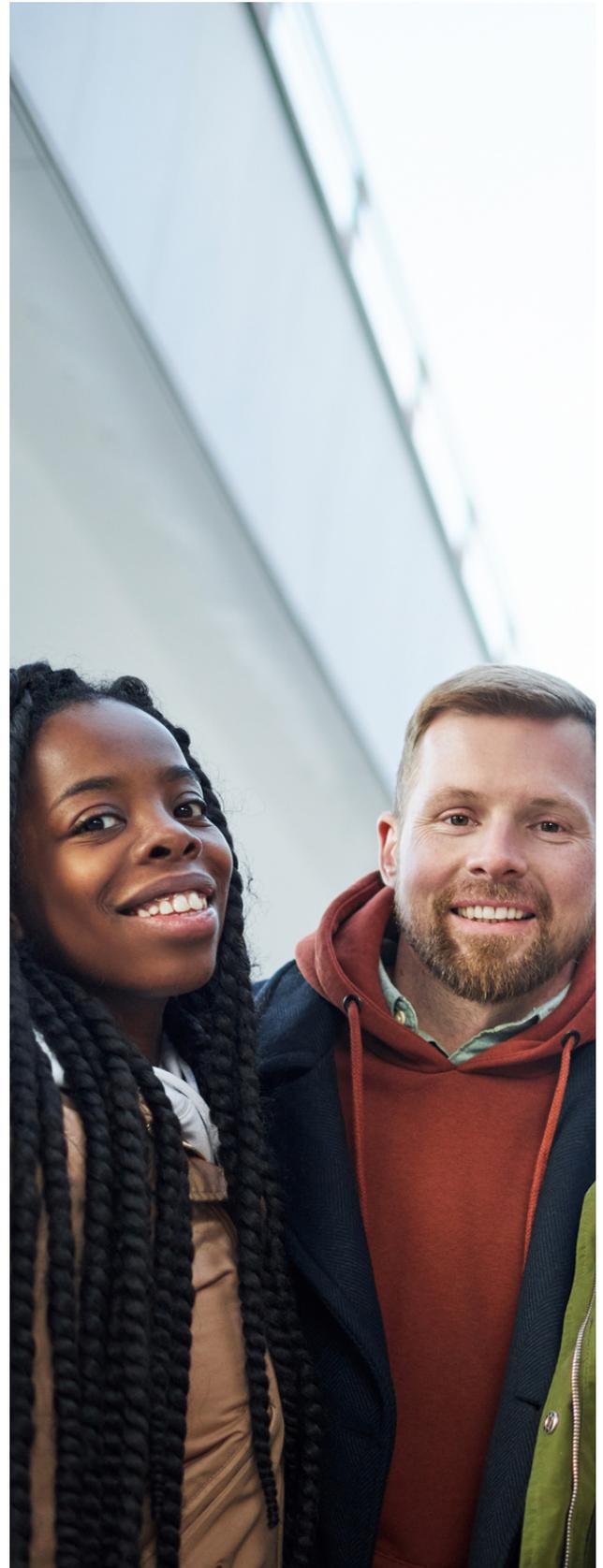


ROLLENVORBILDER

Obwohl ich selbst noch nicht ganz bei einem kreativen Leben angekommen bin, kenne ich Menschen, die ihr kreatives Leben voll und ganz leben. Sie sind keine berühmten Persönlichkeiten, sondern Menschen, wie du und ich. Du könntest ihnen irgendwann einfach im Zug begegnen oder an der Kasse vom Supermarkt und nichts darüber wissen, dass sie dort sind, wo du gerne wärst.

Ich finde es enorm wichtig, dass du diese Menschen kennenlernst und Beispiele dafür siehst, dass es möglich ist ein normales, aber kreatives Leben zu leben.

Freu dich darauf interessante Menschen kennenzulernen.



KRISTINE

Lerne eine wundervolle Frau kennen, die ihren Wunsch nach einem kreativen Leben mit knapp über 30 Jahren wieder gehört hat und seitdem mit beiden Füßen auf dem Boden darin ihren Platz einnimmt

:

3 FAKTEN ÜBER KRISTINE

- Kristine ist selbständig als StoryMentor; sie ist Drehbuchautorin und kreativer Freigeist. Zur Zeit arbeitet sie an einem Filmprojekt, bietet Teambuilding Workshops für Unternehmen und Onlinekurse für Storytelling an. Meistens hat sie so viele Projekte gleichzeitig am Laufen, dass ich gar nicht von allen weiß.
- Kristine ist Manifestierender Generator mit emotionaler Autorität
- Sie lebt mit ihrem Sohn in einer quirligen Landeshauptstadt in der Mitte von Deutschland.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Würdest du sagen du lebst ein kreatives Leben?

