



Mit Leichtigkeit...

Blogparade 20.03. bis 25.04.2014

Mit Beiträgen von Marit Alke, Martina Baehr, Vera Bartholomay, Dörte Behrmann, Ulrike Bergmann, Silke Bicker, Monika Birkner, Christina Bolte, Angela Braun, Matthias Brückner, Elke von den Balancesuchern, Ingrid Solvana Dankwart, Claudia Dieterle, Kaja Drenhaus, Ulla Evers, Gertrud Fassnacht, Patrik Frauzem, Angela Gaida, Constanze Grunewald-Petschke, Monika Gründel, Nicole Gugger, Eva Gütlinger, Susanne Hagedorn, Gitte Härter, Andrea Joost, Karin Lohner, Ricarda Kiel, Tine Kocourek, Veronika Krytzner, Dr. Annika Lamer, Jessica Leicher, Petra Manthey-Petersen, Stefanie Marquetant, Michael Möller, Silke Nuthmann, Frank Obel, Dorothea Posdiena, Karin Schnappauf, Bettina Schöbitz, Anne Schröder, Bianka Maria Seidl, Karen Seelmann-Eggebert, Bettina Stackelberg, Andrea Stanke und Sascha Theobald.

Ulrike Bergmann ist Mutmacherin, Buchautorin und Begleiterin von Solo-Unternehmen und Menschen in der Lebensmitte, die beruflich ihren eigenen Weg gehen wollen. In ihrem Mutmacher-Magazin bietet sie Anregungen, Empfehlungen und Werkzeuge, mit denen Sie Ihrem Leben mehr Sinn, Bedeutung oder eine neue Ausrichtung geben. Dort hat sie auch die Blogparade „Mit Leichtigkeit...“ initiiert, deren Ergebnis hier als eBook vorliegt.

Hier geht es direkt zum Mutmacher-Magazin
... und hier zur Mutmacherin

Bitte spielen Sie fair – Hinweis zur Weitergabe dieses eBooks

Dieses PDF ist für alle Leser und Empfänger kostenlos. Es werden beim Download keine Adressen gesammelt und keine Daten zur kommerziellen Nutzung erhoben. Eine Blogparade zu initiieren und die Ergebnisse in einem solchen Dokument zusammenzustellen, macht viel Freude. Damit verbunden sind allerdings auch Arbeit und ein hoher Aufwand. Der Lohn dafür besteht – wie bei solchen Aktionen üblich – in Traffic.

Daher bitte ich Sie um Fairness bei der Weitergabe.

Jede Empfehlung und Weiterleitung des eBooks, sei es in sozialen Netzwerken oder per Mail, ist erwünscht und sehr willkommen. Dennoch bitte ich Sie, dieses PDF *nicht* auf eigenen Webspaces hochzuladen. Verlinken Sie stattdessen zur Weitergabe auf den entsprechenden Downloadlink im MutmacherMagazin. Sie finden ihn unter:

<http://www.mutmacher-magazin.de/2014/06/e-book-mit-leichtigkeit/>

© Juni 2014. Dieses eBook ist ein Gemeinschaftswerk. Das Copyright und die Verantwortung für Inhalt, formale Korrektheit der Beiträge und die eingefügten Links liegen bei den jeweiligen Autoren. Die Texte geben deren Meinung wieder. Bitte wenden Sie sich mit Fragen direkt an die Autoren.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Autoren nicht gestattet. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Der Verkauf ist untersagt. Ebenso eine Aufnahme in kommerzielle Angebote oder eine kommerzielle Nutzung. **Weitergabe nur kostenlos und komplett.**

Das **Impressum** finden Sie auf der letzten Seite dieses PDFs.

Illustration und Seitenlayout: Patrik Frauzem, www.frauzem.com

Vorwort

Als ich zur Blogparade „Mit Leichtigkeit...“ aufrief, hatte ich keine Vorstellung davon, was mich erwartet. Es war nach über fünf Jahren als Bloggerin meine erste eigene Parade und damit meine erste Erfahrung als Impulsgeberin für ein Thema. **Und dann solche eine Resonanz!**

Als um Ostern herum immer mehr Beiträge hereinkamen, war ich phasenweise fast überwältigt. Schließlich wollten alle Artikel gelesen sein und in die Übersicht im Mutmacher-Magazin gestellt werden. Am manchen Stellen keine leichte Aufgabe ;-)

Die größte Herausforderung war es, anschließend daraus dieses eBook zu gestalten. Es sollte etwas Besonderes sein, das dem Thema angemessen ist. Es war überraschend leicht, denn auf meine spontane Frage an Patrik Frauzem, ob er jemanden kenne..., bot er sofort seine Mitarbeit an. In ihm hatte ich einen wunderbaren Unterstützer für dieses Projekt. Wir konnten sehr gut miteinander arbeiten. Er ist ein Partner, der neben dem kreativen Part auch viele gute Ideen beisteuerte, so dass wir uns die Bälle leicht zuwerfen konnten. So ist ein eBook entstanden, das ich mir auch als gedruckte Ausgabe vorstellen könnte :-)

Inhaltlich habe ich die Beiträge thematisch in drei Bereiche nach meiner persönlichen Wahrnehmung und subjektiven Ordnung sortiert. Am Ende sieht man zwar, dass der eine oder andere Artikel auch an eine andere Stelle gepasst hätte ...

Diese drei Bereiche sind:

- **Berufliches:** Hier finden Sie Beiträge, in denen Arbeit und Beruf in ihren vielfältigen Facetten im Mittelpunkt stehen. Bei der Einordnung lag mein Augenmerk auf dem darin enthaltenen praktischen Nutzen.
- **Philosophisches:** In diesen Beiträgen standen übergeordnete Fragen und Gedanken im Vordergrund: Was ist überhaupt Leichtigkeit? Wie erreiche ich sie? Was steht im Wege? Die meisten Autoren erkannten, wie sehr uns hier unsere eigenen Gedanken und Überzeugungen im Wege stehen und geben dafür Anregungen.
- **Persönliches:** Die Beiträge in diesem Teil berichten vor allem von eigenen Erfahrungen mit Leichtigkeit und zeigen damit persönliche Facetten, die mir viele Autoren menschlich näher gebracht haben.

Überhaupt die Menschen – ich habe über diese Parade viele Blogger erstmalig kennengelernt und andere aus einer neuen Perspektive wahrgenommen. Das ist ein schöner Nebeneffekt davon.

Mir persönlich haben die unterschiedlichen Sichtweisen gezeigt oder genauer: bestätigt, wie vielfältig mein Motto für 2014 „Mein Jahr der Leichtigkeit“ ist. Immer wieder zeigt sich in diesem Jahr wie auch als roter Faden in den Beiträgen, dass Leichtigkeit nichts ist, was mal eben mit einem Fingerschnippen entsteht. Oder einer Hängematte gleicht, in der es sich wohl sein lässt. So hat diese Blogparade auch dazu beigetragen, dass ich zu meiner Grundausrichtung zurückgekehrt bin. Diese ist auch im Untertitel meines Buches „Mit Leichtigkeit zum Ziel“ enthalten:

*Leben – so wie ICH es will!
Mutig dem eigenen Weg folgen.*

Herzlichen Dank an alle, die sich von diesem Thema angesprochen fühlten und mitgemacht haben!

Ulrike Boyzmann

Berufliches

- 9 Silke Bicker: Glückseliger Flow
- 11 Susanne Hagedorn: Mit Leichtigkeit... nicht immer leicht
- 13 Nicole Gugger: Mit Leichtigkeit... präsentieren
- 15 Andrea Joost: Mit Leichtigkeit in die nächste Fragerunde
- 17 Angela Braun: Mit Leichtigkeit durch den Berufsalltag
- 20 Gitte Härter: Wer's leichter haben will, muss sich mehr anstrengen
- 24 Bettina Schöbitz: Leichtigkeit mit Respekt
- 27 Dörte Behrmann: Zwei Wege zur Leichtigkeit
- 29 Ricarda Kiel: Mehr Leicht durch mehr Ernst
- 31 Monika Gründel: Wie du Leichtigkeit erlebst, wenn du deine Gründungsidee mit einem ganz wichtigen Potential füllst
- 34 Dr. Annika Lamer: Leichtigkeit im Werbetext
- 37 Andrea Stanke: Eigenmarketing – leicht gemacht!
- 39 Patrik Frauzem: Work is not a job. Mit Leichtigkeit Träume in Realitäten verwandeln
- 42 Monika Birkner: Es muss nicht alles leicht gehen
- 45 Marit Alke: Mit Leichtigkeit Coachingprodukte entwickeln – geht das?
- 49 Bettina Stackelberg: Was Chemiebaukästen, Coaching und Leichtigkeit gemeinsam haben...
- 51 Silke Nuthmann: Leicht zu übersehen! Warum Sie blind für Ihre besten Talente sind
- 54 Dorothea Posdiena: Die Leichtigkeit der kreativen Arbeit

Philosophisches

- 57 Karin Lohner: Führung wird leichter, wenn der Mensch zählt
- 59 Ulla Evers: Leichtigkeit – Jeden Tag Frühlingsgefühle
- 60 Eva Gütlinger: Mit Leichtigkeit das Abenteuer Leben gestalten
- 64 Vera Bartholomay: Mehr Leichtigkeit!
- 65 Veronika Krytzner: Leichtigkeit durch Spielen
- 68 Michael Möller: Mit Leichtigkeit... Mehr Eigenverantwortung
- 70 Frank Obels: Beende Deine Kindheitsprogramme – dann kommt die Leichtigkeit!
- 73 Matthias Brückner: Mit Leichtigkeit zu einem erfüllten Leben
- 76 Stefanie Marquetant: 7 Strategien für mehr Leichtigkeit im Leben
- 81 Bianka Maria Seidl: Entschleunigung – ein Weg in die Leichtigkeit des Seins
- 84 Kaja Drenhaus: Zeit für mehr Leichtigkeit im Leben
- 85 Claudia Dieterle: Mit Leichtigkeit
- 87 Anne Schröder: Für mehr Leichtigkeit – Ballast abwerfen
- 89 Gertrud Fassnacht: Reise in die Leichtigkeit
- 91 Sascha Theobald: Das Leben ist ein Ponyhof
- 95 Ulrike Bergmann: Leichtigkeit ist keine Hängematte

Persönliches

- 99 Elke von den Balancesuchern: Leichtigkeit
- 101 Martina Baehr: Schwere Entscheidungen leicht gemacht
- 105 Christina Bolte: Zutaten der Leichtigkeit
- 107 Christina Bolte: Mit Leichtigkeit in seinem Element
- 108 Jessica Leicher: Mit Leichtigkeit zum Ziel oder mit Leichtigkeit dem Leben begegnen
- 110 Karen Seelmann-Eggebert: Das Leben darf leicht sein! – Gerne, aber wie???
- 113 Angela Gaida: Nichts leichter als das!
- 114 Petra Manthey: Mit Leichtigkeit... geht mir heute meine Arbeit von der Hand
- 116 Karin Schnappauf: Die Sache mit der Leichtigkeit
- 118 Ingrid Solvana Dankwart: Mit Leichtigkeit... wie das innere Kind helfen kann
- 120 Constance Grunewald-Petschke: Leichtigkeit für ExpatPartner
- 123 Tine Kocourek: Mit Leichtigkeit zu neuen Wohnfarben



BERUFLICHES

In der Berufswelt ist Leichtigkeit eher verpönt. Dass dies auch anders geht, zeigen die folgenden Beiträge. Hier stehen die vielfältigen Aspekte der Arbeit und praktische Anregungen im Mittelpunkt.

Glückseliger Flow

Ulrike Bergmann lud mich zu ihrer Blogparade „Leichtigkeit“ ein und ich haderte einige Gedankengänge lang mit diesem Thema. Mir fiel nichts ein.

Bis mir gestern in der Fortbildung der Aha-Effekt entgegen schlug. Denn alle meine Teilnehmer arbeiteten in einem typischen „Flow-Zustand“ glücklich vor sich hin.

Flow kommt aus dem Englischen und steht für ein Aufgehen in einer Tätigkeit, die einer glückseligen Lust am Schaffen und tätig sein gleicht. Kinder können das ohne weiteres, Jugendliche und Erwachsene brauchen etwas länger. Wir Großen sind oft zu verkopft, um mal eben schnell in einen Flow zu geraten

Merkmale des Flow

- Konzentrierte Wahrnehmung bei gleichzeitig völliger Entspannung.
- Die Aktivität zielt auf etwas Bestimmtes hin und gibt unmittelbare Rückmeldung an das Hirn.
- Die Anforderungen liegen etwa mittig zwischen Unter- und Überforderung. Damit sind sie für den Schaffenden genau richtig.
- Tätige sind fähig sich nur auf ihr jetziges Handeln zu konzentrieren.
- Das Gefühl der Kontrolle über diese Tätigkeit ist voll und ganz da.
- Alles geschieht ohne Mühe.
- Das Zeitgefühl geht flöten, die „Uhren“ ticken anders.
- Handlung und Bewusstsein werden eins.
- Während des Flows gibt es keine Sorgen und keine Nöte.
- Flow ist eine unmittelbare Erfahrung.

Der Flow ist (vermutlich) schuld, wenn...

- Kinder nicht rechtzeitig vom Spielen wieder zuhause sind.
- Männer hingebungsvoll in der Kletterwand hängen und nicht rechtzeitig zu ihrer Verabredung erscheinen.
- Menschen malen und dabei ganz in dieser Tätigkeit des Farben, Formen Auswählens aufgehen und der Verstand irgendwie ausgeschaltet scheint.
- man das erste Mal ein Mandala aus Blättern, Früchten, Gräsern auf einem Waldweg aus purer Lust und Kreativität legt.

Konzentrierte Wahrnehmung bei gleichzeitig völliger Entspannung weckt alle Sinne

Es entsteht tief in den in Flow Gerateten ein inniges Gefühl des Dazugehörens und des Verstehens. In der Naturerlebnispädagogik gibt es Übungen des sogenannten „Flow Learnings“ von Joseph Cornell, die Quintessenz seiner Betrachtungen lautet in etwa:

Wenn Menschen Liebe und Sorge für die Erde unter und um sie herum entwickeln sollen, dann brauchen sie solche direkten Erfahrungen. Sonst bleibt das Wissen theoretisch und berührt sie nicht im Herzen.

→ <http://www.silkebicker.de/2014/03/glueckseliger-flow/>

Susanne Hagedorn

Mit Leichtigkeit ... nicht immer leicht

Im Blog von [Ulrike Bergmann](#) läuft gerade eine Blogparade zum Thema **Leichtigkeit**. Was genau eine Blogparade ist, kann dort sehr gut nachgelesen werden. Vielleicht finden sich ja hier auch Leser, die sich an dieser Aktion beteiligen möchten.

Über was kann ich schreiben? Klar, für eine Diätassistentin bietet sich das Thema Abnehmen an, aber dieses Klischee möchte ich jetzt nicht bedienen. Ich werde das Thema mal etwas anders angehen. Leichtigkeit bei der Arbeit, bei meiner Arbeit.

Wann macht die Arbeit richtig Spaß? Wenn ich nicht verkniffen ran gehe, wenn ich auch mal Fünfe gerade sein lassen kann, wenn ich mir selbst nicht den Stress mache mich mit anderen zu vergleichen.

Was passiert, wenn ich mich mit anderen vergleiche? Ich will (vielleicht) mehr, also mehr Termine absprechen, vorher natürlich Kunden akquirieren...

Stopp!!!!

Will ich das wirklich oder will ich das nur, weil der Kollege / die Kollegin gerade mehr zu tun hat? Neid?

Ich glaube, wir alle haben mal in solch einer Situation gesteckt, oder? Ich auch, aber ich habe mir bewusst dieses „STOPP“ gesetzt und genau hinterfragt, was ich denn wirklich möchte.

Zuerst habe ich mich gefragt, was mir denn wichtig ist? Ich habe eine tolle Familie, für die möchte ich gerne weiterhin da sein, aber ich möchte auch Zeit für **mich**. Ich gönne mir wirklich den Luxus, nicht mehr als drei Termine am Tag zu vergeben. Gut, ab und zu eine Ausnahme bestätigt die Regel. ;-)

Seitdem ich das für mich klar habe, läuft die Arbeit mit Leichtigkeit. Auch wenn auf einmal mehr Aufträge rein kommen als vorher. Ich habe mich in den Mittelpunkt gestellt, denn was nutzt es meinen Klienten, wenn ich mit mir unzufrieden bin? Entsprechend berate ich dann nämlich auch.

Jetzt kann natürlich der Einwand kommen: „Du hast ja auch deinen Mann im Nacken! Der verdient das Geld, du musst ja gar nicht so viel tun.“

Gut, dass ist Luxus. Aber ich mache meine Arbeit schon seit über 30 Jahren und ich mache sie gerne. Und wenn ich damit dann auch noch Geld verdienen kann ...? Was will ich mehr?

Und für all diejenigen, die wirklich darauf angewiesen sind, dass das Geld reinkommt, da Alleinverdiener ... Überlegt Euch einfach, ob es nicht eine Möglichkeit gibt, die **Leichtigkeit** einzubauen.

Gerade zu Letzterem freue ich mich auf Kommentare sowohl Pro als auch Kontra.

→ <http://selbst-staendig-als-da.blogspot.de/2014/03/mit-leichtigkeit-nicht-immer-leicht.html>

Nicole Gugger

Mit Leichtigkeit... präsentieren

„Mit Leichtigkeit...“ ist das Thema der Blogparade von Ulrike Bergmann. Und ein wundervoll frühlingshaftes Gefühl, bei dem ich leicht ins philosophieren komme. Aber da haben Sie ja nichts davon. Mit Leichtigkeit präsentieren ist doch aber erstrebenswert, oder?

Warum? Weil Leichtigkeit einen höchst attraktiven Mix aus Souveränität und Gelassenheit bedeutet. Und Sie damit kompetent und sympathisch macht.

Ich habe da allerdings eine ernüchternde Nachricht. Genau diese Leichtigkeit beim Vortrag erreichen Sie nämlich mit Arbeit. Je klarer, eindeutiger und individueller, umso leichter wird es Ihnen fallen. Und das benötigt ein zielgenaues, publikumsorientiertes Konzept mit präziser Ausarbeitung. Generell gilt – je leichter der Auftritt wirkt, umso aufwendiger war die Vorbereitung. Der geborene Entertainer, der spontan auf die Bühne springt und ein Millionenpublikum begeistert? Glauben Sie auch noch an den Weihnachtsmann?

Und es gibt einen GROSSEN aber oft ungeliebten Schritt um den Sie auf dem Weg zur Leichtigkeit auf der Bühne nicht drum herum kommen – das Üben!

Carmine Gallo spricht in [diesem Artikel](#) von bis zu 120 Durchgängen für eine hervorragende TED-Rede. Im Vergleich dazu ist 20-mal für eine wirklich wichtige Kundenpräsentation doch ein Klacks.

Warum sollten Sie das tun?

Auch wenn Ihnen die Struktur und die Geschichten auf dem Papier noch so schlüssig erscheinen – ob es wirklich fließt, wissen Sie nur, wenn Sie es ausprobieren. Und damit meine ich laut sprechen. Wenn Sie an der ein oder anderen Stelle immer wieder ins Stolpern kommen, wissen Sie genau wo Sie nochmal dran müssen. So lange bis es passt. Struktur, Reihenfolge, Inhalt? Probieren Sie es aus und dann üben Sie mit dem geänderten Konzept weiter bis es sich rund und richtig anfühlt.