Ja! Ein klares und eindeutiges Ja!

Woran merkst du das?

Ich gestalte kreative Projekte: Filmprojekte, ich schreibe Gedichte, ich kreierte Workshops. Fast alles kann kreativ sein.

Für mich bedeutet es, dass ich Dinge auf meine eigene Art und Weise tue, dass ich verschiedenste Dinge miteinander kombiniere und dass ich Wege finde etwas zu tun, die mir keiner vorgegeben hat.

Ist Kreativität also eine innere Haltung für dich?

Ja, eine innere Haltung ist die Grundlage und man kann auch im Geiste, also im eigenen Inneren, etwas erschaffen. Für mich heißt es aber auch ganz konkret etwas Materielles zu tun. Etwas sichtbar zu machen, was man im Geist kreiert hat. Etwas zu erfinden oder neu zu machen.

Aber ja, die entsprechende innere Haltung gehört natürlich dazu.

Wie schaut dein Alltag aus?

Schwierige Frage, weil er immer anders ist. Eigentlich mag ich das Wort Alltag nicht. Obwohl ich in manchen Dingen ein echtes Gewohnheitstier sein kann, mag ich es nicht, wenn der Tag gleich ablaufen muss. So etwas wie feste Essenszeiten ist mir echt zuwider.

Ich habe ein paar Fixpunkte am Tag. Das sind die festen Termine. Darum herum organisiere ich alles andere.

Wenn ich kann, stehe ich sehr spät auf. Ich bin ein Nachtmensch und arbeite, recherchiere und lerne gerne nachts. Ein Fixpunkt jeden Tages ist, dass ich eine bis eineinhalb Stunden spazieren gehe. Aber vorher muss ich etwas gearbeitet haben. Da bin ich wohl so ne Art Workaholic. Die Spaziergänge sind eigentlich nicht wie Alltag, sondern wie täglicher Urlaub, weil ich so eine tolle Umgebung direkt vor der Haustüre habe.

Ich liebe Pläne und Todo-Listen. Mindestens einmal am Tag bin ich mit meinen Plänen oder Listen beschäftigt.

Einmal in der Woche gönne ich mir einen Alphatag. Das ist meist der Samstag. An diesem Tag schalte ich das Internet und alles, was mich ablenken könnte aus und mache nur das, worauf ich Lust habe. Und dazu darf Arbeit nicht gehören. Auch wenn ich manchmal Lust hätte an einem Projekt weiter zu arbeiten. Dann muss ich mich eben anstrengen etwas zu finden, wozu ich noch mehr Lust habe. Ich gehe zum Beispiel in den Wald, in die Sauna, lese, komme zur Ruhe.

Sonntag ist dann wieder ein Arbeitstag für mich. Ich arbeite sehr gerne sonntags. Dann habe ich das Gefühl, dass ich den anderen schon um einen Tag voraus bin. *(Anmerkung der Autorin: das ist eine typische Manifestierender Generator Antwort)*

Wann hast du denn gute Tage und wann schlechte und was unterscheidet beide von einander?

Manchmal habe ich an einem einzigen Tag einen guten und einen schlechten Tag. Gute Zeiten habe ich, wenn ich dankbar darüber bin, was ich alles habe und erleben darf. Schlechte, wenn ich einsam bin oder vom Außen negativ beeinflusst werde. Manchmal bin ich ohne ersichtlichen Grund von einer Sekunde auf die andere verzweifelt und dann ist die Verzweiflung auch wieder verschwunden. *(Anmerkung der Autorin: das wird jeder Mensch mit emotionaler Autorität auch kennen)*

Bist du auch an schlechten Tagen zur Kreativität inspiriert oder nur an guten?

Ja manchmal bin ich auch an schlechten Tagen inspiriert und verwandle diese Emotionen dann in etwas Kreatives.

Tatsächlich ist mein erstes Drehbuch in einer Phase in meinem Leben entstanden in der es mir sehr schlecht ging. Es dominierten Traurigkeit und Wut in diesen Tagen. Gerade aus diesen Emotionen heraus habe ich geschrieben und es hat mir sehr viel Kraft gegeben.

Heute bin ich bewusster. Ich weiß einfach sehr viel mehr über mich und das Leben und habe gelernt mich von negativen Nachrichten nicht mehr so überwältigen zu lassen. Darum ziehe ich jetzt mehr Kraft aus einem guten Tag und kann mehr Kreativität hervorbringen.

War diese negative Zeit für dich der Auslöser deine Kreativität zum Ausdruck zu bringen?

Ja, absolut. Ich hatte vorher auch schon meine kreativen Momente. Als ich pädagogische Projekte geleitet und Teams geführt habe, brauchte das natürlich auch Kreativität. Doch plötzlich tauchten Figuren vor meinem inneren Auge auf. Es waren Tierfiguren, die etwas machten oder sagten, was mich oft zum Lachen brachte. Auf einmal hatte ich eine ganz bunte Innenwelt, die ich anfang zu Papier zu bringen. Ich konnte diese Geschichten, die aus mir selbst herauskamen, sehr genießen. Das war neu und ist erst in dieser dunklen Phase meines Lebens aufgetaucht.

Wie alt warst du da?

Ich war schon über 30 und musste für mich und meinen Sohn sorgen. Ich war selbständig und hatte einige Mitarbeiterinnen, die Kurse für mich geleitet haben.

Wusstest du schon vorher, dass du ein kreatives Leben leben möchtest oder erst ab diesen Zeitpunkt?

Tatsächlich habe ich als Jugendliche mal zu einer Lehrerin gesagt, ich wolle freischaffende Schriftstellerin werden. Die hat mir dann empfohlen, dass ich doch zum Westfalenblatt gehen soll und dort als Journalistin arbeiten könne. Ich habe das damals innerlich vehement abgelehnt. Als Jugendliche gab es für mich nichts uncooler als das Westfalenblatt. Außerdem wollte ich ja keine Artikel schreiben, sondern Schriftstellerin werden.

Allerdings habe ich den Wunsch irgendwie vergessen. (lacht)

Er kam erst wieder in mein Leben als ich über dreißig war und diese schlechte Phase hatte.

Und welche Schritte hast du danach gemacht?

Auf der einen Seite wollte ich weiterhin frei und selbstständig sein, auf der anderen wollte ich unbedingt eine Ausbildung zur Drehbuchautorin machen. Ich bin damals aus Zufall über eine Drehbuchschule in Berlin gestolpert und wusste, dass das mein nächster Schritt ist. Da ich auf

gar keinen Fall abhängig sein wollte und weiterhin für meinen Sohn und mich sorgen musste, habe ich ein paar Entscheidungen getroffen. Ich ging wieder zurück in eine Festanstellung und ließ meine Selbstständigkeit mit den Mitarbeitern nebenbei weiterlaufen. Mit den Einnahmen daraus besuchte ich ein Jahr lang die Drehbuchschule in Berlin. Bis heute habe ich sehr viele Schreibkurse besucht und sie waren alle enorm wichtig für mich.

Was ich gelernt habe ist: wenn du wirklich ein kreatives Leben leben willst (und damit Geld verdienen willst), dann musst du bereit sein die Konsequenzen zu tragen. Du musst bereit sein auf Dinge zu verzichten, damit du deinem Wunsch folgen kannst.

Ich verzichtete auf die Freiheit meiner Selbstständigkeit und nutzte die Festanstellung, um die Kurse, die ich besuchen wollte, zu bezahlen. Viele Jahre war ich festangestellt und habe nebenbei meine kreativen Projekte gemacht.

Irgendwann wollte ich aber nicht mehr so weitermachen. In meiner letzten Arbeitsstelle arbeitete ich in einem Kindergarten und hatte einen festgezurrtten Alltag mit festen Essenszeiten und täglich wiederkehrenden Ritualen. Das war eine große Herausforderung für mich.

Obwohl die Arbeit mit den Kindern mir auch sehr viel Freude gemacht hat, habe ich festgestellt, dass ich meinen eigenen Weg gehen muss. Ich habe Konzepte erstellt und führe jetzt nur noch meine eigenen Projekte, selbst gewählten Projekte durch. Auch wenn ich nicht wissen kann, wie lange das so klappt, man weiß ja nie was geschehen könnte. Im Moment genieße ich das Leben, das ich gerade führe.

Was war die größte Hürde für dich auf dem Weg in ein kreatives Leben? Im Innen und im Außen?