Entdecken Sie die Stolpersteine so lange es um nix geht und räumen Sie sie aus dem Weg. Genau das verschafft Ihnen die Leichtigkeit beim Auftritt. Die Worte kommen ganz natürlich, Sie sind im Fluss.

Wie sollte man üben?

Üben Sie möglichst frei. Ohne Redeskript, Notizen – wenn überhaupt – auf wenige Stichworte reduziert. Wenn Sie mit PowerPoint oder Keynote arbeiten, können Sie dafür die Notizen in der Referenzenansicht nutzen. Für Momente die keine mediale Unterstützung brauchen, fügen Sie eine schwarze Folie ein und nutzen nur die Notiz. Für kürzere, frei gehaltene Reden empfehle ich einen Spickzettel in Visitenkartengröße mit einem groben, visuellen Schema der Rede. Als sicherheitsgebende Gedankenstütze für den roten Faden reicht das allemal.

Üben Sie möglichst oft. Zuhause, im Büro, morgens unter der Dusche, beim Spaziergang mit dem Hund. Keine Sorge – wenn Sie dabei frei reden anstatt ein Skript auswendig zu lernen, klingt es auch nicht auswendig gelernt. Einzige Ausnahme: Zitate, die dürfen und sollten Sie ganz einfach auswendig lernen.

Nehmen Sie sich im Fortgeschrittenen Stadium selbst auf Video auf. Sie werden erstaunt sein, was Ihnen alles auffällt. „Aber ich hab doch keine Zeit“ – dann nutzen Sie Autofahrten. Radio aus, Diktatfunktion im Smartphone an und los geht's.

Der ultimative Tipp

Melden Sie sich in einem Toastmastersclub in Ihrer Nähe an! Es gibt wohl keine günstigere und einfachere Möglichkeit ein gemischtes, unvoreingenommenes, wertvolles und wertschätzendes Publikum für ein differenziertes Feedback zu bekommen. In jeder größeren Stadt haben Sie die Wahl zwischen ganz unterschiedlichen Clubs: für Fortgeschrittene, BusinessSpeakers, mit Medienfokus und vieles mehr. Besuchen Sie ruhig mehrere, bis Sie den Club gefunden haben, in dem Sie sich wohlfühlen. Die Abende dort sind meist unterhaltsamer und lehrreicher als ein Kinobesuch.

Und dann wünsche Ich Ihnen ganz viel Spaß und Leichtigkeit bei Ihrem Auftritt! Noch viel mehr Leichtigkeit gibt es übrigens hier.

→ <http://www.nicolegugger.de/blog/2014/mit-leichtigkeit/>

Mit Leichtigkeit in die nächste Fragerunde

„Oh Gott, hoffentlich fragen die Leute mich nichts, was ich nicht weiß!“ – Viele Redner fürchten sich so sehr vor Fragen, auf die Sie keine Antwort parat haben, dass die Angst manchmal den kompletten Vortrag überschattet.

Keine Bange! Mit diesen fünf Ideen können Sie Ihrer nächsten Fragerunde ganz entspannt entgegenblicken:

1. Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Prinzipiell kennen Sie Ihr Thema doch. Aus Ihrer Praxiserfahrung wissen Sie, welche Fragen immer wieder gestellt werden, können sich also wunderbar darauf vorbereiten. Aber auch wenn Sie mit Ihrem Vortrag zum ersten Mal in die Bütt gehen, sind Sie Ihren Zuhörern nicht hilflos ausgeliefert. Überlegen Sie im Vorfeld doch einmal: Wo will mein Publikum vermutlich mehr wissen? Was wären heikle Fragen für mich? Nehmen Sie dabei ruhig einen besonders kritischen Kollegen mit ins Boot, um die Sache aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Aber Achtung: Gehen Sie nicht davon aus, dass das Publikum gegen sie ist und gemeinerweise besonders fiese Fragen stellen wird.

2. Verabschieden Sie sich von dem Anspruch, ALLES wissen zu müssen. Ja, es kann passieren, dass Ihnen eine Frage gestellt wird, auf die Sie partout keine Antwort wissen. Und nein, Sie brauchen nicht für alle Eventualitäten gewappnet zu sein. Auch als Profi in Ihrem Fachgebiet ist es total normal, dass Sie ab und an mal passen. Deshalb bleiben Sie in diesen Situationen einfach cool: *„Ich stehe gerade auf dem Schlauch.“* – *„Das sagt mir jetzt nichts.“* – *„Ich kenne spontan die Antwort darauf nicht.“* Das geht Ihren Zuhörern doch auch oft so! Peinlich wird es erst, wenn Sie sich umständlich entschuldigen, herumdrucksen oder sichtlich für Ihre vermeintliche Wissenslücke schämen.

3. Fangen Sie bloß nicht an, das Blaue vom Himmel zu erzählen. Das geht nämlich nur selten gut. Stehen Sie lieber dazu, wenn Sie unsicher sind! Wer vor sich hin brummelt oder bemüht das Thema wechselt, wirkt nicht besonders souverän. Noch schlimmer ist, wenn Sie irgendwelche Märchen erzählen und der Schwindel auffliegt. Das kratzt ordentlich an Ihrer Glaubwürdigkeit. Ihre Zuhörerschaft wird sich automatisch fragen, ob denn dann der Rest Ihrer Präsentation gestimmt hat.

4. Die beste Unterstützung sitzt oft mit im Raum. Das geballte Wissen Ihres Publikums ist Gold wert. Vielleicht ist jemand da, der in besagtem Thema besonders fit ist. Trauen Sie sich ruhig, um Unterstützung zu bitten: *„Frau Meier, Sie haben sich im Rahmen des Projektes ja intensiv mit diesen Fragen beschäftigt, wären Sie so nett und geben uns einen kurzen Einblick in die Ergebnisse?“* Sie sollten sich allerdings wirklich sicher sein, dass der andere tief im Thema ist und gern öffentlich spricht, sonst ist das sehr unangenehm für alle.

Sie können den Ball auch direkt an Ihr komplettes Publikum weitergeben: *„Da bin ich nicht so tief im Thema. Weiß das jemand von Ihnen? ...“* – *„Wer von Ihnen hat Erfahrungen damit gemacht ...?“* – *„Gibt es jemanden, der sich mit den Details beschäftigt hat ...?“* Schauen Sie erwartungsvoll in die Runde und lassen Sie die Pause wirken. Viele Menschen freuen sich, wenn sie ihr Wissen teilen können, aber bevor man sich meldet, muss man sich oft erst einmal sammeln oder kurz überlegen, was genau man sagen möchte.

5. Helfen Sie dem Fragesteller, die Antwort zu finden. Ganz nach dem Motto *„Ich weiß es nicht, aber ich finde es für Sie heraus!“*. Vielleicht können Sie den Kontakt zu einem passenden Ansprechpartner in Ihrem Unternehmen herstellen, haben einen Buchtipps oder eine passende Webseite im Hinterkopf. Besonders persönlich ist es, wenn Sie anbieten, sich in der Pause oder nach der Veranstaltung um die offenen Punkte zu kümmern. Wenn es eine zentrale Frage zu Ihrem Thema ist, können Sie auch dem ganzen Publikum die Lösung versprechen. Bei geschlossenen Gruppen gibt es oft einen Mailverteiler. Oder Sie kündigen an: *„Am Montag steht die Antwort unter diesem Link auf meiner Website.“*

Sie sehen: Das (Vortrags)Leben ist gleich viel leichter, wenn wir uns nicht alles komplizierter denken, als es ist. Ihnen fällt einmal keine Antwort ein. So what? Damit schenken Sie auch Ihren Zuhörern den Aha-Effekt, dass sie selbst nicht immer alles wissen müssen.

Diesen Artikel habe ich für die Blogparade *„Mehr Leichtigkeit...“* der Mutmacherin, Ulrike Bergmann-Albrecht, geschrieben. Dabei geht es um Impulse, wie man leichter durchs Leben kommt.

→ <http://www.andreajoost.de/2014/03/mit-leichtigkeit-fragerunde/>

Angela Braun

Mit Leichtigkeit durch den Berufsalltag

Ulrike Bergmann vom Mutmacher-Magazin veranstaltet eine Blogparade zum Thema „Leichtigkeit“. Mein Beitrag dazu: Wie können Sie es schaffen, mit Leichtigkeit durch den Berufsalltag zu kommen?

Meine Erfahrungen mit Leichtigkeit im Beruf

Gute Noten mögen eine angenehme Basis für den beruflichen Werdegang sein. Trotzdem ist der Übergang von der Schulbank ins Berufsleben markant. Die gelernten Inhalte zeigen sich in der Praxis oft ganz anders!

Zwar habe ich in der Ausbildung das Gespräch mit Kunden gelernt und geübt. Doch kein Lehrer oder Mitschüler kann dabei so authentisch den Kunden spielen, wie der lebendige Kunde eben tatsächlich ist!

Eine Unterrichtsstunde zum Thema „Kundengespräch“ kann Ansätze zeigen, welche Phasen ein Kundengespräch durchläuft, wie Begrüßung, Beratung, Verabschiedung. Allerdings sind der Alltag und eine Vielzahl von Gesprächen mit oft sehr kranken Kunden komplett anders.

Wie können Sie in der Ausbildung trainieren, sich schnell auf Ihr Gegenüber einzustellen? Wer bringt Ihnen bei, den Frust eines Kundengesprächs so zu verarbeiten, dass der nachfolgende Kunde nicht darunter zu leiden hat? Was hilft Ihnen, mental fit und konzentriert zu bleiben, wenn Sie kaum Gelegenheit haben, einmal tief durchzuatmen?

Leichtigkeitstipp Nr. 1: Als Berufseinsteiger ist es inspirierend, von alten Hasen zu lernen. Doch muten Sie sich nicht zu, innerhalb von vier Wochen genau so gut sein zu wollen wie diese!

Machen Sie sich den Alltag leichter und akzeptieren Sie, dass Sie von Tag zu Tag besser werden. Es reicht, wenn Sie jeden Tag Ihr Bestes geben. Gut ist gut genug! Sie perfektionieren Ihr Wissen und Können ohnehin im Laufe der Zeit vollkommen automatisch.

Jeder Mensch ist anders

Gerade was die Arbeitskollegen betrifft, passiert es leicht, dass Sie den anderen ändern wollen. Sie wissen schließlich ganz genau, wo der Fehler sitzt und wie der andere ihn leicht korrigieren könnte.

Diese Einstellung ist in punkto Leichtigkeit absolut hinderlich. Sie stecken nicht in den Schuhen Ihres Kollegen. Sie haben nicht seine Erfahrung und seine innere Einstellung. Wer weiß, warum er so misstrauisch geworden ist, wie er jetzt ist? „Sieh doch mal das Gute im Menschen!“ ist dann ein Rat, der komplett an ihm abprallt. Er hat seine Gründe, warum er so ist, wie er ist.

Leichtigkeitstipp Nr. 2: Lassen Sie andere Menschen so sein, wie Sie eben sind. Ihnen tut es auch gut, wenn man sie mit Ecken und Kanten so akzeptiert, wie Sie sind! Wenn Sie ein Problem mit einem Kollegen haben, warten Sie nicht darauf, dass der andere sich ändert, sondern fragen Sie sich: „Was kann ich tun, um mit der kleinkarierten Art von Kollege Sowieso auch besser klar zu kommen?“ Gibt es Bereiche in Ihrem Arbeitsalltag, in denen Sie selbst zu schludrig sind? Könnten Sie sich diesbezüglich ein Beispiel an Kollege Sowieso auch nehmen?

Leichtigkeit im Berufsalltag

Ob mir etwas leicht oder schwer fällt, hängt zu einem großen Teil davon ab, welche innere Einstellung ich habe. Gehe ich aufgeschlossen und neugierig an die Aufgabe heran, entspricht sie meinen Fähigkeiten und kann ich sie in einem gewissen Rahmen sogar selbst gestalten, geht die Arbeit gleich viel leichter von der Hand.

Habe ich zu wenige Fähigkeiten, schaue ich bei anderen, die es schon können. Habe ich zu wenig Übung, setze ich mir Teil-Ziele und Übungs-Etappen, damit ich rasch zu Erfolgserlebnissen komme. Hapert es hingegen an Durchhaltevermögen, nutze ich ein Tagebuch, um schriftlich festzuhalten, wann ich ein Etappenziel erreicht und wann ich gefaulenzt habe. Das spornt mich an, die Faulenzer möglichst oft durch Übungseinheiten zu ersetzen.

Leichtigkeitstipp Nr. 3: Wenn Sie die äußeren Umstände nicht ändern können, dann ändern Sie Ihre innere Einstellung. Machen Sie Wettbewerbe mit sich selbst, ob Sie die vorgegebene Aufgabe schneller, besser oder kreativer als letztes Mal erreichen können. Finden Sie bei Routinearbeiten womöglich sogar etwas zu lachen dabei? Dann geht es schon wieder etwas leichter.

Empfehlungen für Menschen, die sich mehr Leichtigkeit wünschen?

- Wählen Sie Ihr eigenes Tempo
- Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck
- Würdigen Sie Ihre Erfolge

Mehr Leichtigkeit wünscht

Angela Braun

→ <http://heilsame-informationen.de/mit-leichtigkeit-durch-den-berufsalltag/>

Wer's leichter haben will, muss sich mehr anstrengen

Redet man über „mehr Leichtigkeit“ in der Selbstständigkeit, kommt man ganz schnell auf Spaß und Wichtigkeit.

- Wenn mir was Spaß macht, klemme ich mich dahinter.
- Wenn mir etwas wichtig genug ist, ziehe ich es durch.

Yep. Kennen wir alle. Doch das Blöde ist, dass man da ganz schnell in die Schiefelage gerät. Denn was ist, wenn Ihnen nur die Dinge so richtig Spaß machen, die kein Geld bringen? Oder wenn Sie wichtige Businessgrundlagen monatelang nicht fertigstellen, weil es Ihnen halt doch nicht wichtig genug ist?

Übrigens: Ich bin auch jemand, der total nach dem Lustprinzip arbeitet. Und natürlich stürze ich mich lieber in eine neue Idee oder einen Auftrag, den ich gerade viel spannender finde. Doch gleichzeitig gelingt mir dieses Lustprinzip nur, weil ich es fest mit Selbstdisziplin bündle. Damit der Zügel locker bleiben kann, müssen die Rahmenbedingungen geschaffen sein – und respektiert werden. Immerhin müssen wir als EinzelunternehmerInnen jede Menge können, noch dazu in ganz vielen verschiedenen Disziplinen.

Das Fachliche fällt in der Regel leicht

Doch als Selbstständige geht es lange nicht nur um unser Fachgebiet oder persönliche Motive. Ich habe fürs eigene Zeugnis die wichtigsten dieser Disziplinen zusammengestellt:

- Firmenauftritt
- Akquise
- Kundenbindung
- Kommunikation
- telefonieren
- schreiben
- Beharrlichkeit
- Netzwerken
- Verwaltung
- Finanzen/Steuern
- Strategie
- Ziele verfolgen
- Zeitmanagement
- Termintreue
- Selbstorganisation
- Selbstmotivation
- Zufriedenheit
- Work-Life-Balance

Wenn Sie sich die mal ansehen und ankreuzen, was davon Ihnen wirklich leicht fällt (und was sie daher auch total gerne machen), dann werden Sie schnell merken, dass es bei einigen davon aus-

beißt. Das ist völlig normal. Wir sind in allererster Linie mal fachlich gut: Sie machen sich in einer bestimmten Branche selbstständig, weil Sie etwas besonders können oder gerne machen, vielleicht weil Ihnen etwas daran besonders wichtig ist. Aber Sie werden nicht Heilpraktiker oder Zahnärztin, Dachdecker oder Trainerin, weil Sie so gerne mal Ihre eigene Buchhaltung managen würden.

In erster Linie sind wir Selbstständigen fachlich versiert. Manchen macht diese fachliche Arbeit total Spaß, sie erfüllt sie – und fällt deshalb leicht. Für andere ist sie okay, Mittel zum Zweck und fällt leicht, weil sie ihr Fach einfach beherrschen.

Doch die Selbstständigkeit insgesamt kommt immer in einem dicken, fetten Paket an Zusatzaufgaben, denen wir ebenfalls Priorität geben müssen. Jetzt wird's spannend: Wie wird es denn nun leichter, wenn man bestimmte Dinge einfach nicht kapiert, mag oder sie sogar scheut wie der Teufel das Weihwasser? – Indem man sich anstrengt.

Hä? Anstrengen und Leichtigkeit?

Da haste dich wohl in der Blogparade geirrt, Gitte! – Nönö. Bin schon auf Kurs. Bitte anschnallen für einen fundamentalen Satz:

Alles, was uns schwer fällt, fällt nicht leicht.

Daraus folgt, dass wir uns den Dingen, in denen wir uns mehr Leichtigkeit wünschen, besonders widmen müssen.

Es geht also nicht darum, immer zu warten, bis Spaß, Know-how und Sicherheit DA sind und einem etwas plötzlich ganz leicht fällt. Es geht vor allem nicht, dass man als Selbstständige nur die Rosinen picken kann, um sich nur dem zu widmen, was einem „liegt“. Sondern es geht darum, zu identifizieren, worin diese zentralen Rahmenbedingungen bestehen, die es Ihnen erlauben, in IHREM Unternehmen zielgerichtet für mehr Leichtigkeit zu sorgen.

Das Anstrengen geht also damit los:

- ... zu identifizieren, welche Aufgaben zentral dafür sind, dass *Ihr* Business läuft/tragfähig ist und Sie vorausschauend agieren.
- ... die Disziplinen näher anzusehen, wo Ihnen etwas schwer fällt und mal genauer darin zu werden, was und warum Ihnen schwer fällt.

- ... und sich dann jeweils die wichtigste dieser Disziplinen fokussiert vorzuknöpfen.

So sorgen Sie mehr und mehr für Leichtigkeit, weil Sie Ihre Unternehmerqualitäten entwickeln und gezielt da einhaken, wo momentan Schwere herrscht.

Aber wieso anstrengen?

Weil anfangs alles, was uns sehr schwer fällt, sich nicht so gut anfühlt. Wir müssen uns aufrappeln. Das kennen Sie doch von anderen neuen Fähigkeiten auch: Körper und Geist müssen sich erst einmal gewöhnen können. Alle Sportler unter Ihnen „hassen“ bestimmte Übungen, weil sie ihnen schwerer fallen. Wer noch nicht oft vor Publikum gesprochen hat, tut sich enorm schwer und merkt nach mehreren öffentlichen Reden: „Huch! Jetzt bin ich gar nicht mehr so nervös wie vorher.“ oder „Mittlerweile habe ich auch schon Momente, wo ich es auf der Bühne sogar genieße, auch wenn ich mir noch halb in die Hosen mache.“

Am Anfang war das Aufrappeln.

Mit „anstrengen“ ist aber auch gemeint, dass wir uns gezielt den Dingen annähern, die wir in den Griff bekommen wollen. Wenn Sie die Akquise hassen, dann kann man nicht mal eben irgendeinen heimlichen Schalter umlegen und schon macht die Akquise tierisch Spaß. Auch nicht sonderlich hilfreich ist es, sich zu einer Hauruck-Aktion zu zwingen, die man schnell hinter sich bringt („So, zwei Wochen akquiriert, jetzt hab ich wieder mein schlechtes Gewissen beruhigt.“). So wird das nichts mit der Leichtigkeit!

Nach dem Aufrappeln kommt das gezielte Reingehen.

Darum ist es so wichtig, sich erst mal näher anzuschauen, was an der ganzen Sache für die Schwere verantwortlich ist. Wenn wir bei der Akquise bleiben, können das nämlich ganz unterschiedliche Dinge sein:

- Der Eine hat Hemmungen, sich „anzupreisen“.
- Der Nächste hat damit kein Problem, aber will lieber schreiben als telefonieren, das Schreiben klingt aber irgendwie total gestelzt und blöd.

- Der Übernächste sieht jede Absage als persönlichen Schlag in den Bauch und hat das Gefühl, sich sukzessive die Zuversicht zu nehmen.

Jeder dieser Selbstständigen hat einen völlig anderen Weg vor sich, um das, was momentan noch schwer erscheint, anzugehen und mehr und mehr zu meistern. [Das, was man da genau wie übt, kann man wiederum individuell gestalten, so dass das Anstrengen zwar fordert, aber wunderbar machbar ist.]

Womit wir bei der Beharrlichkeit sind. Wer eine neue Fähigkeit erobern möchte und etwas leichter machen, das nicht von Haus aus leicht fällt, der muss dranbleiben und trainieren. Das ist nie eine Batschbumm-Aktion, sondern ein Prozess. Ist dieser Prozess zielgerichtet und setzt an Ihren momentanen Fähigkeiten an, merken Sie Fortschritte. Diese Fortschritte stellen sich aber nur dann ein, wenn Sie den „Trainingsreiz“ immer mehr vergrößern. Wie beim Sport: Man muss immer dafür sorgen, sich ein bisschen mehr über dem anzustrengen, was man schon beherrscht. Nur so wird man stärker.

DANN wird es leichter. Mit der Zeit.

→ <http://www.unternehmenskick.de/wers-leichter-haben-will-muss-sich-mehr-anstrengen/>

Leichtigkeit mit Respekt

Leichtigkeit – die Synonyme dazu laut Duden sind Worte wie Kinderspiel, Mühelosigkeit, Pappenstiel, Kleinigkeit, Lappalie, Kinkerlitzchen, Klacks oder Lächerlichkeit. Aha, das finde ich jetzt doch spannend. Denn das würde bedeuten, dass das, was mir leicht fällt, eben nur eine Lappalie ist...

Doch ist es wirklich so? Ist der Text, den ich einfach mal so runterschreibe – also mit Leichtigkeit – anders zu bewerten als ein Text, an dem ich tagelang mühevoll immer wieder herumfeile? Hat das Ergebnis einen anderen „Wert“, wenn ich mehr Aufwand dafür betreiben muss? Meine Antwort dazu – mit Blick auf das Berufsleben – gebe ich im Rahmen der Blogparade der „Mutmacherin“ Ulrike Bergmann.

Das Gewicht der Leichtigkeit

Gold und Diamanten werden nach Gewicht bezahlt. Wer was zu sagen hat, dessen Meinung hat Gewicht. Dem Boxer im Schwergewicht trauen wir mehr Schlagkraft zu, als dem Fliegengewicht. Klingt ganz danach, als ob „leichte“ Dinge weniger Wert wären. Dabei hat Leichtigkeit auch ein Gewicht – es zeigt sich nur anders. Wenn wir das berühmte Kilo Blei mit dem Kilo Federn vergleichen, wird schnell erkennbar: Die leichten Federn haben ein deutlich größeres Volumen als das schwere Blei. Wo das Blei unsere Kraft fordert, um von A nach B getragen zu werden, so brauchen wir für die Federn Kreativität und Geschicklichkeit, um sie zu transportieren – pure Kraft würde uns da gar nichts bringen. Es genügt also im unternehmerischen Alltag nicht, etwas mit aller Kraft zu „wollen“ ...

Respekt als Hebel für mehr Leichtigkeit

Wir selbst entscheiden, wie leicht oder schwer wir etwas nehmen. Wir legen fest, wieviel Gewicht Menschen, Aufgaben oder Dinge in unserem Leben bekommen. Klar ist nicht immer alles einfach, doch wir müssen es uns keinesfalls künstlich erschweren. Unsere innere Einstellung hat viel damit zu tun, wie wir durchs Leben gehen – denn unsere Glaubenssätze bilden die Basis für unsere persönliche „Leichtigkeit“. Sie kennen das bestimmt auch: In der Schule mussten Sie für ein spezielles Fach – bei mir war es Latein – ordentlich pauken, was einem Klassenkameraden mit Leichtigkeit zufiel. Und genau da setzt die Leichtigkeit an: Bei der Wertschätzung für unsere Fähigkeiten. Beim Respekt vor dem Ich und dem Gegenüber.

Wertschätzung schafft Leichtigkeit

Wer sich und andere mit echtem Interesse und Respekt betrachtet, der ist offener für andere Meinungen und Sichtweisen. Er verhält sich in Diskussionen toleranter und schätzt die Kompetenzen von Kollegen oder Führungskräfte mehr wert. Denn jedem von uns fallen andere Fähigkeiten zu – ohne, dass wir dafür kämpfen müssen.

Ein Chef, der wertschätzend hinschaut, welche Besonderheiten seine Mitarbeiter einzubringen in der Lage sind, wird diese eher erfolgreich führen. Eben weil er ihre Individualität berücksichtigt. Und vor allem, weil seine Mitarbeiter nach Möglichkeit genau die Dinge tun dürfen, die ihnen leicht fallen. Wer anderen Menschen seine Wertschätzung entgegen bringt, der erfährt auch selbst mehr davon. Denn Respekt und Wertschätzung leben von der Vorbild-Funktion.

Ein Kunde von mir hat ein großes Restaurant. In seiner Küche herrscht ein ganz anderer Umgangston als in anderen gastronomischen Betrieben: Bei ihm wird nur in absoluten Ausnahmefällen gebrüllt – wenn wirklich Not am Mann ist. In seiner Küche sagen Küchen- und Servicepersonal zueinander mit einem Lächeln „Bitte“ und „Danke“. Weil jeder den „Wert“ der Kollegen für das Gesamtprojekt kennt und schätzt. Und weil mein Kunde Respekt selbst aktiv vorlebt. Bei ihm im Laden werden Überstunden so abgefeiert, dass die Mitarbeiter echte Freizeit davon haben. Zweimal im Jahr macht er mit seinem Team einen kulinarischen Ausflug – damit alle Neuland entdecken und das gemeinsame Erlebnis das Team stärkt. Und er bekommt einen üppigen Blumenstrauß zum Geburtstag – von seinem Team.

Sich Zeit nehmen

Um für sich ein Plus an Leichtigkeit zu schaffen, sind einige Überlegungen zielführend:

- Wo kann ich meinen Alltag entschlacken? Ich empfehle dafür das Anlegen einer persönlichen To-Leave-Liste...
- Welche (Lebens-)Ziele sind mir wichtig? Was möchte ich noch schaffen und erleben?
- Welche Dinge kann ich selbst richtig gut und tue sie von Herzen gerne? Was sollte ich künftig besser an andere delegieren, die genau das gerne und gut erledigen?

- Was sind die Stärken meiner Mitarbeiter und Kollegen? Wie kann ich sie so einsetzen oder nutzen, dass sie möglichst viel im Alltag besonders gerne und gut tun?
- Wie achtsam gehe ich durch den Tag? Wo kann ich an meinem Respekt für Lebewesen und meiner Wertschätzung für Leistung und Erlebnisse arbeiten?

Multitasking adé...

Sie selbst geben den Startschuss für mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben – indem Sie Ihre Sichtweisen auf Lebensfacetten hinterfragen. Sie schaffen mehr Raum für die wichtigen Dinge, indem Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren. Sie erleben mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit, indem Sie das, was sie jetzt gerade tun, mit vollem Herzen machen – statt im Kopf schon wieder drei Schritte weiter zu sein.

Ihr Kunde, Kollege oder Mitarbeiter merken sofort, ob Sie wirklich „bei Ihnen“ sind oder ob Ihr Kopf auf Abwegen ist. Wer sich an Multitasking versucht, stellt schnell fest, dass er in der Summe mehr Zeit braucht, als wenn er die verschiedenen Aufgaben konzentriert nacheinander abarbeitet. Dinge „ganz“ zu tun schafft innere Ruhe. Die wiederum sorgt für einen höheren Grad an Zufriedenheit. Weil die Aufgaben leichter werden, wenn wir uns die Zeit für die Konzentration „gönnen“.

Während mir das Texteschreiben leicht fällt, ist das für manchen anderen Unternehmer schwere Arbeit. Umgekehrt erledigt der eine oder andere Unternehmer seine Steuerunterlagen mit leichter Hand – und hat dafür meine volle Bewunderung. Das, was uns leicht fällt, hat massives Gewicht – aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihrem Alltag durch bewussten Respekt und aktive Wertschätzung mehr Leichtigkeit zu verschaffen. Schon mit einem launigen 60-Minuten-Vortrag bringe ich in Ihren Köpfen Dinge in Bewegung und verändere Perspektiven. Damit Sie das tun, was Ihnen wirklich liegt – und damit die richtigen Menschen und Erfolge anziehen. Sprechen Sie mich gerne an ...

→ <http://www.respektspezialistin.de/leichtigkeit-mit-respekt/>

Zwei Wege zur Leichtigkeit

Leichtigkeit, sagt der Duden, kann auch durch die Begriffe Kinderspiel, Kinkerlitzchen, Klacks, Kleinigkeit oder Lappalie ersetzt werden. Vor allem aber ist es eine Eigenschaft, die ausdrückt, dass etwas mühelos und ohne Schwierigkeiten erreicht wird. Ein durchaus wünschenswerter Weg – oder?

Diesem im Berufs- oder Privatleben nachzuspüren regt Coach Ulrike Bergmann gerade in ihrer Blogparade „Mit Leichtigkeit...“ an, die noch bis Freitag, 25. April 2014 läuft. Ich kenne Ulrike schon sehr lange, die sich erst mit dem Büro für ungewöhnliche Zielerreichung und jetzt als Mutmacherin einen Namen gemacht hat. Daher nehme ich diese Herausforderung gern an. Ihre Fragen sind:

- Welche Erfahrungen haben Sie mit Leichtigkeit gemacht – beruflich und / oder privat?
- Was war dabei förderlich, was hinderlich?
- Welche Rolle spielt Leichtigkeit in Ihrer Arbeit bzw. in Ihrem Beruf? Wie gehen Sie damit um?
- Welche Empfehlungen haben Sie für Menschen, die sich mehr Leichtigkeit wünschen?

Tatsächlich habe ich zwei Empfehlungen, die sich aus meinen gesammelten Erfahrungen mit zwei herausfordernden Aufgaben ergeben haben. Diese sind:

Begeisterndes suchen und finden

In meinem Beruf als PR-Frau und Beraterin geht es um Ernsthaftes, um wichtige und relevante Unternehmensinformationen, darum, das Gegenüber zu überzeugen. Das kann – je nach Qualität der Information – ganz schön schwer sein. Ein echtes „Kinderspiel“ (s.o.) ist es in den 17 Jahren meiner Selbstständigkeit nur selten gewesen – aber es ist mir dann leichter gefallen, wenn ich mich für das Thema begeistern oder zumindest stark interessieren konnte. Aus der Beobachtung habe ich mittlerweile eine Art Ritual entwickelt: Springt mich ein Thema nicht sofort an, dann suche ich so lange nach dem einen Aspekt, der mich für den Rest der Thematik öffnet.

Frisches Beispiel: Ein Kunde möchte eine Pressemeldung über die Auszeichnung eines Projektes. Ist schön und gut, Gratulation! Aber auch irgendwie o8/15. Als ich mich aber mit dem Inhalt des Pro-

jektet – Klimazertifikat, dass entnaturalisierte Moore wieder renaturisiert wurden. WOW! – beschäftige, war meine leichte Blockade überwunden. Und der Text „flutschte“ nur so. Nachzulesen hier. Durch die Suche nach dem Kick war ich zudem offen für eine Lern-erfahrung: Moore, die entwässert sind, geben CO₂ ab. Wusste ich nicht; wie doof ist das denn!?

Verantwortung teilen

Ein anderer Arbeitsbereich sind Medientelefonate. Ich gebe zu, dass dies immer noch nicht meine Lieblingsbeschäftigung ist. Da sich die Arbeitsbedingungen in den deutschen Redaktionen in den letzten Jahren so massiv zum Schlechten verändert haben, ist das unangenehme Gefühl des Störens bei jedem Telefonat nach wie vor lebendig. Früher habe ich aus dem Grund Anrufe gern mal von Tag zu Tag verschoben. Bis ich irgendwann verstanden habe, dass mein Gegenüber für die gute Gesprächsatmosphäre ebenso verantwortlich ist wie ich. Heute weiß ich viel mehr darüber, an welchem Wochentag und zu welcher Tageszeit man die Redaktionen anrufen kann, und beherzige das natürlich. Vor allem aber gebe ich meinem Gesprächspartner Raum, selbst Nein zum Zeitpunkt zu sagen. Doch das passiert recht selten. Paradoxerweise ist dies früher viel häufiger der Fall gewesen, als ich dem Redakteur quasi unterstellt habe, dass ich durch meinen unangekündigten Anruf störe. Diese Überzeugung der geteilten Verantwortung für ein gutes Telefonat, von dem beide Seiten etwas haben, stellt eine Leichtigkeit her, wie ich sie in diesem Arbeitsfeld niemals vermutet habe.

Eine weitere Erfahrung: Das Leben wird mir mit zunehmendem Alter leichter. Je gelassener ich werde, desto weniger werfen mich Schwierigkeiten, Probleme, Krisen aus der Bahn. Sie auszuhalten und zu durchleben ist sogar Teil des Wachsens. Aber das könnte schon wieder eine ganz andere Blogparade thematisieren. Danke dir, liebe Ulrike, erst mal für diesen Impuls.

→ <http://www.energa-pr.de/2014/03/zwei-wege-zur-leichtigkeit-blogparadenbeitrag/>

Ricarda Kiel

Mehr Leicht durch mehr Ernst

(Mehr Fragen als Antworten)

Wie ist das nun mit der Leichtigkeit und der Arbeit?

Wollen wir, dass unsere Arbeit sich leicht anfühlt? Also - so wirklich? Oder muss es schwer und anstrengend und schweißtreibend sein, damit wir richtig auf uns stolz sein können und das Gefühl haben, unser Geld und unseren Erfolg wirklich verdient zu haben?

(Und wenn es dann so richtig anstrengend war - können wir stolz sein, oder sind wir dann einfach nur müde?)

Haben wir Vorbilder um uns, denen ihre Arbeit leicht fällt und die das zulassen und feiern?

Wie wäre das Arbeiten für dich, wenn es ganz leicht wäre? Wenn du keine Aufgabenliste bräuchtest, weil du einfach glücklich bist, dein wichtigstes-Ding-für-den-Tag ein wenig weiterzutreiben?

Ich bin langsam da.

Manchmal da. An dem Punkt, an dem es fließt und geht und ich nicht den ganzen Tag zweifelnd oder knirschend verbringe. An dem ich abends fühle: Das war gut, und ich habe genug getan. An dem ich mich traue, die Fähigkeiten, die mir zufliegen, ernst zu nehmen.

Aber, ganz ehrlich? Ich traue mich kaum, das laut zu sagen. Weil wenn es so leicht geht, schummle ich doch bestimmt, dann kann das sicher jeder. Oder es ist eine Täuschung, und nächste Woche ist wieder alles ganz zäh... Diesen Quatsch will ich abschütteln.

Meine Leichtigkeit klingt so: Ich habe mir gute Gefäße gebaut und da gieße ich mich hinein.

Die Gefäße sind meine Websites und meine Online-Kurse. Das Gießen ist das Verständlich-Machen von Technologie und das Schreiben über das Präsent-Sein im Internet. Beides macht mich glücklich.

Was fällt dir leicht?

Was sind die Sachen, die dir so leicht fallen, dass du sie nicht ernst nimmst - und nicht wahrnimmst, wie schwer sie anderen fallen?

Das sind genau die Sachen, die du machen darfst. Ernst nehmen und machen solltest. Die dir nicht anstrengend sind und deren Erfolg du trotzdem voll und ganz verdienst.

Wie würde es sich anfühlen, wenn du viel mehr solcher Sachen machen würdest?

Und falls das eine etwas zu dicke Frage für den Moment ist, hier Alternativfragen für mehr Leicht durch mehr Ernst:

Wäre dein (geschäftliches) Leben leichter, wenn du schwerpunkt-mäßig anderen das Leben leichter machen würdest?

- Wenn du die Sorgen und Freuden deiner Kunden ernster als deine eigenen nehmen würdest?
- Wie würde sich das auswirken, wenn das dein einziges Ja-oder-Nein-Kriterium in deinem Geschäft wäre?
- Wärest du klarer und dadurch automatisch leichter?

Wie wäre dein Alltag ohne To-Do-Liste?

- Was für eine Klarheit bräuchtest du, um auf eine solche Liste verzichten zu können?
- Könntest du dich einen einzigen Tag lang ausschließlich von dem leiten lassen, was dich mit Freude und Erregung erfüllt?

Wie würde es sich anfühlen, wenn es dir schlichtweg egal wäre, ob du Recht hast oder nicht?

- Wenn du den Impuls, Recht behalten zu wollen, durch den Impuls, jedes Wort ernst zu meinen, ersetzen würdest?
- So ernst, dass du deine Website deiner Lieblingskundin, deinem Partner, deiner besten Freundin und deinen Kindern vorlesen kannst, ohne dass du rot wirst?

Tief innendrin: Ja, so fühle ich. Ja, ich höre dich. Ja, ich kenne dich. Ja, das geht leicht.

Dieser Artikel ist ein Beitrag zur mutmacherischen Parade der Leichtigkeit – die mich darauf brachte, dass ich und warum ich noch nie über diese schöne neue Leichtigkeit geschrieben habe.

→ <http://www.diegutewebsite.de/mehr-leicht-durch-mehr-ernst.html>

Monika Gründel

Wie du Leichtigkeit erlebst, wenn du deine Gründungsidee mit einem ganz wichtigen Potential füllst

Ich liebe es Ideen zu spinnen und ich bin in der glücklichen Lage, dafür Freiraum zu haben. Und nicht nur den Freiraum für meine eigenen Ideen, sondern auch Menschen zu begleiten, die ihre Ideen und Potentiale in die Welt bringen möchten. Ich bin ein glücklicher Mensch! :O)

Im Moment gibt es ganz viele Menschen, die im Bereich Coaching, Begleitung und Produktideen ihren Verwirklichungsweg suchen und wegen des riesigen oft gleichen Angebotes, Schwierigkeiten haben, sich sichtbar zu platzieren, authentisch zu präsentieren und dann auch mit ihrer Person wahrgenommen zu werden. Immer wieder erlebe ich es, dass das Potential für die Verwirklichung ausschließlich in den Fähigkeiten gesucht wird und diese dann in den allesamt so gleich klingenden Angeboten unter dem Begriff Coaching im Geschäftstitel auftauchen. Der Begriff Coaching ist mittlerweile schon so „ausgelutscht“, dass er in der breiten Masse der Anbieter schon gar nicht mehr neugierig macht auf das Angebot.

Um hier wirklich die Neugier ins Spiel zu bringen, bediene ich mich bei der Ideenausgestaltung zusammen mit den Startern vom Potentialbuffet neben den Fähigkeiten mit einem weiteren wichtigen, sehr oft in den Hintergrund verlegten Aspekt. Dem Potential der eigenen Bedürfnisse. Denn Bedürfnisse sind nicht nur richtungsweisend für den Lebensweg, sie sind vor allem dazu da, kreativ das Leben zu gestalten. Bedürfnisse sind Sehnsüchte und Träume – und sie sind mit dem Herzen verbunden, also schon mal ein wertvolles Indiz dafür, dass es dem Herzensweg dient.