Beim dem ersten Drehbuch, das ich geschrieben habe, da war es für mich sehr schwer mit Kritik umzugehen. Ich habe mir Kritik sehr zu Herzen genommen. Wahrscheinlich war ich noch nicht bereit mich zu zeigen und mir hat es eindeutig an Selbstbewusstsein gefehlt. Mit über dreißig ein Branchen-Neuling zu sein fiel mir auch nicht leicht. Ich verglich mich da mit Menschen, die das Schreiben schon seit 10 oder sogar 20 Jahren professionell verfolgten.

Ich musste mir erst mein Selbstbewusstsein aufbauen. Das kam mit der Zeit und natürlich auch durch meine Lehrer. Julia Cameron mit ihrem Buch „The Artist's Way“ hat mir zum Beispiel sehr geholfen.

Es gab noch etwas, was ich erst lernen musste. Ich musste akzeptieren, dass man nicht gleich ein Star ist, nur weil man anfängt etwas Kreatives zu machen. Man muss nicht nach fünf Jahren berühmt sein. Es reicht, wenn man es schafft mit seinen kreativen Prozessen ein Leben zu gestalten. Das ist das eigentliche Ziel. Mir geht es nicht darum, ständig Lob und Anerkennung zu bekommen, sondern die kreativen Prozesse zu genießen. Es ist einfach toll, dass es funktioniert, also dass ich mit und von all dem, was ich gerne tue, auch leben kann.

Was war das wichtigste, was du gelernt hast auf deinem Weg zu einem kreativen Leben?

Ausdauer. Und Vertrauen.

Wer hat dich das gelehrt?

Das habe ich bei so vielen Menschen gelernt. Angefangen bei meinem Drehbuchlehrer Wolfgang Pfeiffer, über Julia Cameron zu weiteren Lehrern und Mentoren, wie Robert McKee, Aaron Sorkins, Ken Burns und viele mehr.

Das ganze setzte sich dann mit der Erfahrung. Je mehr ich gesehen habe, dass mich Ausdauer wirklich weiterbringen kann, desto leichter fiel sie mir.

So ist es auch mit dem Vertrauen. Ich habe zum Beispiel oft schon erlebt, dass mich plötzlich die Inspiration verlassen hat. Aber ich habe auch jedes Mal erfahren, dass sie wieder zurück kam. Irgendwann. Ein paar Stunden später, Tage oder Wochen. Das hat mein Vertrauen in meine Kreativität verfestigt.

Hast du auch manchmal Angst?

Nein, eigentlich nicht. Ich habe generell wenig Angst.

Wie hat denn dein Umfeld darauf reagiert, dass du dich mit über 30 auf den Weg in ein kreatives Leben gemacht hast?

Eigentlich ganz gut. Hier hatte ich wenig Probleme. Meine Freunde fanden das sowieso gut und interessant. Mein Sohn findet immer alles okay, was ich mache. Solange ich für ihn da bin, wenn er mich braucht. Meinen Eltern ist es nur immer wichtig, dass ich abgesichert bin. Aber denen konnte ich immer das Gefühl vermitteln, dass alles sicher ist und mir nichts passieren kann. Darum war es für sie auch okay.

ELLI

Hier kannst du über ein außergewöhnliches kreatives Leben erfahren und über eine Frau, die anderen gegenüber eher sagt, sie hätte einen ungewöhnlichen Bürojob, als einen kreativen Alltag. Dabei erschafft sie wundervolle Drehbücher.

:

3 FAKTEN ÜBER ELLI

- Elli schreibt im Team an Drehbüchern für TV- oder Streaming-Serien oder Filme. Gemeinsam mit ihrer langjährigen Teampartnerin hat sie schon das Drehbuch für einen Kinofilm geschrieben, die Dialoge einer bekannten Serie überarbeitet und derzeit arbeiten sie gleichzeitig an mehreren Projekten.
- Elli ist Generator mit sakraler Autorität
- Sie lebt in Bayern mit ihren zwei Kleinkindern und ihrem Mann.

EINIGE FRAGEN AN ELLI

Was bedeutet ein kreatives Leben für dich?

Also für mich heißt Kreativität nicht nur auf Inspiration warten und erst dann arbeiten. Für mich ist meine kreative Tätigkeit einfach wie ein normaler Bürojob mit festen Arbeitszeiten. Ich stehe sehr früh auf und haben den normalen Familienalltag mit Kinder anziehen, Frühstück herrichten und Kinder für den Kindergarten fertig machen. Dann wenn meine Kinder in ihrer Betreuung sind, beginnt mein Arbeitsalltag. Immer zur selben Zeit fange ich mit meiner Arbeitskollegin eine Videokonferenz an in der wir dann zwischen fünf und sechs Stunden so gut wie ohne Pause bleiben. Je nachdem, was gerade ansteht Drehbuch oder Expose, unterscheidet sich unsere Arbeit in dieser Zeit.

Wir besprechen grob die Szenen und ordnen sie in der Reihenfolge an und dann formulieren wir die Dialoge aus. Dabei ist mein Part dass ich vor allem spreche und nichts aufschreibe. Meine Arbeitskollegin schreibt auf Karten mit, früher waren es Karteikarten, jetzt nutzen wir ein digitales Programm, damit wir beide im Screensharing darauf schauen können. Später formuliert meine Arbeitskollegin das dann für uns aus. Dann schickt sie es mir und ich lese es durch und wir machen weiter mit dem Kürzungsdurchgang.

Manchmal habe ich abends auch noch einen Arbeitsslot. Dort treffen wir uns mit noch weiteren Drehbuchautoren im sogenannten Gruppenschreiben. Wir treffen uns auch in einem virtuellen Konferenzraum. Meistens habe ich da meinen jüngsten Sohn, der zum Zeitpunkt des Interviews noch ein Baby ist, auf dem Arm und nehme aktiv an dem Gruppenschreiben teil, soweit es mit ihm möglich ist. Ansonsten höre ich zu und gebe meinen Input, wenn es wieder geht.

Was ist das, was du am meisten lernen musstest?

Am wichtigsten war es zu lernen loszulassen. Du kannst das Drehbuch oder ein anderes kreatives Werk nur so gut machen, wie du es in dem Moment kannst. Du hast keinen Einfluss mehr darauf, was danach damit passiert. Wir haben schon Drehbücher geschrieben von denen war ich total überzeugt und fand sie super und die sind einfach nicht angekommen. Und dann gab es anderen Drehbüchern, die ich fast schon selber absagen wollte, weil ich sie einfach nicht gut fand, und bei denen bekamen wir sofort den Zuschlag. Das ist alles nicht durchschaubar und das ist auch das anstrengende an diesem Beruf. Man ist immer abhängig von anderen und kann, außer indem man sein bestes gibt, nicht beeinflussen, wie es ankommt.

Was ist denn das anstrengendste für dich?

Tatsächlich ist es das anstrengendste, jedes mal aufs neue loszulassen, wenn es darum geht, wie unsere Sachen beim Kunden ankommen. Und vor allem auch damit leben zu können, wenn wir nochmal alles ändern müssen. Das passiert uns oft, ist aber in dieser Branche ganz normal. Man muss immer wieder alles verändern. Und das nicht persönlich zu nehmen, dabei cool zu bleiben, das empfinde ich als anstrengend.

Alles andere ist nicht anstrengend. Vor allem, weil ich mit meiner Arbeitskollegin so ein gutes Arrangement gefunden habe. Das ist für uns beide eher so etwas wie eine Partnerschaft und wir haben uns unsere Aufgabenteilungen und das, wie wir unsere Stärken einbringen können über viele Jahre erarbeitet und wir haben uns perfekt aufeinander eingestellt. Wir haben beide auch probiert

mit anderen zu schreiben, aber wir beide harmonieren zusammen auf eine Art, die wir mit anderen noch nie erlebt haben. Wir haben uns im Studium kennengelernt und arbeiten seitdem zusammen. Wir haben beide gemeinsam Drehbuch an der Filmhochschule München studiert.

Du hast also Drehbuch studiert? Und seitdem schreibst du Drehbücher?

Nein, es war nicht so einfach. Wir brauchten wirklich einen sehr langen Atem. Ich habe zunächst in einer Festanstellung als Lektorin für Drehbücher bei einer Produktionsfirma gearbeitet. Und wenn ich da abends um 19 Uhr rausgekommen bin, haben meine Kollegin und ich noch bis um 23 Uhr geschrieben. Danach bin ich ins Bett und viel zu früh am Morgen wieder aufgestanden. Und alles ohne jemals Geld für die Sachen bekommen zu haben. Ich brauchte also meinen Job als Lektorin dringend, um überhaupt Leben zu können. Wir haben uns tolle Sachen ausgedacht, aber wir hatten keinen Namen. Wir sind da drangeblieben und mit der Zeit hat es sich ergeben, dass wir in immer mehr Ausschreibungen für Drehbücher weiter kamen und uns einen Namen gemacht haben.