Wie kann man aber nun die eigenen Bedürfnisse mit der Idee verbinden, damit sie besonders und einzigartig wird?

Meine Ideenstarter kriegen folgende Impulse. Auf die Frage, wofür sie brennen, kommen in der Regel die Fähigkeiten, die sie mit Leidenschaft ausüben. Wenn ich aber frage, was machst du in deiner Freizeit, mit was beschäftigst du dich da bzw. was willst du noch viel mehr tun, aber der Freiraum dafür fehlt? Oder welche Träume

hast du noch, die du dir erfüllen willst, wenn du richtig erfolgreich bist? Dann spüre ich das Grinsen in ihrem Gesicht sogar durchs Telefon. Eine Kundin sagte: „Ich würde shoppen gehen, schöne Kleider kaufen, nach Verona fliegen und in die Oper gehen... ja, genau, das würde ich machen, wenn ich genug Geld habe!“ Ihre Startidee war Frauen aus dem Business-Karriere-Mutter-Klischee rauszuholen und ihnen bei der Verwirklichung ihrer Träume und Gestaltung des Alltags zur Seite zu stehen. Ich fragte sie: „Wie wäre es, wenn du zusammen mit einer solchen Kundin, nach Verona fliegst, in die Oper gehst und ihr beim Shoppen, Sonnenbaden oder Kaffeetrinken deine Coachingimpulse gibst!“ Erstmal Stille... und dann: „Ha, das wäääääääääre ja genial! Und diese Frauen wünschen sich ja oft jemanden, der mit ihnen mal ´nen Kurztrip oder Urlaub macht! Wie cool ist das denn!“ „So“ sag ich: „dann kannst du ja schöne Urlaubscoachingpakete schnüren und die genau diesen Frauen anbieten!“ Daraufhin erfahre ich, dass sie auch noch gelernte Reiseverkehrskauffrau ist... und es macht einfach Spaß, solche Erlebnisse zu begleiten. Hier geht die Rechnung wieder auf und meine Formel passt: Win-Win + Win³ mit dem großen ganzheitlichen Gewinn, der allen dient und mit dem GlücklichSein auch gleich der ganzen Welt. Ganzheitlichkeit ist Mathematik ohne zu Rechnen.

Genau so kommt Leichtigkeit in die Tätigkeit und die Verwirklichung wird zu einem wahren Sein. Wo es keine Trennung mehr gibt zwischen Arbeit und Freizeit, Sehnsucht nach Urlaub und ungelebten Träumen. Die Lebendigkeit dieser Selbständigkeit wird immer wieder erneuert – einfach durch neue Bedürfnisse!

Doch auf dem Potentialbuffet steht noch ein weiterer innerer Reichtum: Das Geschenk der Erfahrungen aus schweren oder anstrengenden Lebensphasen. Indem diese auch noch in die Idee gepackt werden, verleihen wir diesen einen Sinn – und es entsteht Frieden im Innern. Denn mit den überstandenen Herausforderungen sind wir Meister unseres Fachs geworden und somit gleichzeitig Profi für die Zielgruppe, die diese Erfahrung gerade erlebt.

Somit gibst du deinem inneren Potential wirklich wunderbare Wertschätzung – und die füllt dich mit Energie und führt dich von deinem Selbstwert zur Selbstliebe. Das ist gleichzeitig deine eigene Wertschätzungskampagne, indem du alle deine Potentiale mit einbringst und ihnen Sinn gibst. Mit dem Herzensweg entscheidest du dich für die Fülle – für Liebe, Geld, Leichtigkeit, Freude... und du hast Potential in Hülle und Fülle... also lebe alles aus!

- Deine Fähigkeiten – sind deine geschenkten Gaben.
- Deine Bedürfnisse – sind deine Wegweiser und kreativen Lebensgestalter.
- Deine Erfahrungen – sind die Verbindungen zu Menschen, die Menschen suchen, die sie verstehen.

Ich helf dir dabei mit dem allergrößten Vergnügen!

Alle(s) Liebe!

Mohni

Übrigens, tolle Blogparade zum Thema Leichtigkeit auf dem Mutmacher-Magazin von Ulrike Bergmann. Dort hat dieser Blog auch seinen Platz! Wie schön! :O)

→ <http://machdeinding.mohnfeld.net/tag-1010-wie-du-leichtigkeit-erlebst-wenn-du-deine-gruendungsideo-mit-einem-ganz-wichtigen-potential-fuellst/>

Leichtigkeit im Werbetext

„Mit Leichtigkeit ...“, das ist der Titel einer [Blogparade](#), zu der Ulrike Bergmann aufruft. Klar, dass das auch ein Thema fürs Zeilenvogel-Blog ist. Denn gerade beim Schreiben von Werbetexten ist Leichtigkeit ein hohes Gut. Welcher Kunde quält sich schon gerne durch tonnenschwere, langatmige Ausführungen? Nein, leicht und locker soll es sein. Nur, wie erreichen Sie das?

Weg mit dem Ballast

Zum Ballast, der einen Text unnötig schwer macht, gehören:

- Passivkonstruktionen
- das Wörtchen „man“
- Substantivierungen (statt Verben)
- bedeutungsschwache Verben (dienen, durchführen, erfolgen, stattfinden...)
- Modalverben (können, sollen, wollen, mögen, dürfen)
- der Konjunktiv (würde, könnte, müsste ...)

Je sparsamer Sie diesen Ballast einsetzen (ohne ihn ganz zu verteufeln), desto leichter wird der Text. Näheres dazu lesen Sie in meinem Blogartikel [Aktive Sprache: So schreiben Sie lebendige Texte](#).

Locker, Baby

Wenn der Ballast weg ist, können Sie Ihren Text noch zusätzlich auflockern. Zum Beispiel durch:

- (rhetorische) Fragen
- konkrete Beispiele und Anekdoten
- Formulierungen außerhalb der Norm
- Überraschendes oder Provozierendes
- Humorvolles

Die Überschrift „Locker, Baby“ gehört auch dazu. Aus SEO-Sicht nicht die beste Wahl – aber sie trägt dazu bei, diesen Artikel leichter zu machen. Und auch hier gibt es bereits einen Blogartikel, der Ihnen Näheres dazu verrät: [Texte auflockern: 7 Tipps, wie Sie Ihre Leser bei der Stange halten](#).

Erzählen statt beschreiben

Den nächsten Punkt erkläre ich am besten anhand eines Beispiels. Nehmen wir an, Sie wollen einen Bratapfelbereiter verkaufen (ein wahrlich unnützes Ding ... aber das tut hier nichts zur Sache). Zunächst versuchen Sie sich an einer klassischen Beschreibung der Produktvorteile:

Der Bratapfelbereiter besitzt einen praktischen Ausstecher mit Hebelvorrichtung zum Entfernen des Kerngehäuses. Die feuerfeste Form weist eine Spezialbeschichtung aus Teflon auf und hält Temperaturen bis 400 Grad Celsius aus. Im Lieferumfang enthalten ist ein Rezeptbuch mit vielen köstlichen Bratapfel-Rezepten.

Leichtigkeit strahlt dieser Text nicht gerade aus, oder? Erzählen Sie doch lieber direkt, wie jemand Ihren Bratapfelbereiter benutzt – etwa so:

Heute ist Bratapfel-Tag! Ein leichter Druck, und schon sitzt der Apfel fest auf dem Ausstecher. Hebel runter, und er ist sein Innenleben los. Schnell hinein mit der Füllung ... Himbeer-Marzipan darf es heute sein (eines von vielen Rezepten aus dem Bratapfel-Buch). Nun ab damit in den Ofen. Dank der Teflon-Beschichtung brennt nichts an. Schon durchzieht ein herrlicher Duft die Küche. Dann ist er fertig, perfekt gegart, nicht zu hart und nicht zu weich. Vanillesoße dazu ... hmhm. Und morgen? Ist wieder Bratapfel-Tag.

Auch in diesem Text kommen die Produktvorteile vor – aber sie wurden ungleich leichter verpackt. Vermeiden Sie also schwerfällige Beschreibungen nach dem Muster:

Unser Produkt besitzt den Vorteil A. Aber auch Vorteil B zeichnet unser Produkt aus. Nicht zu vergessen Vorteil C: Das können Sie nur mit unserem Produkt!

Besser ist es, eine Alltagssituation aufzurufen und diese so konkret und lebendig wie möglich zu schildern. („Storytelling“ heißt wieder einmal das Stichwort der Stunde.)

Fazit: Mit Leichtigkeit texten

Der wichtigste Tipp ist, mehr so zu schreiben, wie man spricht. Dann sammeln Sie nämlich automatisch nicht so viel Wortballast an, Ihr Text wird lebendiger und um einige Kilo leichter. Trauen Sie sich auch ruhig, mal etwas flapsiger zu werden (solange das zu Ihrem Angebot passt). Langatmige, schwerfällige Werbetexte haben

Ihre Kunden schon genug gelesen. Bieten Sie Ihnen leichtere Kost, und sie werden es zu schätzen wissen.

→ <http://zeilenvogel.de/blog/leichtigkeit-im-werbetext/>

Eigenmarketing – leicht gemacht!

Besonders Dienstleister, die auf vertrauensvolle Kundenbeziehungen angewiesen sind, sollten sich im Web sowohl von ihrer professionellen, als auch von ihrer menschlichen Seite zeigen. Doch in den digitalen Medien über sich selbst zu schreiben, ist für manche Unternehmer gar nicht so einfach. Auslöser für diesen Artikel ist [Ulrike Bergmanns Blogparade „Mit Leichtigkeit...“](#), die mich dazu inspiriert hat, einige Empfehlungen aus meinem Texteralltag weiterzugeben. Vielleicht fällt Ihnen Ihre Selbstdarstellung durch meine Impulse etwas leichter.

Um Andere zu begeistern, muss man von sich selbst begeistert sein

Manche Einzelunternehmer bauen ein Scheinbild auf, um sich „gut zu verkaufen“ und gegen „größere“ Betriebe zu behaupten. Das führt zu kalten Websites mit reinen Fakten und gekauften Hochglanzfotos. Solche Darstellungen haben oft nichts mehr mit der Lebenswirklichkeit des Unternehmens zu tun. Wecken Sie keine falschen Erwartungen. Verstecken Sie sich auch nicht hinter der Wir-Form. Stehen Sie zu sich selbst und zeigen Sie Ihre Einstellung in Bildern, Statements oder Zitaten. Persönliche Worte auf Ihrer Über mich-Seite wirken sympathischer als die reine Aufzählung aller Karrierestationen. Hier ein paar Tipps, wie Sie Ihre Unternehmenskommunikation lebendiger gestalten, damit Ihre Kunden ein gutes Gefühl für Sie bekommen.

Mit Leichtigkeit zur attraktiven Außendarstellung: Machen Sie sich klar, dass Sie ein Original sind!

Werden Sie sich Ihres reichhaltigen Erfahrungsschatzes bewusst. Führen Sie sich Ihre Erfolgserlebnisse, Herzensprojekte und das positive Feedback Ihrer Kunden, Kollegen und Netzwerkpartner vor Augen. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und vergessen Sie den Gedanken, womöglich nicht gut genug zu sein.

- 1 Ignorieren Sie Ihren inneren Kritiker und hinderliche Glaubenssätze
- 2 Konzentrieren Sie sich auf Ihr ureigenes Können, Sein und Tun
- 3 Beschreiben Sie Ihre unverwechselbare Denk- und Arbeitsweise

Mit Leichtigkeit zur Optimierung des eigenen Profils: Unterscheiden Sie das Wesentliche vom Unwesentlichen!

Je besser Sie Ihr Profil schärfen, umso gezielter können Sie den Wert Ihrer Arbeit vermitteln. Neben der kundenorientierten Darstellung Ihrer Leistungen gehört zu einer erfolgreichen Positionierung auch ein authentisches Firmenporträt.

- 1 Welche Fähigkeiten liegen Ihnen persönlich am Herzen?
- 2 Was davon ist wichtig für Ihren Erfolg als Unternehmer?
- 3 Welche Leistungen bringen Ihren Kunden den meisten Nutzen?

Mit Leichtigkeit zu aktivierenden Webtexten: Schaffen Sie emotionale Anknüpfungspunkte!

Machen Sie den Lesern Ihrer Website, Blog oder Social Media Beiträge Lust darauf, Sie näher kennenzulernen. Besinnen Sie sich auf Ihren eigenen Stil, um Wiedererkennungs- und Erinnerungswerte zu schaffen.

- 1 Schreiben Sie in der Ich-Form
- 2 Geben Sie Ihren Texten eine persönliche Note
- 3 Formulieren Sie so, dass Jeder verstehen kann, was Sie meinen
- 4 Sprechen Sie Ihre Leser bzw. Kunden direkt an
- 5 Laden Sie zur Kontaktaufnahme ein

Warum bleibt es für viele Unternehmer schwierig, über sich zu schreiben?

Aussagen über die eigene Person zu treffen und sie auch noch zu veröffentlichen, ist oft verbunden mit Selbstzweifeln, dem Wunsch nach Perfektion und dem ständigen Vergleich mit Mitbewerbern. Vielen fehlt die Distanz zum eigenen Tun. Und manche sind sich ihrer Stärken einfach nicht bewusst. Dabei sind persönliche Erfolgsgeschichten, Erfahrungsberichte und Insidertipps eine wunderbare Möglichkeit, Ihre Kunden auf der Beziehungsebene zu erreichen. Tasten Sie sich langsam heran und probieren Sie verschiedene Themen und Erzählformen aus. Dann fällt Ihnen Ihr Eigenmarketing mit der Zeit bestimmt leichter.

→ <http://heart-worx.com/eigenmarketing-leicht-gemacht/>

Work is not a job. Mit Leichtigkeit Träume in Realitäten verwandeln

„Nicht mein Job definiert meine Persönlichkeit, sondern meine Persönlichkeit definiert meine Arbeit.“

So in etwa lautet das Credo von Catharina Bruns (Buch-)Projekt »Work is not a job«. Die Autorin schlägt vor, den eintönigen Einheitsjob hinter sich zu lassen, dem man seine Persönlichkeit anpassen muss. »Die Arbeit, die zu mir passt und mich erfüllt, kann ich selbst erschaffen«, so der Tenor. Das klingt zunächst traumhaft... Überraschenderweise helfen Catharinas Vorschläge sehr konkret dabei, Hindernisse als Herausforderungen zu verstehen und den Weg hin zu einer neuen, erfüllenden Arbeit sogar mit »Leichtigkeit« zu gehen. Wie das aussehen kann, möchte ich exemplarisch am Entstehen dieses Blogs verdeutlichen.

Herausforderungen als Katalysatoren der Veränderung

Der Weg, den Catharina in ihrem Buch vorschlägt, ist weder einfach noch frei von Hindernissen. Zunächst einmal geht sie davon aus, dass man schon eine Idee hat; einen Traum, den man verwirklichen will. Unter dieser Voraussetzung geht es dann daran, den Traum zu prüfen, zu konkretisieren und umzusetzen. Hilfreich ist, dass die größten Herausforderungen dabei gleichzeitig die besten Katalysatoren für die angestrebte Veränderung sind: zum einen die Frage nach dem Sinn des Ganzen, zum anderen eine Aufforderung zum mutig sein.

Im Gegensatz zu der Frage »Was will ich?« ist die Frage nach dem Sinn des eigenen Vorhabens (»Warum will ich das eigentlich?«) ungleich schwieriger zu beantworten. Catharina schlägt vor, darüber nachzudenken, welcher Mehrwert für andere Menschen mit der angestrebten Tätigkeit geschaffen werden kann. In meinem Fall wollte ich mit einem Fach-Blog zur Präsentationskultur und einem angeschlossenen Beratungs- und Betreuungsangebot Präsentierende dabei unterstützen, ihre Anliegen souverän und überzeugend darzubieten. Präsentationen gehören in Uni und Job zum Alltag – es sollte Spaß machen, das eigene Anliegen aufzubereiten und zu präsentieren. Das ist meine Motivation – und die Beantwortung der Sinn-Frage.

In einem zweiten Schritt fordert »Work is not a job« dazu auf, Träume in Realitäten zu verwandeln. Hilfestellungen bietet die Autorin dazu viele. Diese drei Schritte erscheinen mir besonders hilfreich:

- **Träume konkretisieren:** Sich fragen, was man »sein« will, nicht, was man »haben« will. Beispielsweise will ich kein Büro für Präsentationsberatung »haben«, indem ich mich an meinem Schreibtisch sitzen sehe, sondern ich möchte Präsentationsberater sein, der Präsentierende bei ihren Vorhaben begleitet, Workshops gibt und mehr. Das »Sein-wollen« macht den Traum viel konkreter, stellt die Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten in den Vordergrund und alle materiellen Rahmenbedingungen in den Hintergrund. Da stellt man mitunter fest, dass auch Tätigkeiten Teil des eigenen Traums sind, mit denen man sich nicht so gerne beschäftigt (wie Akquise) ;-)
- **Einfach loslegen:** Mit der angestrebten Tätigkeit beginnen, statt immer nur darüber zu sprechen, was man eines Tages mal tun könnte. Beispielsweise habe ich angefangen, Blog-Artikel über das Präsentieren zu schreiben, meine Erfahrungen zu teilen und mich mit anderen darüber auszutauschen. Das Beginnen unterscheidet den Träumer vom Macher. (Dabei kann man gegebenenfalls feststellen, dass die wirklichen Tätigkeiten sehr von den traumhaften Vorstellungen abweichen.)
- **Sich engagieren:** Sich aktiv mit dem auseinandersetzen, was man machen möchte. Niemand ist ein geborenes Genie in seinem Interessengebiet, man kann immer dazulernen, neue Erfahrungen gewinnen. Wichtig ist, laut Bruns, dass man Dinge verstehen will! Als Designer hatte ich zwar Erfahrungen in der Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen, doch durch den Blog habe ich neue Ressourcen entdeckt, Kontakte zu Präsentierenden und MitbewerberInnen hergestellt und viel dazugelernt.

Den Weg der Veränderung mit Leichtigkeit gehen

Die oben beschriebenen Fragestellungen und Perspektivwechsel, die Catharina in »Work is not a job« aufwirft, können deshalb mit Leichtigkeit angegangen werden, weil sie voranbringen. Sie konkretisieren den eigenen Wunsch nach Veränderung, geben den Startschuss zur Erfüllung von Träumen und regen Interaktion und Wissenserwerb an.

Die »Mutmacherin« Ulrike Bergmann, Initiatorin der Blog-Parade, zu der auch dieser Beitrag erscheint, schreibt in ihrem Blog:

„Erst müssen wir uns für mehr Leichtigkeit entscheiden – danach verschwinden äußere Bedingungen und innere Begrenzungen und neue Ergebnisse entstehen.“

Catharina Bruns Vorschläge können dabei helfen, die Entscheidung für eine solche Leichtigkeit – und damit die aktive und bewusste Entscheidung für eine Veränderung – zu treffen. So war das jedenfalls bei mir. Und ich kann sagen, dass ich immer noch begeistert davon bin, diesen Weg eingeschlagen zu haben.

→ <http://einfachgutpraesentieren.de/work-job-mit-leichtigkeit-traeume-realitaeten-verwandeln/>

Es muss nicht alles leicht gehen

„Mit Leichtigkeit...“ ist der Titel der Blogparade von Ulrike Bergmann. Ich muss gestehen, dass ich dazu gemischte Gefühle habe. Denn wenn ich auch den Wunsch vieler Menschen verstehe, dass es leicht gehen solle, finde ich ihn auch riskant. Warum ich das so sehe und was ich dem als Alternative entgegensetze, erläutert dieser Beitrag.