Heute, nach rund 10 Jahren des gemeinsamen Drehbuchschreibens haben wir genug Projekte und könnten sogar noch mehr machen. Aber das hat sehr lange gedauert um dorthin zu kommen. Da waren sehr viele magere Jahre, in denen wir gar nichts damit verdient haben und einfach drangeblieben sind.

Ab wann war dir klar, dass du ein kreatives Leben leben möchtest?

Ich habe letztens ein Bild aus der dritten Klasse gefunden. Wir sollten uns malen, wie wir in 20 Jahren sein wollen. Ich hatte ein rotes Cabrio, drei Kinder und ich habe aufgeschrieben, dass ich Schriftstellerin werden wollte. Ein rotes Cabrio habe ich noch nicht (lacht) und auch erst zwei Kinder, aber ich finde es bemerkenswert, dass ich damals schon den Wunsch hatte Autorin zu werden. Ich wusste schon damals, dass mir dieser Beruf Spaß machen würde.

Aber ich hatte das über Jahre hinweg vergessen. Erst später, im Studium kam der Wunsch zurück und dann dauerte es noch lange, bis ich mich traute diesen Wunsch wirklich zuzulassen.

Wie war dein Weg dorthin, dass du jetzt als Autorin arbeitest?

Es war ein Weg voller Umwege. Ich hätte mich nie getraut, einfach so den Weg einer Autorin einzuschlagen.

Ich habe zunächst nach dem Abitur ein ganz anderes Studienfach gewählt. Hätte mir damals nie vorstellen können an der Filmhochschule zu studieren. Durch diverse Zufälle bin ich zu Hilfsjobs an Drehorten von Filmen gekommen. In dieser Welt habe ich mich wohl gefühlt und habe weitere Jobs angenommen.

Wieder durch einen Zufall bin ich dazu gekommen als Dramaturgin/Lektorin bei einem Filmproduzenten zu arbeiten. Ich habe festgestellt, dass mir das liegt, viel mehr liegt als mein gewähltes Studienfach. Ich erfuhr, dass man an der Filmhochschule München Dramaturgin

studieren kann und bewarb mich dort. Nachdem ich angenommen wurde, wechselte ich dort hin. Nie im Leben habe ich mir damals gewagt davon zu träumen, selbst Drehbücher zu schreiben. Schon während meinem Studium arbeitete ich weiter als Dramaturgin und auch danach nahm ich eine Festanstellung bei einem Filmproduzenten an.

Nur abends, nach Feierabend, da schrieb ich (meist damals schon mit meiner heutigen Arbeitskollegin) an eigenen Drehbüchern.

Erst nachdem wir erste Erfolge hatten, gab ich die Festanstellung auf. Das war erst vor sehr kurzer Zeit.

Wie hat denn dein Umfeld auf deinen Weg reagiert?

Naja, sie wussten gar nicht, dass ich ein kreatives Leben anstrebe. Ich habe es ja selbst über viele Jahre meines Lebens vergessen. Ich hatte ja immer handfeste Jobs, die zwar etwas außerhalb der Box waren, aber es waren feste, sichere Jobs, die meine Versicherungen zahlten und mir ein regelmäßiges Gehalt einbrachten.

Auch an der Filmhochschule habe ich mich ja als Dramaturgin und nicht als Autorin beworben. Das ist auch die Grundlage für einen sicheren Job.

Etwas anderes hat mein Umfeld ja gar nicht gesehen. Dass ich abends in meiner Freizeit schrieb, haben nur wenige von mir gewusst und es war ja nur ein Hobby, dem ich abends nach Feierabend machte. Also selbst, wenn ich als Autorin nie Erfolg gehabt hätte, hätte es niemand bemerkt. Das habe ich selbst gebraucht, um mir selber den Druck zu nehmen.

Was war die größte Hürde auf deinem Weg?

Das erste Mal verfilmt zu sein. Vorher ist es schwer, zu vertreten, dass man Drehbuchautorin ist. Wenn man noch nie verfilmt wurde, dann glaubt einem niemand, dass man es kann. Aber sobald wir das erste Mal verfilmt wurden, wurde es einfacher. Plötzlich hatten wir Referenzen und einen Namen.

Hattest du manchmal Angst und wenn ja welche?

Ja, sehr große. Ich hatte große Angst davor, ob ich als Schriftstellerin arbeiten kann. Ich hatte große Ängste, dass ich nicht gut genug bin und dass ich in Schreibblockaden komme. Die Ängste habe ich auch immer noch manchmal. Darum habe ich zunächst als Dramaturgin / Lektorin gearbeitet, um überhaupt mit meinen Ängsten klar zu kommen. Da wusste ich, dass ich ein festes Einkommen habe, meine Versicherungen gezahlt sind, usw. Ohne diese Sicherheit hätte ich nicht leben können.

Die reine Selbstständigkeit habe ich damals noch nicht im Kreuz gehabt.

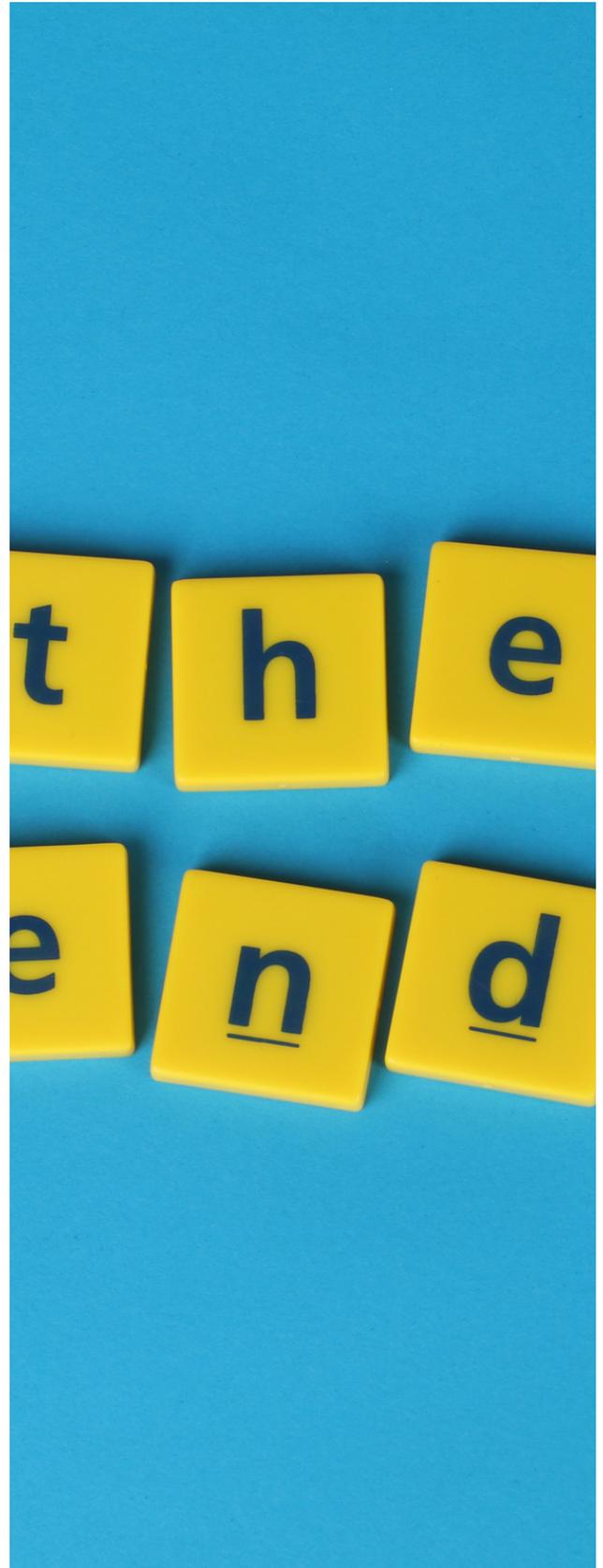


SCHLUSS

Ich habe in diesem Buch sehr viel über mich erzählt. Mehr als meiner Komfortzone gut tut, aber ich habe ja schon vor längerem gelernt, dass das ein gutes Zeichen ist.

Da ihr so viel über mich erfahren habt, möchte ich noch erzählen, wie sich meine Sicht auf mein persönliches kreatives Leben verändert hat, als ich dieses Buch geschrieben habe.