Warum ich den Wunsch, dass es leicht gehen solle, riskant finde

„Ich möchte, dass es leicht geht“. Oft habe ich diesen Wunsch schon gehört. Aus drei Gründen finde ich ihn riskant:

1 Er kann dazu führen, der **Lernkurve** auszuweichen, mit der wir jedes Mal zu tun haben, wenn wir etwas Neues lernen. Für uns Solo-Unternehmer vergeht kaum ein Tag, wo wir nicht etwas Neues lernen und oftmals auch lernen müssen, um up to date zu bleiben.

Die Lernkurve ist oftmals holprig, unbequem, steinig. Doch wenn wir sie nicht absolvieren, bleiben wir auf unserem alten Niveau.

Und ist es nicht ein wunderbares Gefühl, eine neue Fähigkeit zu meistern?

2 Der Wunsch, dass es leicht gehen solle, kann dazu führen, jedes **Hindernis**, das auf dem Weg auftaucht, als **Zeichen des Schicksals** zu sehen, dass man **auf dem falschen Weg** ist.

Doch was wäre, wenn die Bewältigung des Hindernisses Teil unseres Entwicklungsprozesses wäre? Wenn wir dabei Muskeln aufbauten, die für unser weiteres Wachstum und auch das Wachstum unseres Business notwendig wären?

3 Der dritte Grund hat zum Teil mit persönlichen Präferenzen zu tun. Ich fände das Leben schlicht **langweilig ohne Herausforderungen**. Ich bin jemand, der bei Herausforderungen aufblüht.

Auch die **Stressforschung** hat erwiesen, dass ein **bestimmtes Maß an Herausforderungen** durchaus förderlich und sogar notwendig ist. Und oftmals suchen wir ja gerade die Herausforderung, zum Beispiel beim Sport.

Wenn ich den Anspruch nach Leichtigkeit fallen lasse, kann es leicht werden

Wenn etwas nicht leicht geht, kann das verschiedene Ursachen haben. Eine davon kann der Anspruch sein, dass es leicht gehen sollte. Oder dass es überhaupt in einer bestimmten Weise gehen sollte. Wenn es dann anders ist, tauchen Frust, Ärger oder andere Gefühle auf.

Ich arbeite derzeit an einem sehr, sehr großen und komplexen Projekt. Es gibt dabei jede Menge Herausforderungen. Es ist also nicht „leicht“ im herkömmlichen Sinne.

Und dennoch bin ich mit sehr, sehr viel Freude dabei. Weil mir dieses Projekt wichtig ist. Weil ich es sehe als einen wichtigen Meilenstein bei der Verwirklichung meiner größeren Vision. Weil ich dazu eine Einstellung habe, von der die Amerikaner sagen „do what it takes“. Also: Ich tue das, was getan werden muss, egal ob leicht oder schwer.

Ich mache mir keine Gedanken, ob es leicht oder schwer geht. Es ist schlicht unerheblich. **Alles kann schwer werden, wenn wir im Widerstand gegen das Leben sind.** Wenn wir unsere Vorstellungen haben, wie etwas zu sein habe.

Widerstandslosigkeit nimmt die Schwere heraus. Und noch mehr: Liebe. Ich liebe dieses Projekt und was daraus entstehen kann. **Wenn ich mit Liebe herangehe, bin ich auf einer anderen Ebene als der Dualität von leicht oder schwer.** Auf einer Ebene, wo die Dualität keine Rolle mehr spielt.

Wie ich es mir leicht machen kann

Um bei dem Projekt zu bleiben: **Auch wenn ich den Anspruch loslasse, dass es leicht gehen müsse, kann ich es mir bewusst leichter machen.** Das ist kein Widerspruch.

Als Solo-Unternehmer – und insbesondere wenn wir sehr kreativ sind – haben wir immer sehr viel mehr zu tun, als Zeit zur Verfügung steht.

Daher macht es Sinn, nach Lösungen zu suchen, wie wir ein **besseres Verhältnis von Aufwand und Ertrag** schaffen können. Möglichkeiten, die ich auch in diesem Projekt nutze, sind zum Beispiel

- technische Lösungen, in diesem Fall eine Projektmanagement-Software

- stärkere Systematisierung meiner Vorgehensweise, beispielsweise durch Nutzung von Templates und Strukturierung der Informationen
- personelle Unterstützung
- zeitliche Struktur meiner Woche
- und mehr

Und es gibt einen anderen Weg, es mir leicht zu machen: **Kooperation mit dem Leben**. Was ich immer wieder erlebe und bei Klienten beobachte: Wenn ich mit Liebe und Commitment meinen Weg gehe, unterstützt mich das Leben in Form von unerwarteten Inspirationen, Synchronizitäten und mehr. So auch in diesem Projekt.

Quintessenz: Mit Leichtigkeit ist es paradox

Der Wunsch oder gar Anspruch, dass es leicht gehen sollte, kann dazu führen, mit der Realität im Konflikt zu liegen und dem Leben Widerstand entgegen zu setzen. Dadurch wird es mit Sicherheit schwer.

Wenn mir etwas wichtig ist, wenn ich es liebe, spielt es keine Rolle, ob der Weg leicht oder schwer fällt. Ich persönlich liebe auch die Herausforderungen auf dem Weg und wie sie mir weiteres Wachstum ermöglichen. Und wenn das nicht sofort der Fall ist, arbeite ich an meiner Einstellung.

Gleichwohl kann ich mir Möglichkeiten schaffen, es mir leichter zu machen und mit weniger Aufwand zum Ziel zu gelangen. Gerade in unserer heutigen Zeit mit der Vielfalt an technischen Tools und den Möglichkeiten der Unterstützung durch andere, verbunden mit systematischer, strukturierter Vorgehensweise, gibt es unzählige Ansätze der Vereinfachung.

Und last but not least: Die Kooperation mit dem Leben. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass das Leben auf meiner Seite ist und ich gut vorankomme, wenn ich auf die vielfältigen Signale achte, die es mir sendet. Daraus schöpfe ich auch die Überzeugung, dass Herausforderungen auf dem Weg ihren Sinn haben und Widerstand und ich gut daran tue, ihn zu suchen, wenn er nicht sofort offensichtlich ist.

→ <http://blog.monika-birkner.de/2014/es-muss-nicht-alles-leicht-gehen/>

Mit Leichtigkeit Coachingprodukte entwickeln – geht das?

Auf den ersten Blick klingt es leicht: „Machen Sie Info-Produkte aus Ihrem Wissen und schaffen Sie sich ein Zusatzeinkommen“. Bei näherem Hinsehen sieht es dann doch nach ziemlich viel Zeitaufwand, nach harter Arbeit und vor allem nach vielen persönlichen Lern-Herausforderungen aus. Es stimmt beides! Ich sage: Wissensprodukte entwickeln ist nicht leicht – und kann doch mit Leichtigkeit gelingen. Lesen Sie hier, wie ich das meine.

Aus dem eigenen Wissen Produkte machen – dahinter steckt viel mehr als nur das Materialisieren von Wissen

Für Einzelunternehmer, die bisher als Dienstleister Ihren Kunden beim Lösen bestimmter Probleme unterstützen, gehört zum **Entwickeln von Coachingprodukten** viel mehr als zu lernen, wie man beispielsweise Videos dreht oder E-Books formatiert. Es gehört auch mehr dazu als zu wissen, wie man Kunden online betreut und aus der Ferne mit Ihnen arbeiten kann. Obwohl das alles dazu gehört.

Nach meiner Erfahrung und dem, was ich bei meinen Teilnehmern mitbekomme, ist der **Weg weg vom Dienstleister hin zum „Vermarkter von Online-Produkten“** vor allem auch eine innere Entwicklung. Es ist ein **neues, anderes Geschäftsmodell**, bei dem man eher Unternehmer als Dienstleister ist. Es erfordert anderen Fokus und das Denken in Investition und Ertrag. Es erfordert ein spürbar anderes Vorgehen in Sachen Marketing – und vor allem hier auch deutlich mehr (Anfangs-)Investition.

Monika Birkner brachte diesen großen Entwicklungsschritt in ihrem unbedingt lesenswerten Artikel auf den Punkt: [Ein größeres Spiel spielen – Erfolgsfaktoren und Stolperfallen](#). Online-Wissensprodukte erfolgreich zu entwickeln und zu vermarkten bedeutet demnach, „eine Liga aufzusteigen“, sich aus dem Klein-Klein zu lösen und schlicht auch persönlich zu wachsen.

Coachingprodukte entwickeln ist also *alles andere als leicht*. Es ist keine Aufgabe, die sich schnell und nach Schema F erledigen lässt.

Was bedeutet Leichtigkeit im Kontext von Arbeitsprojekten? Was Leichtigkeit für mich ist – und was nicht.

Für mich bedeutet Leichtigkeit *nicht*, dass ich etwas mit ein paar genau definierten Schritten erledigen kann, denen ich einfach folgen muss. Stellen Sie sich mal eine **Arbeitswelt vor, in der alles leicht ist!** Als Arbeitspsychologin (naja, Schwerpunktfach) weiß ich, dass **Langeweile** genauso krank machen kann wie z.B. ständige Unterbrechungen und geringer Handlungsspielraum. Also „Leichtigkeit“ im Sinne von „leicht erfüllbare Aufgaben“ wollen wir nicht wirklich!

Genau das Gegenteil ist der Fall:

Weil etwas herausfordernd ist, mir Geduld, Kreativität und Spucke abverlangt, ermöglicht es mir, immer wieder **neue (Kleinst-)Erfolge zu erleben**. Wenn ich dann noch selbstbestimmt die Intensität und Inhalten meiner Lern-Herausforderungen bestimmen kann – dann ermöglicht mir das **Flow**. Jener Zustand, in dem es einfach läuft, in dem ich ohne Mühe vorankomme, sich alles so selbstverständlich und gut anfühlt, in dem ich ganz eins und vollkommen zufrieden mit meiner Tätigkeit bin. **DAS ist für mich Leichtigkeit.**

Der beste Indikator dafür, dass ich auf dem richtigen Weg bin, ist für mich, dass sich zwischenzeitlich immer mal wieder dieses Gefühl einstellt: Es fließt, es gelingt, es „flutscht“ und erscheint so absolut richtig.

Leichtigkeit ist für mich also Ziel meines Tuns – nicht dessen Voraussetzung!

Am Anfang steht das Angehen von schwierigen Aufgaben, das Überwinden von (kleinen) Hürden, das „Aufrappeln“, wie wiederum Gitte Härter in ihrem ebenfalls lesenswerten Artikel zum Thema Leichtigkeit schreibt: Wer's leichter haben will, muss sich mehr anstrengen.

So gelingt es „mit Leichtigkeit“, sich vom Tausch Zeit-gegen-Geld zu lösen

Was braucht es, damit der lange, oft steinige, zumindest jedoch zu Beginn arbeitsreiche Weg vom Dienstleister zum erfolgreichen Produkt-Anbieter „mit Leichtigkeit“ gelingt?

- **Das Allerwichtigste: Genügend Zeit einplanen.** Wer sich von vornherein darauf einstellt, dass es wahrscheinlich 2–3 Jahre dauern wird, bis man wirklich mit weniger persönlichem Aufwand mehr (Menschen) erreicht und erfolgreich ein nennenswertes Zusatz-

zeinkommen durch seine Produkte generiert, geht von vornherein entspannter an die Projekte und Vorhaben heran.

- **Einfach TUN** – ohne alles vorher perfekt klar zu haben und ohne zu viel zu grübeln. Für viele ist genau das schwer. Und das muss es nicht sein: Kommen Sie in den Test-Modus, gönnen Sie sich Probe-läufe, gehen Sie erstmal Teilschritte, erwarten Sie, dass der erste Wurf wahrscheinlich noch nicht perfekt ist, verinnerlichen Sie sich immer wieder: In kleinen Schritten kommt man am besten voran. Und nach jedem Schritt dürfen Sie erneut entscheiden, was Sie daraus lernen wollen. Der Beta-Modus bringt Leichtigkeit ins Tun.
- **Den Weg genießen** und jeden kleinen Schritt vorwärts wertschätzen. Das geht natürlich nur, wenn genügend Muße und Geduld da ist. *Immer wenn ich mal puzzle (ja, das tue ich hin und wieder) denke ich: Genauso fügen sich auch gerade die Puzzlesteine für mein „neues“ Business zusammen. Schön!*
- **Nach und nach den eigenen Handlungsspielraum erweitern.** Mit jedem neuen Tool, das Sie – möglichst spielerisch und ohne großen Erfolgsdruck – ausprobieren und in der Anwendung üben, füllen Sie Ihren persönlichen Kompetenzkoffer. Je weniger Angst Sie vor „der Technik“ haben, desto besser sind Ihre Voraussetzungen, irgendwann wirklich mit Leichtigkeit all’ diese Dinge im Sinne Ihrer Kunden neu zu mixen und zu kombinieren.
- **Die eigenen Motive und das große „WARUM“ kennen.** Was steckt für Sie dahinter? Welche Motive und Antreiber stecken dahinter, dass Sie Ihr Business durch Produktentwicklung weiterentwickeln wollen? Weil ich diese Frage für so zentral halte, startet z.B. mein-erstes-coachingprogramm.de genau mit dieser Selbsterkundung. *Ich persönlich frische meine Verbindung zu meinem Antrieb immer wieder auf, rufe mir ins Gedächtnis, wozu ich das alles mache – und kann so besser durchhalten. Denn: Noch ist mein Stundensatz alles andere als vergleichbar zu dem, was ich als Beraterin (bei Unternehmen) verdiene – aber ich weiß, dass es eine Phase der Investition ist und das Früchte-Ernten dann später kommt.*
- **Sich mit Gleichgesinnten verbinden und Unterstützung suchen.** Das ist für mich immer wieder der wichtigste Tipp, damit sich die vielen Entscheidungen, denen wir uns täglich stellen müssen, nicht mehr so schwer fallen. Für mich sind meine Sparringspartner, Unternehmer-Freunde und vor allem mein Erfolgsteam eine wichtige Säule dafür, dass mir der ganze Weg Spaß macht und sich insgesamt “leicht” und vor allem stimmig anfühlt.

- **Sich ein wenig wie Pippi Langstrumpf fühlen.** Was kann denn schon wirklich passieren, wenn mal etwas nicht gelingt? Warum nicht einfach fröhlich pfeifend die Erwartungen anderer, denen man nicht gerecht werden möchte, überhören – und sein „eigenes Ding“ machen? Wer sagt denn eigentlich, was machbar ist und was üblich und gut ist in Ihrer Branche? Akzeptieren Sie Grenzen nicht fraglos. Mal etwas tun, was niemand von einem erwartet; sich stark und mutig fühlen und das Leben insgesamt mehr als Spiel betrachten; Unabhängig sein und bleiben; sich nie-nie-nie unter Druck setzen lassen von äußeren Rahmenbedingungen... *Dieses mutig-stark-schlau-unangreifbar-Gefühl gelingt wahrscheinlich nicht oft. Aber wenn mich mal wieder dieses Gefühl der „Schwere“ und des „Arbeiten-Müssens“ einholt – dann mache ich mir klar, dass ich überhaupt nichts MUSS, sondern letztlich die Zügel komplett in der Hand halte. Und die Dinge auch einfach etwas leichter nehmen kann...*

Mit dieser entspannten, selbstbestimmten, erforschenden und „unperfekten“ Herangehensweise gelingt es auch in komplexen Projekten – die Durchhaltevermögen und das Überwinden von Widerständen erfordern – Leichtigkeit reinzubringen!

Das große Geheimnis liegt meiner Meinung nach wirklich in der Geduld und darin, den Dingen Ihre Zeit zum Wachsen zu geben. Das wiederum ermöglicht es, jeden Mini-Vorwärtsschritt mit einer spielerischen Haltung anzugehen und sich dann daran zu erfreuen, wenn er gelungen ist und wieder eine Herausforderung gemeistert wurde.

→ <http://coachingprodukte-entwickeln.de/mit-leichtigkeit-coachingprodukte-entwickeln-geht-das/>

Bettina Stackelberg

Was Chemiebaukästen, Coaching und Leichtigkeit gemeinsam haben ...

Ulrike Bergmann, eine sehr geschätzte Kollegin von mir, hat anlässlich ihres neuen Buches „Mit Leichtigkeit zum Ziel“ eine spannende Blogparade zum Thema LEICHTIGKEIT ausgerufen ... da mach ich doch gleich mal mit!

Marie, eine 35-jährige Coachingklientin grübelt darüber nach, wie sie das sehr schwierige Verhältnis zu ihrer Chefin verbessern kann:

Wenn ich jetzt so tue, als ob mir ihre Lästereien gar nicht zu Ohren gekommen seien? Oder sprech ich sie doch besser darauf an? Aber wie mach ich das am besten? Und wenn wir dann endgültig nicht mehr miteinander auskommen können? Oder vielleicht wünscht sie sich ja ein selbstbewusstes Auftreten von mir?

Spätestens an dieser Stelle der Coachingsitzung komm ich jetzt wieder mit meinem Chemiebaukasten. Was hat es damit auf sich?

Oft machen sich Klienten ihre Entscheidungen zu schwer. Sie grübeln hin und her, welche Entscheidung welche Auswirkungen haben könnte, welche besonders sinnvoll ist, gut zu ihnen passt, der Situation gerecht wird oder die erfolgversprechendste ist. Finde den Fehler! Na?

Genau – sie grübeln! Und grübeln und wägen ab und denken neu nach und grübeln weiter... und entscheiden sich nicht vor lauter Sorge, die falsche Entscheidung zu treffen. Sie kennen doch sicher die Geschichte von dem Esel, der sich nicht entscheiden kann, welcher von zwei Heuhaufen wohl der schmackhaftere sei. Er grübelt und grübelt, geht zum einen, guckt, geht zum anderen, guckt wieder... und irgendwann ist er zwischen den beiden Heuhaufen verhungert, weil er sich nicht entscheiden konnte!

Ich lehn mich jetzt mal weit aus dem Fenster und behaupte: Es ist fast egal, für was Sie sich entscheiden – aber entscheiden Sie sich!

Hier kommt jetzt der oben erwähnte Chemiebaukasten ins Spiel. Mein Impuls: Gehen Sie mit Entscheidungen ein bisschen so um wie damals als Kind mit dem Chemiebaukasten: Mit spielerischer Leichtigkeit!

Seien Sie neugierig, was passiert, wenn Sie grün und blau zusammenkippen: Knallt es? Raucht es? Wird es lila oder rot? Explodiert es oder passiert einfach nix?

Probieren Sie es aus! Seien Sie neugierig darauf, was bei Entscheidung A passiert als Konsequenz. Wenn Ihnen das Ergebnis gefällt: Prima! Und wenn Ihnen das Ergebnis nicht gefällt: Experimentieren Sie weiter – versuchen Sie ein anderes Mischungsverhältnis der Zutaten, dosieren Sie anders, stecken Sie andere Energie in die Entscheidungen als zuvor.

Für Marie bedeutet dies konkret, folgendermaßen vorzugehen:

- Wie möchte sie sich ihrer Chefin gegenüber spontan am liebsten verhalten, wenn sie genau in sich hineinhört?
- Diese Variante probiert sie jetzt einfach mal aus und beobachtet neugierig (und mit der spielerischen Leichtigkeit von Chemiebaukasten-Forschern *gg*), was passiert. Wie reagiert ihre Chefin? Wie fühlt sich Marie bei dieser Variante? Fällt sie ihr leicht? Kann sie authentisch handeln? Ist sie dabei in ihrer Kraft?
- Wenn es funktioniert: Wunderbar!
- Wenn irgendwas schief geht – Marie sich entweder nicht gut dabei fühlt, diese Variante sie zu sehr anstrengt oder ihre Chefin sich anders als gewünscht verhält: Dann probiert sie eben etwas anderes aus. Dann war die erste Wahl eben kein Treffer – dann funktioniert's vielleicht eher per Ausschlussverfahren.