Als das Human Design in mein Leben getreten ist, hat ein großer Verwandlungsprozess begonnen, der noch lange nicht beendet ist. Aber erst als ich für dieses Buch über die einzelnen Typen geschrieben habe, habe ich ganz verstanden, was es für mich bedeutet eine Manifestorin zu sein. Viele der Bücher und Kurse über Kreativität richten sich an Generatoren. Es geht ums Dranbleiben, immer wieder von Neuem beginnen, aushalten, das man abgewiesen wird, trotzdem weitermachen, jeden Tag Übungen machen,... Jahrelang habe ich versucht meine Kreativität daran anzupassen. Aber es hat mich sehr viel Kraft gekostet. Es hat sich nicht richtig für mich und meine Kreativität angefühlt. Und dennoch habe ich weitergemacht, weil es alle so machten. Weil fast alle Geschichten von einem kreativen Leben nach dem selben Muster verlaufen: dranbleiben, weitermachen, immer wieder verbessern, neu anfangen,...



Erst als ich das Kapitel über Manifestoren geschrieben habe, ist mir aufgefallen, dass diese Regeln für mich nicht gelten und ich mir eigene finden muss. Die letzten Wochen (während ich dieses Buch schrieb) hat sich die Herangehensweise an meine Kreativität enorm verändert. Ich zwingen mich nicht mehr zu tun, sondern ich mache nur noch etwas, wenn ich inspiriert bin. Es ist faszinierend, wie oft ich tatsächlich richtig inspiriert bin und der Text aus mir herausfließen kann, wenn ich mir zugestehe, ansonsten zu ruhen und Pausen zu machen.

Das Kapitel über Geld zu schreiben, war sehr schwer für mich. Ich habe mich in den letzten Jahren intensiv damit auseinandergesetzt, welche negativen Glaubenssätze mich davon abhalten voran zu kommen und was Geld überhaupt bedeutet. Und es war mir wichtig hier etwas darüber zu schreiben, auch wenn es mir nicht so gelungen ist, wie ich mir das gewünscht hätte. Ich weiß nach wie vor nicht, wie ich mit meiner Kreativität Geld verdienen kann, denn als Manifestorin ist es mir ja beschieden, neue Wege aufzumachen, zu initiieren, aber nicht zu Ende zu bringen. Da darf ich noch viel lernen und mich noch von sehr viel mehr alten Glaubenssätzen verabschieden.

Als ich über Geld verdienen geschrieben habe und darüber nachgedacht habe, was meine Eichel für eine Umgebung braucht, um sich entfalten zu können, ist mir aufgefallen, dass ich immer noch eine Festanstellung brauche, um Geld zu verdienen. Ich bin noch nicht soweit, dass ich mich auf andere Wege begeben kann, weil ich sie noch nicht fühlen kann. Aber das ist nicht so schlimm. Denn ich bin auf dem

Weg zu meinem kreativen Leben und es wird sich vor mir entfalten. Ich werde alle Schritte gehen, die auf dem Weg dorthin von Nöten sind.

Ich habe auch nochmal intensiv darüber nachgedacht, was ich mit meinen Texten machen werde. Der ganze Veröffentlichungsprozess und das Marketing hat mich in den letzten Jahren enorm ermüdet. Während ich dieses Buch schrieb, ist mir aufgefallen, dass es nicht mein Weg sein kann. Ich habe kurzerhand eine neue Homepage aufgemacht. Die ich initialfunke.com genannt habe und in Zukunft als Platz für meine Veröffentlichungen verwende. Es fühlt sich für mich einfach nicht gut an, mich so anzustrengen, um ein Buch auf den Markt zu bringen. Generatoren können das nicht verstehen und werden jetzt den Kopf schütteln. Aber ich hoffe ihr habt in diesem Buch auch ein wenig Verständnis für das Vorgehen von anderen Typen gelernt.

Obwohl der Name Initialfunke für mich sehr schnell klar war, weil ich gerne initiiere und es liebe Funken neuer Wege, neuer Erkenntnisse, neuer Ideen in anderen und in mir zu entfachen. Aber es gibt diesen Teil in mir, dem der Name vermessen und arrogant vorkommt. Dieser Teil ist vor allem mein Verstand, der hier bewertet. Ich werde dennoch meinem Impuls (Milz-Autorität) folgen und sowohl die Homepage hosten, als auch dieses Buch darauf veröffentlichen.

Ich danke euch, für euer Interesse und dass ihr mich durch dieses Buch begleitet habt. Vielleicht lesen wir uns bald wieder auf initialfunke.com