Hauptsache, Marie kommt ins Handeln und entscheidet sich.

Ich wünsche Ihnen viel Experimentierfreude ... auf dass es knallt und zischt und in allen Regenbogenfarben schillert, das Ergebnis Ihrer Entscheidungen!

→ <http://bettinastackelberg.de/blog/?p=380>

Leicht zu übersehen! Warum Sie blind für Ihre besten Talente sind

Was Sie mit Leichtigkeit tagtäglich aus dem Ärmel schütteln, ist den wenigsten als Kernkompetenz bewusst. Drum ist es ein so schwieriges Unterfangen, sich und die Vorzüge des eigenen Solo-Unternehmens zu beschreiben. Denn das, was bei Ihnen von Innen strahlt, ist oftmals Ihrem bewussten Zugriff entzogen. Es wird schon unbewusst gesteuert.

Wie Worte finden für intuitives Handeln?

Was Sie gut können, vielfach geübt und zur Meisterschaft entwickelt haben, fließt locker flockig, fast nebenbei aus Ihnen heraus. Wie also Worte finden für etwas, das Sie tun, aber gar nicht mehr beschreiben können? Das macht das Erkennen eigener Stärken und die unternehmerische Selbstdarstellung so herausfordernd.

Nehmen wir Autofahren als nachvollziehbares Beispiel. Könnten Sie beschreiben, ob Sie erst kuppeln, dann bremsen, dann (erneut?) mit Schulterblick prüfen, ob die Bahn für einen Spurenwechsel frei ist? Oder passiert Bremsen und Kuppeln umgekehrt oder gar zeitgleich?

Wenn wir eine Kompetenz wie Autofahren, Coachen, Dekorieren – oder was auch immer Sie in Ihrem Business anbieten – zur vollen Blüte entwickelt haben, fällt Ihr Fokus auf Ihre nächsten „Lernschritte in Progress“.

Die Stufen der Lern-Entwicklung

- unbewusste Inkompetenz *Autofahren, was ist das?*
- bewusste Inkompetenz *Papa kann das, ich nicht!*
- **Motivation zum Lernen** *Das will ich auch können!*
- bewusste Kompetenz *Ich habe einen Führerschein, hurra!*
- **unbewusste Kompetenz** *Ich fahre mal zu Aldi, so what?*

Nehmen wir ein berufliches Beispiel, etwa einen Coach mit viel Erfahrung in lösungsorientierter Gesprächsführung. Sie bremsen, geben Gas, nehmen per Schulterblick ausgegrenzte Bereiche in den Blick und steuern den Prozess im Idealfall so, dass der Coachee selbst erkennt, wo er im Kreise fährt und welchen Abzweig er statt dessen einmal NEU wählen will.

Könnten Sie anderen erklären, wie Sie festgefahrene Situationen auflockern, den Blick weiten oder Entscheidungen initiieren? Die ein oder andere Fragetechnik ist Ihnen sicherlich bewusst, aber das Gros Ihrer Wahrnehmung und die Wahl einer passenden Strategie werden Sie unbewusst fällen. Ermutigen, provozieren oder gar ab-raten? Womöglich könnten Sie kaum transparent machen, warum Sie bei dem einen Menschen Verständnis zeigen und Mut machen, jedoch bei einem anderen eher distanziert agieren. Weil Sie unbe-wusst wählen und Ihre Intuition aus einem tieferen Wissen schöpft als bloße Theorie. Gut so! Ihre wahren Talente sind verinnerlichtes Erfahrungswissen.

To Go: So weiten Sie Ihren Blick für Ihr wahres Talent

Bei Gay Hendricks, einem amerikanischen Psychologen, habe ich Fragen gefunden, die unser wahres Talent – unser Genius – erken-nen helfen. Probieren Sie aus, ob Sie damit Ihre blinden Flecken austricksen können. Ich habe die Formulierungen ein wenig meiner Sprache angepasst.

Welcher Aufgabe widme ich mich am liebsten?

Diese Aufgabe fällt leicht, ermüdet nicht und wir gehen ihr gerne und freiwillig nach.

Welche Tätigkeit mutet gar nicht wie Arbeit an?

Hierbei zählt, dass wir oft gar nicht von Arbeit reden, wenn wir un-serer Kernkompetenz nachgehen. Ich schreibe beispielsweise gern – und angeblich auch gut, sogar nach Meinung einer Chefredakteu-rin – doch ich spreche eher davon, dass ich mal wieder an einem Text gebastelt habe.

Welcher Teil meiner Arbeit verschafft mir die größte Befriedigung und benötigt den kürzesten Anteil der Gesamtzeit?

Der eine ist besonders konzeptionsstark, der andere der geborene Netzwerker oder Moderator. Innerhalb unserer Kernkompetenz kön-nen wir weiter unterscheiden, welche Teilaufgabe uns besonders leicht von der Hand geht. Diesen Teil der Aufgabe ziehen wir meist allen anderen Schritten vor. Für eine gute Unterscheidung zerlegen Sie Ihre Kernkompetenz in ganz kleine Facetten und bewerten Sie alle der Reihe nach.

Worin besteht meine einzigartige Fähigkeit?

Hier ist der Blick ins Detail noch einmal gefragt. Denn wenn wir bei-spielsweise gut moderieren, dann kann das eigentliche Talent darin verborgen liegen, alle zu einer Meinung zu motivieren oder aber

gegenteilige Positionen einander näher zu bringen. Welches Ergebnis erziele ich durch meine einzigartige Fähigkeit? Wofür erhalte ich Lob oder die Bitte um Unterstützung?

Wer gern mehr dazu lesen will, dem sei das Buch „Lebe dein Leben, bevor es andere für dich tun. Mehr wagen und über sich hinauswachsen“ von Gay Hendricks sehr zu empfehlen.

Was haben Sie über sich herausgefunden? Teilen Sie Ihre Erfahrungen gern in den Kommentaren oder schreiben Sie mir.

Einen klaren neuen Blick auf Ihre Talente wünscht Ihnen
Ihre Silke Nuthmann

→ <http://wegimpulse.de/standort/leicht-zu-uebersehen/>

Dorothea Posdiena

Die Leichtigkeit der kreativen Arbeit

Hm. Eher etwas für Psychologen und Coaches, dachte ich zuerst. Doch, nein – Leichtigkeit in Kreativität und Gestaltung: auch unser Thema.

Das Vertrackte an der Leichtigkeit ist, dass sie eben leicht aussieht, aber gar nicht so leicht zu erreichen ist. Im Leben, das zeigen viele Beiträge in dieser Blogparade, ist das nicht anders als in der Gestaltung. Alle wollen Leichtigkeit – und es gibt unendlich viele Ratschläge, wie man sie bekommt. Hör auf deinen Bauch. Denk nicht so viel. Kontrolliere nicht so viel. Entspann dich. Lass los. Jaha, aber da muss man erst mal hinkommen.

Mein Partner und ich sind Grafikdesigner. Unser Beruf ist, Informationen und Werbebotschaften zu gestalten, ihnen eine angemessene Form zu geben. Im Idealfall wirkt das Ergebnis wie aus einem Guss, sieht so selbstverständlich und leicht aus, dass es jedem Betrachter ganz natürlich erscheint. Und schön – Leichtigkeit in Kreativität und Gestaltung bedeutet Schönheit.

Good design is a tough job, so lautet ein [Buchtitel](#) (Amazon-Link) von Kirsten Dietz und Jochen Rädiker, Geschäftsführer einer der größten Designbüros Deutschlands. Das stimmt. Ein tolles Logo, ein gelungenes Editorial Design, ein erfolgreiches Produktdesign – dass dies alles wirkt, als wäre es den Schöpfern mal so eben aus dem Handgelenk gerutscht, ist eine optische Täuschung.

Beim Ballett bewundern wir den Fluss der Bewegung, die Anmut und Leichtigkeit. Alles erscheint so einfach. Man sieht niemals, wieviel harte Arbeit der Tänzer dahinter steckt. Mozart hat irgendwann mal über die misslungene Komposition eines Zeitgenossen gesagt, dass „die Musik gar sehr schwitzt“ (leider habe ich das Originalzitat nicht mehr wiedergefunden). Das ist genau der Punkt: Wenn man das Angestregte, das Mühsame spürt, wenn's knirscht und quietscht, ist das Ziel verfehlt. Es wirkt bemüht. Gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht.

Paradox: Die Wirkung von Leichtigkeit in Kreativität und professioneller Gestaltung wird mit einem gerüttelt Maß an Geduld, Bewusstheit und Konzentration erlangt – mal abgesehen von den äußerst seltenen Momenten der „göttlichen“ Eingebung (auch Musenkuss genannt), in denen die Lösung wirklich einfach vom

Himmel fällt. Die Regel sind die berühmten 90% Transpiration und 10% Inspiration.

Die Leichtigkeit der Wirkung ist auch eine beliebte Quelle für Missverständnisse: Eben weil professionell und gut Gestaltetes so leicht aussieht, glauben Laien schnell, „das kann ich auch“. Pseudo-Hilfsmittel wie Baukasten-Lösungen, die oft im Web angeboten werden, können aber leider keine solide Ausbildung und einen geschulten Blick ersetzen.

Um Leichtigkeit in Kreativität und Gestaltung zu erreichen, braucht es Mühe, Üben, Lernen, Probieren, Scheitern, Entwerfen und Verwerfen. Bis man es hat, braucht es Zeit und Geduld. In kreativer Arbeit wie im »richtigen Leben«. Klingt nach saurer Anstrengung? Manchmal ist das so. Die gute Nachricht: Mit Erfahrung wird es leichter. Und die Freude über ein gelungenes Ergebnis wiegt alles auf. In der Balance liegt das Vergnügen.

→ <http://www.posdiena-wrobel-kommunikationsdesign.de/home/die-leichtigkeit-der-kreativen-arbeit.html>



PHILOSOPHISCHES

Die Beiträge des zweiten Teils beschäftigen sich mit übergeordneten Fragen und Gedanken zum Thema Leichtigkeit. Die Autoren geben darin auch Anregungen, um der eigenen Haltung auf die Spur zu kommen.

Führung wird leichter, wenn der Mensch zählt

Viele Führungskräfte wünschen sich, dass Führung leichter wird. Leider machen wir vieles in der Führung noch so, wie es „damals“ in der tayloristischen Welt notwendig war. Wir arbeiten mit Anordnung gefolgt von Druck und Kontrolle. Das ist alles andere als leicht. Es sind ganz andere Menschen, die wir heute führen und völlig andere Ziele, die wir verfolgen wollen. Aber wir assimilieren uns einfach viel zu langsam in unserem Denken und unserer inneren Haltung in dieser von menschlichem und wirtschaftlichem rasanten „Change“ geprägten Welt. Das kostet. Ideen, Kreativität, Potenzial und am Ende Ressourcen, Geld und dauerhaften Erfolg. Wir führen zu oft Menschen immer noch nach einem Menschenbild der Generationen des letzten Jahrhunderts – wie einfache Soldaten oder Arbeiter, bei denen man nur mit blindem Gehorsam und Kontrolle auf Leistung hoffen konnte. Weil wir das tun, sich die Menschen aber um Lichtjahre weiterentwickelt haben in Bildungsstand, Persönlichkeit und ihrem Wesen, ist es nicht verwunderlich, dass sie das weder akzeptieren können noch wollen. Sie steigen einfach aus – eine sichere Art und Weise sich einer als schlecht empfundenen Führung zu entziehen. Im besten Fall heißt das „Dienst nach Vorschrift“. (Gallup Engagement Index 2013: 61% der Mitarbeiter empfinden keine echte Verpflichtung gegenüber dem Arbeitgeber, 24% sind sogar „aktiv unengagiert“, d. h. sie zeigen unerwünschtes Verhalten, das zu Lasten der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen geht). Im schlechtesten Fall heißt das innere Kündigung, Burnout oder Krankheit. Und das trifft sowohl unverstandene Führungskräfte wie auch ihre unverstandenen Mitarbeiter.

Die Zeichen sind alle da, einschließlich einer Krise die die andere jagt. Wir versuchen, die Symptome zu kurieren und weigern uns offenbar äußerst erfolgreich und nachhaltig die Ursachen zu verändern oder zu eliminieren. Albert Einstein, der seine Glaubwürdigkeit durch einen Nobelpreis unter Beweis stellen konnte (für diejenigen, die das brauchen), sagte ganz richtig: Wir können Probleme mit der Denkweise, mit der sie entstanden sind, nicht lösen. Was also tun, was verändern, wie es leichter machen? Geht das überhaupt?

Ich sage aus der Erfahrung im Coaching von Führungskräften eindeutig: ja. Durch Veränderung unserer Sichtweisen, unserer Einstellungen und unseres Denkens und Handelns in Führung und Leadership. Die HOW-Studie (über 36.000 TN aus 18 Ländern) von LRN

in Kooperation mit der Boston Research Group zeigt einige sehr einfache und effektive Potenziale für Veränderung: auf Platz 1 steht VERTRAUEN. Die Studie zeigt, dass in einem von hohem Vertrauen geprägten Unternehmens- und Führungsklima die Wahrscheinlichkeit 22-mal so hoch ist, dass Mitarbeiter bereit sind, Risiken einzugehen, die dem Unternehmensziel dienen, die Innovationsfähigkeit um das 8-fache im Vergleich zum Wettbewerb steigt und die finanzielle Performance um das 6-fache höher ist als beim Wettbewerb. Das überzeugt. Die Studie belegt auch, dass es nicht mehr so sehr von Bedeutung ist, WAS wir tun, sondern WIE wir was tun. Das ist die nächste Dimension in unserer Aufgabe als Führungskräfte und Leader, eine Haltung die genau dem Essential Leadership-Konzept entspricht. Sobald wir uns trauen zu vertrauen!

Es geht nicht darum, dass wir nicht mehr kontrollieren oder auch etwas anordnen, sondern es geht um die Verbindung unseres Managements und Leaderships mit Empathie, Verständnis, Hirn und Herz, Respekt, Achtung und Menschenliebe. Es gibt keinen Hinderungsgrund Geld *und* Gefühl zusammenzubringen, Effizienz *und* Emotion, Management *und* Menschenliebe, Materie *und* Mitgefühl, Führung *und* Empathie und erfolgreiche Entscheidungen. Es geht heute darum, als Leader neue Brücken zu bauen. So wie das Patrick D. Cowden in diesem 13 Minuten Video sehr schön aus der Praxis eines Managers beschreibt.

Viel Freude uns allen beim leicht und gerne führen von Menschen denen ihre Arbeit leicht fällt weil sie gerne leisten!

Lesetipp: Patrick D. Cowden „Neustart – Das Ende der Wirtschaft wie wir sie kennen. Ab jetzt zählt der Mensch!“

→ <http://www.lohnercoaching.com/cms/fuehrung-wird-leichter-wenn-der-mensch-zaehlt>

Ulla Evers

Leichtigkeit – Jeden Tag Frühlings- gefühle

„Leichtigkeit ist wie der Frühling, der einfach immer wieder kommt. Und uns anbietet, sich eine Scheibe abzuschneiden.“

Ulla Evers

Wenn ich mich leicht fühle, dann ist es so, als wäre jeder Tag ein Frühlingstag. Die Sonne kitzelt, die Blätter sind zart und hellgrün, die Wärme streichelt und die Vorfreude auf helle Tage bringen Schwung in mein Denken und Handeln. Frühling ist ja auch ein wenig Trotz. Der Winter wird stolz und mit grüner Energie in seine Höhle zurückgedrängt. Pah, sagt der Frühling, du kannst mich mal – ich komme immer wieder, auch wenn es monatelang nicht so ausgesehen hat.

Davon kann ich mir eine Scheibe abschneiden. Leichtigkeit ist Trotz und grüne Energie. Und davon steckt in jedem Menschen etwas. Leichtigkeit sind Bilder vom Frühling. Getragen von der Sehnsucht nach Helligkeit und Wärme. Ich mache die Erfahrung, dass ich das jeden Tag üben kann. Schon morgens beim Aufwachen bewusst schöne Gedanken heraus kramen. Zum Beispiel kreative Ideen für ein schönes Projekt. Oder einen Moment Zeit haben und aus dem Fenster schauen, ganz gleich was zu sehen ist und etwas entdecken, was schön ist. Die Welt auch mal auf den Kopf stellen und bewusst den dicken Regentropfen bewundern oder ein netter Gedanken den vorbei fahrenden Autofahrern hinterher schicken. Am schönsten ist es aber, in den Spiegel zu schauen und sich selber mit einem Lächeln einen guten Tag zu wünschen. Nein, nicht auf die Problemzonen schauen, sich selber anlächeln und sich daran freuen. Leichtigkeit beginnt schon am Morgen. Manchmal aus Trotz, oft aber weil in jedem von uns grüne Energie steckt, die es zu entdecken gilt.

Und wer noch mehr Anregungen sucht, der findet sie auf der [Blogparade](#) der „Mutmacherin“ mit Leichtigkeit.

→ <http://sprechtempo.blogger.de/stories/2395762/>

Eva Gütlinger

Mit Leichtigkeit das Abenteuer Leben gestalten

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig leicht, unbeschwert und fröhlich gefühlt?

Stellen Sie sich vor, es gibt eine Welt voller fröhlicher Menschen. Menschen, die genau das tun, was ihnen Spaß macht, die für sich selbst und füreinander sorgen, in Harmonie leben und sich gegenseitig respektieren. Eine Welt, in der es keine Gegensätze, sondern Ergänzungen gibt, eine Welt des liebevollen Miteinanders, in der Menschen sich unterstützen und fördern. Eine Welt, in der Sie einen Platz haben an dem Sie sich wohl fühlen und Ihre Talente verwirklichen können. Eine Welt mit Herausforderungen, die Sie in jedem Moment bestehen können. Eine Welt voller Leichtigkeit und Lebensfreude.

Unmöglich? Ein naiver Traum? Oder ein erstrebenswertes Ziel?

In der Denkweise der hawaiianischen Schamaninnen und Schamanen, genannt Huna, ist genau das der natürliche Zustand der Welt und unseres Lebens. Alles, was in unserem Leben nicht harmonisch und leicht ist, geht gegen diesen Ursprung. Bei allem was schwer ist, verbrauchen wir mehr Energie, weil es nicht in und mit dieser größeren Harmonie fließt. Wenn wir uns der Leichtigkeit zuwenden, geht unsere Lebensenergie automatisch immer mehr diese in Richtung. Wir hören auf, Energie an einschränkende Gedankenmuster zu verschwenden. Wir richten uns neu aus und verändern damit unser Leben.

Leichtigkeit und Fröhlichkeit sind also der natürliche Grundzustand jedes Menschen. Eigentlich. Oft liegt dieses großartige Lebensgefühl jedoch unter einer Menge Pflichten, Überzeugungen und Erfahrungen vergraben. Aber: Könnte es auch ganz anders sein? Wie wäre es, wenn wir die Fröhlichkeit und Unbeschwertheit, die wir noch als Kinder hatten, in unser Leben zurückholen? Können wir JETZT beginnen, wieder ein leichteres Leben zu führen?

Ja, das können wir. Es ist uns in jedem Augenblick möglich, einen Schritt in Richtung Leichtigkeit und Fröhlichkeit zu gehen, auch wenn noch so viel bisherige Erfahrung dagegen spricht.

- Was würden Sie tun, wenn das Leben leichter wäre?
- Was ist Leichtigkeit für Sie?
- Sind es Erlebnisse, Farben, Dinge, Menschen?
- Eine bestimmte Einstellung?

Für mich ist Leichtigkeit verbunden mit Fröhlichkeit, Sorglosigkeit verbunden mit Lebenslust und Optimismus. Wenn es einfach gut und scheinbar wie von selbst läuft. Wenn wir ohne Anstrengung dorthin kommen, wo es uns gut geht. Dorthin, wo wir unser eigenes Leben leben, unsere Sehnsüchte verwirklichen und gut für uns und unsere Umgebung sorgen, dort, wo wir in Harmonie mit uns selbst und im Einklang mit unserer Umwelt sind.

Wenn wir unser Leben hin zu mehr Leichtigkeit führen wollen, beginnt die Veränderung bei uns selbst. Wir entscheiden etwas anders zu tun, damit wir neue Ergebnisse erhalten. Diese Veränderungen können wir in verschiedenen Ebenen unseres Seins anstoßen. Es ist ganz egal, wo wir anfangen: Wenn unsere Gedanken, unsere Ziele und unsere Handlungen in Richtung Leichtigkeit gehen, werden sich die Ergebnisse einstellen. Ganz bestimmt.

Die Leichtigkeit ist ein Weg, eine Herausforderung und eine Entscheidung.

Auch wenn es ein Weg der Leichtigkeit ist, macht es Arbeit, wenn wir uns entscheiden, das Leben zu verändern. Wir benötigen dafür Energie, Zeit und Kraft. Mit einem einfachen Fingerschnippen ist es meist nicht getan. Wir alle haben eine Menge gelernter Muster und Überzeugungen in uns, die wir Schritt für Schritt verändern können, sobald wir beschließen, diesen Weg zu gehen.

Allerdings ist diese Arbeit nichts, was Sie erschrecken müsste. Es stimmt, dass es anfangs mit ein wenig Aufwand verbunden sein kann, das Leben nach der Leichtigkeit auszurichten. Es kann Arbeit sein, die eigene Lebensphilosophie zu überdenken, genauer auf die eigenen Baustellen zu schauen, Gewohnheiten zu ändern, Ziele zu stecken und loszugehen. Eine Anstrengung, wo Sie am Ende des Tages vielleicht müde sind, aber auch zufriedener und glücklicher mit den Ergebnissen, die Sie bekommen.

Sie können es auch so sehen: Die Veränderung des eigenen Lebens ist eine Herausforderung, die wir alle leicht und fröhlich bestehen können. Wir verändern uns ja ohnehin immer wieder, erschaffen uns in jedem Augenblick neu. Kein Moment gleicht dem vorherigen. Mit neuen Ideen können wir unser Leben anders erschaffen, unseren Weg neu ausrichten: immer stärker in Richtung Leichtigkeit.

Leichtigkeit ist gleichzeitig auch Harmonie. Leichtigkeit und Harmonie bilden zusammen die stärkste Kraft und Energie des Universums. Gehen wir in diesem Fluss der universellen Energie mit,

können wir unser volles Potenzial leben. So können wir nicht nur dazu beitragen, das Leben für uns selbst und für unsere Umgebung leichter und schöner zu gestalten, sondern auch diese Welt zu einem besseren Platz zu machen. Zu einem Ort der Freude und Fülle.

Der Schlüssel zu diesem neuem Ort: Wir lernen, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, das Leben nicht einfach nur vorbeiziehen zu lassen, sondern es aktiv zu leben. Tun, was auch immer wir tun möchten. Hinschauen auf das, wie wir das Leben gerade gestalten. Harmonisch oder konfliktreich, fröhlich oder belastet, leicht oder schwer. In der Erkenntnis, dass das, was wir erleben von uns selbst geschaffen ist, liegt gleichzeitig unser größtes Potenzial. Was wir erkennen, können wir auch verändern. Wenn wir unsere Entwicklungen in den Fluss des Lebens stellen, in die Harmonie des Universums, dann wird es plötzlich ganz leicht. Was leicht ist, fließt mit dem Strom der Lebensenergie.

Wie verändere ich meinen Weg und übernehme die Verantwortung?

Ich treffe eine Entscheidung, mein Verhalten zu ändern. Eine Entscheidung, mein Leben ab sofort selbst in die Hand zu nehmen. Eine Entscheidung, in Richtung Leichtigkeit zu gehen.

Vielleicht fühlen Sie sich gerade nicht danach, so eine Entscheidung zu treffen. Vielleicht ist Ihr Leben an sich schon anstrengend genug und dann auch noch etwas verändern müssen...

Die benötigte Energie kommt auf dem Weg.

Eine getroffene Entscheidung bringt automatisch die nötige Energie mit, um sie umzusetzen. In dem Moment, in dem wir beschließen loszugehen, ist auch die benötigte Kraft vorhanden. Wenn Sie eine Entscheidung treffen und Ihre Gedanken neu ausrichten, hören Sie auf, Ihre Energie an unnötigen Ballast und einschränkende Gedankenmuster zu verschwenden. Sie wenden sich dorthin, wo es Ihnen gut geht und dadurch wird auch die Energie immer stärker.

Ein Beispiel für die Verfügbarkeit von Energie: Wenn ich nach einem langen Arbeitstag abends müde nach Hause komme, dann können wir uns zwei verschiedene Varianten des Abend vorstellen: Ich lege mich gemütlich aufs Sofa, strecke die Beine aus und schlafe bald über einem Buch oder während des Fernsehens ein.

Oder aber: Eine Freundin kommt spontan vorbei, bringt eine Flasche besten Rotweins mit und wir reden die halbe Nacht über Gott und die Welt. Am nächsten Morgen stehe ich frisch und fröhlich auf,

weil der Abend so nett war. Wenn etwas passiert, was mich mehr interessiert als der gemütliche Fernsehabend, kann ich ohne Probleme wieder Energie mobilisieren. Kennen Sie das nicht auch?

Unsere Energie und unsere Kraft kommen aus uns selbst. Wir haben in jedem Augenblick alles zur Verfügung was wir zur Bewältigung unseres Lebens und zur Erfüllung unserer Potenziale benötigen. Wir können unser Leben in jedem Augenblick neu gestalten.

Natürlich sind auch Hilfestellungen erlaubt: Unterstützung durch Menschen, Bücher, Essenzen, Meditationen, Übungen... Auch das gehört zur Leichtigkeit: ich hole mir Hilfe, wo ich sie brauche. Wir müssen nicht alles allein tun. Eine Welt voller helfender Hände steht uns zur Verfügung. Ob wir diese Angebote allerdings sehen und annehmen, hängt wiederum von unseren Überzeugungen ab.

Wie leicht oder wie schwer darf die Entscheidung für einen Weg der Leichtigkeit sein? Sind Sie bereit, etwas zu ändern?

Wenn wir etwas ändern wollen, müssen wir etwas ändern. Denn unsere Lebens-Richtung bestimmen wir selbst. Leben an sich heißt Wandel, nichts muss deshalb so bleiben, wie es gerade ist. Auch wenn es momentan schwer ist, kann der nächste Schritt schon leichter werden. Das bedeutet aber auch: Wenn alles derzeit gut läuft, ist das keine Garantie dafür, dass es so bleibt – außer, wir tun etwas dafür. Lassen Sie uns also gleich beginnen ...

Auszug aus: Eva Gütlinger: „easy – Mit Leichtigkeit das Abenteuer Leben gestalten“. Ennsthaler Verlag 2011

Mehr Info: www.evaguetlinger.com

→ <http://www.evaguetlinger.com/blog/2014/03/30/mit-leichtigkeit-das-abenteuer-leben-gestalten-5/>

Mehr Leichtigkeit!

Wünschen wir uns doch alle, oder? Für fast alle Lebensbereiche. Zumindest phasenweise.

Warum ist es manchmal doch nicht leicht?

Für mich gibt es (mindestens) drei Kategorien der Schwere:

- Wenn ich etwas tue, was ich eigentlich nicht will – auch wenn ich vielleicht noch nicht erkannt habe, dass es so ist. Hierzu gehört auch, dass ich vielleicht etwas tue, was andere wollen und nicht ich.
- Wenn etwas nicht entstehen oder nicht in dieser Form entstehen soll – was nicht immer meinem Willen unterliegt. Wenn Faktoren wie Zeitpunkt, Personen, Umfeld noch nicht stimmen. Aber auch wenn ich versuche, meine Ego-Wünsche mit Macht durchzusetzen.
- Wenn ich an meiner eigentlichen Aufgabe, an meiner Vision oder Berufung vorbeischlittere.

Wie kann Leichtigkeit entstehen?

Wenn ich erkenne, ob ich wirklich den für mich richtigen Weg gehe. Wenn ich die Vision für meine Aufgabe ernst nehme und dabei entdecke, dass es hier so ganz und gar nicht nur um meine Person geht, sondern um etwas, was in die Welt will, und zu dessen Verwirklichung ich aber sehr wohl etwas beitragen darf. Wenn das Ego zurücktritt und die Vision Raum gewinnt, entsteht Leichtigkeit ganz von allein. Gedanken und Ideen kommen, Türen öffnen sich ohne mein Zutun. Unterstützung zeigt sich von allen Seiten. Die nötige Kraft ist da und sogar Zeit wird zur Verfügung gestellt. Flow-Tage!! Und wenn danach der etwas mühsamere und nüchterne Alltag wieder kommt (und er kommt mit großer Zuverlässigkeit), greife ich die Frage von Ulrike Bergmann wieder auf: „Wie könnte es leichter gehen?“

In welchen Lebensbereichen oder für welche Träume und Pläne wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit? Woran scheitert es gelegentlich? Wie könnte es besser gelingen?

Dieser Text ist ein Teil der Blogparade von „Mutmacherin“ Ulrike Bergmann zum Thema Leichtigkeit. Ulrike Bergmann hat gerade ein Buch „Mit Leichtigkeit zum Ziel“ veröffentlicht – aber dazu später mehr.

→ <http://therapeutic-touch-bartholomay.com/blog/2014/04/01/mehr-leichtigkeit/>

Veronika Krytzner

Leichtigkeit durch Spielen

Schon lange kreise ich in Gedanken um die Blogparade „Leichtigkeit“ von Ulrike Bergmann-Albrecht. Es ist spannendes faszinierendes Thema.

Ich habe mich gefragt, wer hat viel Leichtigkeit in seinem Leben und was ist das Besondere daran. Die Antwort ist einfach: Kinder haben so viel Leichtigkeit und so viel Unbeschwertheit.

*„Frage nicht, was die Welt braucht. Frage, was dich lebendig werden lässt, und dann gehe hinaus und tu es. Denn, was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind.“
Howard Thurman*

In meinem Job als Logopädin habe ich es mit vielen unterschiedlichen Menschen zu tun – von ganz jung bis ganz alt. Kinder sind meistens leicht und lebendig, sie leben für den Moment – im hier und jetzt. Sie spielen, sind fröhlich, sind ausgelassen. Ihr Rucksack mit negativen Glaubenssätzen ist noch nicht gefüllt. Sie probieren sich einfach aus und lernen. Kinder denken nicht darüber nach, was passieren könnte, sondern sie machen einfach. Wenn sie halsbrecherische Experimente mit Inlinern machen, dann kann es klappen oder sie fallen hin. Sie machen einfach. Ich habe versucht, Inliner fahren zu lernen. Es ging schief – ich dachte die ganze Zeit „Oh, hoffentlich falle ich nicht hin.“

Kinder folgen einfach ihrer Neugierde. Sie fragen nach, was sie gerade interessiert. Sie sind kreativ – denken sich Spiele aus, malen, basteln und können stundenlang in ihrer eigenen Welt versinken.

Kinder sind gute Lehrmeister in der Leichtigkeit. Spielen hat eine wichtige Aufgabe, um Leichtigkeit in das Leben zu bringen.

*„Das Gegenteil von Spiel ist nicht Arbeit, das Gegenteil von Spiel ist Depression!“
Brene Brown*

Dieser Satz war für mich ein Schlüssel, um dem Spiel einen wichtigen Platz in meinem Leben einzuräumen und dem Spiel den Respekt zu zollen, den es verdient, und es nicht länger abzuwerten.

Dr. Stuart Brown hat in seinem Buch „Play“ eine Liste von Eigenschaften des Spiels erstellt:

1 Offensichtliche Absichtslosigkeit

Spielen ist ohne Ziel. Spielen hat keinen Überlebenscharakter – man verdient damit kein Geld oder kann sich davon ernähren.

2 Freiwilligkeit

Spielen ist für das eigene Vergnügen. Deswegen denken viele Menschen oft, dass es eine Zeitverschwendung ist. Es ist freiwillig – es ist nicht obligatorisch oder eine Pflicht.

3 Anziehungskraft

Spielen ist Spaß und gibt ein gutes Gefühl. Es ist aufregend.

4 Freiheit von Zeit

Wenn man im Spiel aufgeht, verliert man sein Zeitgefühl.

5 Geringes Bewusstsein von sich

Beim Spielen vergessen wir uns. Man denkt nicht daran, ob man gut aussieht, sich zum Narren macht, o.ä. Wir hören auf zu denken, darüber das wir denken. Wir können auch in andere Rollen schlüpfen. Im Spiel sind wir im Hier und Jetzt oder im „flow“.

6 Improvisationspotential

Wir sind nicht festgefahren in der Art und Weise, wie wir etwas machen. Wir sind offen für glückliche Zufälle, sind flexibel, Dinge zu ändern. Wir sind spontan. Wir sehen Dinge in neuen Zusammenhängen und bekommen neue Impulse. Zum Beispiel habe ich den Impuls für diesen Artikel während eines Spieles mit einem Kind bekommen.

7 Beständiges Verlangen

Wir wollen gar nicht aufhören, weil es so viel Spaß macht. Wir erfinden neue Möglichkeiten, weiterzuspielen. Wenn wir aufhören müssen oder das Spiel zu Ende ist, dann möchten wir es wieder tun.

Unser Selbstwert wird oft durch unsere Arbeit und unsere Produktivität bestimmt. Wir neigen dazu, zu bewerten und zu vergleichen. Das bringt Schwere in das Leben. Es ist leichter, einfach in seinem Hamsterrad weiterzumachen und „Ja“ zu sagen, zu allem und zu jedem. Wenn man Spiel und Leichtigkeit in den Vordergrund setzt, muss man Grenzen ziehen – das ist nicht leicht. Die Beziehung zwischen Spiel und Selbstwert liegt darin, dass man für sich selbst sorgt. Es ist ein Grundbedürfnis, und wichtig, sich zu fragen, was brauche ich gerade. Selbst wenn man andere Menschen zurückweisen muss oder von anderen deswegen zurückgewiesen wird.

Spielen ist nicht als produktive Leistung angesehen und wird oft verurteilt. Wenn mich jemand fragt, was ich gemacht habe und ich sage, heute habe ich den ganzen Tag mit Kindern gespielt und abends habe ich gemalt und geschrieben, erhalte ich oft ein müdes Lächeln.

Spielen ist ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit. Es schafft mehr Produktivität und Kreativität. Je mehr ich mir davon in meinem Leben zugestehe, umso mehr Leichtigkeit hole ich in mein Leben.

*„Der Respekt für unser biologisches Bedürfnis zu spielen kann Arbeit transformieren. Es kann Aufregung und Neues in den Job bringen.“
Dr. Stuart Brown*

Literatur: M.D. Stuart Brown „Play“

→ <http://stimmerperlen.blogspot.de/2014/04/leichtigkeit-durch-spielen.html>

Michael Möller

Mit Leichtigkeit ... Mehr Eigenverantwortung

Wie ist das mit der Leichtigkeit? Diese Frage stellen sich in diesen Tagen einige Schreiber, die Teil der Blogparade „Mit Leichtigkeit“ von Ulrike Bergmann sein möchten.

„Leichtigkeit“ – Das klingt doch so leicht. Leichtigkeit ist individuell. Jeder Mensch hat andere Maßstäbe, andere Konventionen erfahren und schlicht unterschiedliche Ziele.

Ich will es in meinem Leben einfacher haben? Na dann muss ich doch nur einige Dinge in die Tat umsetzen, oder? Endlich mal die eine Ecke in der Wohnung aufräumen, die To-Do-Liste aufräumen, die eigentlich mehr „müssen“ als „wollen“ ist, das Abo kündigen, der Bekannten sagen, dass unsere Treffen nicht so leicht für mich sind, dafür dankbar bin, jedoch zukünftig meine Bedürfnisse in den Vordergrund stellen möchte, dem Vorgesetzten endlich mal „Nein“ sagen, wenn eine neue Aufgabe delegiert werden soll...

Ja, genau. So einfach ist das. Und doch wieder nicht.

Vom „Entscheiden“ zum „Ins Handeln kommen“ kann es oft ein langer Weg sein. Oft ist auch keine geplante Handlung nötig, oft passieren Dinge auch von selbst. Wenn ich darauf vertraue, dass sich schon etwas lösen wird, dann ist das auch eine Form von Leichtigkeit, die ganz essentiell für mehr Einfach und weniger Müssen müssen ist. Doch findet das in unterschiedlicher Ausprägung statt und ist bestimmt nicht gleich in den Bereichen anzutreffen, in denen wir uns das wünschen.

Unsere Welt ist vermeintlich komplexer geworden und somit auch unsere Ansprüche an uns durch andere, unsere Ansprüche an andere und dann noch die Ansprüche, an die wir nur denken. Ob Familienleben, Freunde, Freizeit und schlussendlich der Beruf – wir haben viele Wahlmöglichkeiten und wer sich – wie die Autoren dieser Blogparade auch – oft im Internet bewegt weiß, wie viele Informationen uns die Wahl erschweren. Anscheinend ist tatsächlich alles schwerer geworden und wir stöhnen und ächzen ob der tagtäglichen Herausforderungen. Viele wollen etwas von uns – und wir wollen viel von uns selbst, und dann wollen wir uns auch noch etwas Gutes tun.

Irgendwann kommt der Punkt, an dem zu viel passiert und wir uns fragen: Wie kann das nur leichter gehen?

Haben wir nicht mehr den notwendigen Ausgleich, fehlt uns also die

Balance (Wobei es nicht um Work-Life-Balance geht), können wir nicht mehr alles schultern. Wir sind mehr dabei, zu reagieren als zu agieren, um den Laden noch am Laufen zu halten. Wir merken, dass da etwas ist, das uns stresst, können es aber noch nicht genau greifen. Auch wollen wir nicht gewohnte Dinge aufgeben, obwohl sie uns teils ein Laster zu sein scheinen, auch wollen wir niemanden verprellen, wir wollen keine Termine absagen, um nicht den Anschluss zu verlieren.

Dabei verlieren wir gerade dann den Anschluss. Nicht den zu anderen, sondern den wichtigsten: Den Anschluss zu uns selbst. Irgendwann kommt der Punkt, an dem wir eine Meta-Position über uns selbst einnehmen können und die Chance haben, unser Leben zu reflektieren. Den einen gelingt das von selbst, andere suchen sich Hilfe, die einen gehen in eine Therapiesitzung, andere meditieren oder praktizieren eine Entspannungstechnik. Wichtig ist hierbei, dass der Weg der Reflektion ebenso individuell ist wie unsere Entwicklung weg von der Leichtigkeit.

Wie sich dieser Weg ausgestaltet, kann hier nur schwer beantwortet werden. Doch lassen wir uns einmal einen Blick in Richtung des möglichen Zieles richten: Leichtigkeit durch Eigenverantwortung.

Auch das klingt wieder so einfach. Eigenverantwortlich? Das bin ich doch! Ich entscheide doch selbst, was ich tue und lasse!

Sicher? Natürlich entscheiden wir selbst, was wir tun und lassen, wie und ob wir handeln, wie und was wir kommunizieren. Wir entscheiden zwar selbst, aber sind die Entscheidungen tatsächlich Selbst-bestimmt oder Fremd-bestimmt? Wer steht da über oder hinter uns und sagt uns, wie wir handeln sollen?

Eine große Fülle an Leichtigkeit können wir für unser Leben (ganz gleich, für welchen Bereich) erfahren, wenn wir reflektieren und nachspüren, wann wir eigenverantwortlich handeln. Das braucht oft eine lange Zeit und kann Dinge zu Tage fördern, die wir unbewusst oder bewusst vergraben haben. Doch gerade diese Dinge können Grund dafür sein, warum es bei uns eben nicht mehr so gut bestellt ist um die Eigenverantwortung.

Wenn Sie sich also das nächste Mal mehr Leichtigkeit wünschen und eine Idee haben, wie das erreicht werden kann, so schauen Sie zugleich, welches Paradigma dieser Sache zugrunde liegt. Lassen Sie das auf sich wirken und spüren Sie, wie leicht es sein kann, sich selbst kennenzulernen.

→ <http://www.moellermi.de/mit-leichtigkeit-mehr-eigenverantwortung/>

Frank Obels

Beende Deine Kindheitsprogramme – dann kommt die Leichtigkeit!

Leichtigkeit? Kindheitsprogramme? Hast Du denn noch aktive Programme Deiner Kindheit am laufen? Ich weiß es nicht! Wenn in Deinem Leben mehrere Themen nicht so richtig leicht laufen, dann lohnt sich in jedem Fall einmal ein Blick auf möglicherweise vorhandene Kindheitsprogramme.

Du weißt ja, dass ich mein erstes Buch zum Thema Kommunikation (es ist auch mein bestes Buch) geschrieben habe und darin erkläre ich, welche Konsequenzen es hat, wenn Du noch in Deinen Kindheitsprogrammen feststeckst.

Ich möchte Dir in diesem Beitrag ein paar Anregungen geben, wie Du Dein Leben in Richtung Leichtigkeit lenken kannst. Wollen wir?

Höre auf, Dich zu „verhalten“

„Die meisten Menschen stecken noch immer in dem fest, was sie in den frühesten Kindheitstagen gelernt haben. Damals, direkt nach der Geburt, begann das junge Menschenwesen zu lernen, wie es sich verhalten musste, um Liebe, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Essen, Trinken und Wärme zu bekommen. Alles, was ein Kind tat, tat es, um Sanktionen aller Art aus dem Wege zu gehen und stattdessen Belohnungen zu sammeln. Ein braves Benehmen, ein freundliches Wesen oder gute Schulnoten führten in vielen Fällen zu einer solchen Belohnung, in welcher Form auch immer.

Menschen lernten früh, dass es ein gewinnbringendes Verhalten war, sich so zu verhalten, wie andere Menschen es möchten.

Doch da gab es eine Straßenbahn, eine Zeit, die uns aus dem Weg der Abhängigkeit hinein in die Welt der persönlichen Entwicklung, der Unabhängigkeit und der Selbstverwirklichung hätte führen können. Doch diese Straßenbahn haben viele Menschen verpasst.“

Aus Juhu! Kommunikation!

Schaue ich mir meine Kunden an, allesamt selbständig, zumeist mit eigenem Unternehmen, dann kann ich sehr schön beobachten, wie schwer es sich manche von ihnen machen.

Bewusst oder unbewusst fragen sie sich, wie sich verhalten müssen, um neue Kunden zu gewinnen oder bestehende Kundenbeziehungen nicht zu gefährden. Da ist von Leichtigkeit keine Spur.

Die Unmöglichkeit des optimalen Verhaltens

Wenn Du Dich mit dem Thema Unterbewusstsein auskennst, dann weißt Du, dass jeder von uns ein individuelles Eimerchen voller einzigartiger Überzeugungen, Weltanschauungen und Realitätsmuster besitzt. Kein Eimerchen gleicht dem anderen. Da können wir auf der Ebene des Denkens noch so tolle Strategien entwickeln, auf unbewusster Ebene sind wir so unterschiedlich, wie es gar nicht besser geht.

Deshalb kannst Du ruhig Deine Kindheitsprogramme beenden, denn es ist unmöglich, einem anderen Menschen auf unbewusster Ebene durch ein bestimmtes Verhalten zu gefallen.

Leichtigkeit kommt, wenn Verhalten geht!

Man spricht so gerne von der Leichtigkeit des Seins. Da ist was dran. Die Herausforderung ist ja nicht nur, dass Du ein anderes Eimerchen hast als andere Menschen. Das Besondere ist, dass die Informationen im Eimerchen noch nicht einmal von Dir stammen. Du glaubst, etwas zu sein, was Du definitiv nicht bist. Alles, was Du zu sein glaubst, bist Du nicht. Befasse Dich mit Gehirnforschung, wenn Du mir nicht glaubst.

Erst wenn Du Deine Verhaltensorientierung mal beiseite legst, kann sich überhaupt mal etwas zeigen, was wir im weitesten Sinne als „Du“ bezeichnen können. Es wird oft gesagt, dass Du nur das Richtige zu tun brauchst und schon wird es leicht. Ja, das mag sein, nur was ist das Richtige?

Indem Du Dich beobachtest, ob Du mit Deinem Denken und Handeln irgendein Ziel erreichen willst, bekommst Du eine Ahnung, wie tief Du in den Kindheitsprogrammen von damals noch steckst. Wenn Du immer mehr „absichtslos“ in Deinem Leben lebst, dann kommt die Leichtigkeit!

Mein Buch „Juhu! Kommunikation“ und die Leichtigkeit

Da hatte ich also eines Tages den Wunsch, mal zu erleben, wie man sich so als Autor fühlt und was dies im Leben ändert. Also habe ich genau heute vor vier Wochen (Beitrag ist vom 7. April 2014) mein

erstes Buch bei Amazon als Kindle E-Book veröffentlicht. Juhu! Wenn Du den Titel, das Cover und den Inhalt anschaust, dann halte ich mich, wie so oft, an keine Regeln oder Empfehlungen. Ich habe mich nicht in irgendeiner Weise verhalten. Ich habe es geschrieben und veröffentlicht. Soll ich Dir was sagen: Es war superleicht.

Da kamen ganz von alleine plötzlich Anfragen, beispielsweise für Podcasts oder Interviews. Da kommen wundervolle Kontakte zustande und es haben in den vergangenen vier Wochen knapp 100 Menschen das E-Book gekauft.

Bis heute liebe ich mich dafür, diesen Schritt getan zu haben. Irgendwann in den nächsten Monaten bringe ich das Buch als Papierversion heraus und werde wieder völlig absichtslos zuschauen, was dann passiert.

Wenn ich das kann, dann kannst Du das auch! Beginne einfach damit, weniger darüber nachzudenken, wie Du Dich verhalten sollst oder musst! Habe Lust oder habe keine Lust. Die Hauptsache ist, Du löst Dich von der Verhaltensorientierung.

Wenn es nicht leicht ist, dann bist Du im „Verhaltensmodus“

Ja, die Aussage ist gewagt und doch stimmt sie auf meiner Wahrnehmungsinsel. Ich habe immer wieder versucht, mich selbst auszutricksen und mir einzureden, dass ich dieses oder jenes auf gar keinen Fall mit irgendeiner Zielabsicht tue. Irgendwann, nachdem ich die Abwesenheit von Leichtigkeit bemerkte, habe ich genauer hingeschaut. Erwischt! Manchmal wollte ich Kunden gewinnen und manchmal wollte ich einfach nur etwas bewundert werden.

Ups – wieder im Kindheitsprogramm!

Du musst nicht mit dem einverstanden sein, was ich hier geschrieben habe. Es ist nur meine Wahrheit.

Mit diesem Beitrag möchte ich Dir einfach eine kleine Anregung mit auf den Weg geben, Dich mehr für Dich zu interessieren und weniger, ob Du anderen gefälltst.

Ich nehme mit diesem Beitrag auch an der [Blogparade von Ulrike Bergmann zum Thema Leichtigkeit](#) teil. Vielleicht möchtest Du dort auch einmal schauen, es geht ausschließlich um das Thema Leichtigkeit.

Dann klappt es bestimmt! – FEEL BETTER!

→ <http://feel-better-blog.de/leichtigkeit-leicht/beende-deine-kindheitsprogramme-dann-kommt-die-leichtigkeit/>

Matthias Brückner

Mit Leichtigkeit zu einem erfüllten Leben

Das Leben ist ja eigentlich ganz einfach. Das einzige was es zu tun gibt, ist glücklich zu sein, und die eigene Bestimmung zu leben.

Wäre damit nicht schon alles gesagt?

Die Antwort ist JA, nur leider machen wir uns das Leben schwer. Warum eigentlich? Kannst DU mir das erklären?

Wir streben und suchen nach dem Glück. Wir wollen und brauchen ETWAS, um uns glücklich zu fühlen. Dabei ist schon ALLES da. Du musst es nur erkennen und dich dafür entscheiden.

Mach Dir nicht so viel Stress

Ist es nicht erstaunlich, wie gut sich alles fügt, wenn wir aufhören, Widerstand zu leisten? Ich weiß nicht ob Du das auch aus deinem Leben kennst? Stress ist meiner Meinung nach das ständige Beharren, unsere Zeit, den Raum, unser Leben zu manipulieren. Du versuchst krampfhaft, im Physischen irgendetwas zu verändern, ohne das Du geistig überhaupt dazu bereit wärst. Eine Einflussnahme geschieht nur im Inneren, nie im Außen. Dinge, die Du unter Druck und durch Krampf und im Kampf versuchst zu erreichen, müssen scheitern. Liebe ist die treibende Kraft im Universum. Alles was Du in Liebe und Freude angehst, muss und wird Erfolg haben. Für mich sind die wichtigsten Faktoren dabei, Widerstandslosigkeit und furchtloser Glaube. Furchtloser Glaube, dass alles sich fügen wird. So wie ich es abgesehen habe.

Die Leichtigkeit des Hier und Jetzt

Der einzige Moment, der einen wirklichen Lebenssinn hat, ist das JETZT. Alles, was geschieht, geschieht JETZT. Über die Vergangenheit zu verzweifeln oder sich Gedanken über die Zukunft zu machen, ist eine unglaubliche und völlig unnötige Belastung deiner Energien.

Wenn DU alle deine Ebenen des Gewahrseins, deines Bewusstseins, anhebst – durch Achtsamkeit, Stille und Gedankenkontrolle-, siehst DU, dass deine körperlichen Bedürfnisse immer weniger werden. Damit einhergehend wächst entsprechend deine Harmonie

und Zufriedenheit, deine verbliebenen Sorgen lösen sich auf und DU weist, dass für alles gesorgt ist. Und das erzeugt einen ganz wunderbaren stressmindernden und den Blutdruck senkenden Zustand der gelösten Entspannung. DER LEICHTIGKEIT.

Durch passives Verhalten Handlungsoptionen schaffen

Wenn man die Werkzeuge regelmäßig verwendet, beginnt mit der Zeit eine neue Betrachtung, ein neues Bewusstsein. Es entstehen automatisch neue Handlungsoptionen. Du suchst nichts mehr, es kommt alles auf dich zu. Du brauchst nur noch aus dem Überangebot wählen. Der letzte Schritt ist dann die Dankbarkeit und die Wertschätzung für seine eigenen Kreationen, die sich automatisch einstellt, wenn man erkennen kann, wie sehr man der Schöpfer seiner eigenen Realität ist.

Alles, was ich erlebe, habe ich selbst erfunden. ALLES – es gibt keine Macht da draußen, bei nichts und niemandem. Ich bin unendlich reich, hier und JETZT. Ich habe unendlich viel Energie und kann erfinden, was ich will. Mein Wissen und meine Weisheit sind unendlich! Freude und Friede sind unendlich! Ich schätze und liebe all meine Erfindungen – unendlich! Mein Vorrat an Geld und sonstigen Mitteln ist unendlich groß – genau wie meine Dankbarkeit – hier und jetzt!

„Wer das Nichts in sein Sein aufnimmt, ist kein Burn-out-Kandidat. Zwar gerät der Gelassene leicht in Verdacht, lethargisch, untätig, fremdbestimmt zu sein; doch in Wahrheit schafft er gerade durch sein passives Verhalten Handlungsoptionen...“

Philosophie Magazin Nr. 02/2013, S. 40

Das stete Vertrauen in den Fluss des Lebens

Der Fluss allen Lebens heißt HARMONIE. Alles strebt zur HARMONIE, zum AUSGLEICH. Auch wenn dies schmerzt, die Selbsterkenntnis ist der einzige Weg aus der Falle. Und nur durch die Erkenntnis, wo wir uns selbst blockieren, finden wir die Tür in die Leichtigkeit und Freiheit. Das Bewusstsein bestimmt das SEIN. Gedanken schaffen und verändern. Gedanken sind reine Schöpferkraft. Somit liegen die Verantwortung für deine Harmonie und Leichtigkeit ganz allein bei dir.

Wer sein Leben mehr in gelöster Leichtigkeit leben will, der muss es vor allem ernst nehmen. Scheißegalitis macht das Leben nur schwerer.

Fazit: Eine der größten Herausforderungen für dich ist es, zu lernen, dass Du dem Leben vertrauen kannst. So kommt auch die Leichtigkeit in Dein Leben zurück. Je mehr Du mit der Angst riskierst, je mehr vertraust Du Dir. Je mehr Du dir vertraust, desto mehr riskierst Du.

SELBSTLIEBE – SELBSTBEWUSSTSEIN – SELBSTVERTRAUEN –
SELBSTVERANTWORTUNG = HARMONIE UND GLÜCKSELIGKEIT.

In diesem Sinne, RISKIERE & GEWINNE.

Dein Matthias

→ <http://riskiereundgewinne.de/mit-leichtigkeit-zu-einem-erfuellten-leben/>

Stefanie Marquetant

7 Strategien für mehr Leichtigkeit im Leben

Mit der Leichtigkeit tun wir uns manchmal ganz schön schwer! Warum? Wir Deutsche sind ja nicht gerade für Lebensfreude und unbeschwertes Nichtstun bekannt. Hält uns eine kollektive Schwere davon ab mit Schwung & Freude durchs Leben zu tanzen? Oder sind es doch unsere eigenen Muster & Blockaden, die uns runterziehen? Letztere haben einen großen Anteil am (subjektiv) gefühlten Schwermut. Die gute Nachricht ist: Es gibt zahlreiche Tipps, Strategien und Methoden, die uns schrittweise (oder manchmal auch katapultartig) zur Leichtigkeit führen. Neugierig? Gut! Denn ich möchte dir hier **7 „leichte“ Tipps & Strategien** vorstellen.

Mein Motto für 2014

Tja, das ist so ne Sache mit der Leichtigkeit! Am Beginn jedes (neuen) Jahres meditiere ich über die Frage „Was steht dieses Jahr an?“. Die Antwort der Engel kam schnell: (Noch mehr) „Detox, Entrümpelung & Leichtigkeit“ ist mein Motto für 2014. Das heißt natürlich auch, es ist – obwohl ich schon ganz schön „aufgeräumt“ habe – noch Luft nach oben drin. Na, Gott sei Dank! Sonst würde ich am Ende jetzt schon schwerelos auf einer Wolke Sieben dahinschweben und wäre völlig tiefenentspannt und endgechilled... Das ist dann mein Ziel für 2015 ;-)

1 | Positives im Fokus

„Deine Gedanken erschaffen deine Welt.“ sagte Buddha. Und der muss(te) es wissen. Und tatsächlich ziehen deine Gedanken und Gefühle Gleiches an. Fokussiere dich also lieber auf das Positive, statt im Negativen zu baden und ins Drama zu gehen. Gut, ein kleines Drama-(chen) hin und wieder kann auch belebend sein. Aber mal ehrlich, wie lange willst du deine Energie noch verschwenden?

Das bedeutet nicht, dass du allen sog. „negativen“ Gefühlen (wie Wut, Angst, Hass, ...) abschwören sollst. Das geht auch gar nicht, denn sie gehören zum Leben dazu. Und es ist wirklich heilsam eine ausgemachte Wut auch als solche bewusst wahrzunehmen. Denn »gedeckelte« Emotionen und Gefühle suchen sich einen anderen Weg und können sogar krank machen, wenn wir sie nicht bewusst zulassen. Es macht deshalb einen gewaltigen Unterschied, wenn du

deine Wut wahrnimmst und sie (für dich selber) rauslässt: indem du z.B. in dein Kissen beißt oder einen Sandsack mit den Fäusten bearbeitest. Wow, das ist erleichternd, nicht!? Und dann hast du wieder den Kopf frei für die positiven Dinge in deinem Leben.

Affirmationen sind dabei sehr hilfreich und unterstützen dich im positiven Gefühl zu bleiben. Suche dir die (zu deiner momentanen Herausforderung) passenden positiven neuen Glaubenssätze heraus und schreibe sie auf einen Zettel. Hänge den so auf, dass du die Affirmationen möglichst oft am Tag sehen / lesen kannst. Sprich die Affirmationen mehrmals am Tag laut aus. Du kannst sie auch aufnehmen und dir immer wieder anhören. Du merkst schon nach kurzer Zeit einen Unterschied in deiner Selbst-Wahrnehmung.

Eine weitere wunderbare Übung, die täglichen Kostbarkeiten wertzuschätzen + ein Tagebuch zum kostenlosen Download, findest du hier.

2 | Lebe, liebe, lache

Tue das, was dir Freude bringt, Spaß macht, dein Herz hüpfen lässt. Immer, wenn dein Herz (auch im übertragenen Sinn) schneller schlägt, erhöht sich deine Schwingung und du kannst gar nicht anders als verliebt sein ins Leben. Da ist Leichtigkeit vorprogrammiert.

Wie kannst du negativ sein oder in schlechter Stimmung verharren, wenn du etwas tust, das dir Spaß bereitet!? Das geht nicht! Eben. Deshalb unternimm so oft wie möglich das, was du liebst. **Tanze! Singe! Hüpf, male, ...** Dir fällt sicher auf Anhieb etwas ein, das dein Herz höher schlagen lässt.

Natürlich gehört zum Spaß haben auch das Lachen, denn Lachen vertreibt jegliche negative Stimmung. Selbst wenn dir gerade nicht danach zumute sein sollte: Tue so, als ob. Und rasch hebt sich deine Laune.

Tipp: So findest du heraus, was dein Herz hüpfen lässt.

3 | Dankbarkeit praktizieren

Dankbarkeit ist dein Herzmagnet. Das, worauf du deine Energie lenkst, vermehrt sich. Wenn du dich in Dankbarkeit übst und die Dinge, Menschen und Situationen wertschätzt, die dich jetzt gerade umgeben, werden sich auf wundersame Weise positive Situationen in deinem Leben vermehren. Türen werden sich öffnen, von denen du nicht einmal wusstest, dass sie existieren. Ein gutes Hilfsmittel,

um deine Dankbarkeit zu fühlen: Notiere alles, wofür du dankbar bist (z.B. in ein Tagebuch). Nach dem Niederschreiben liest du dir jeden einzelnen Punkt noch einmal laut vor und fühlst die Dankbarkeit in deinem Herzen.

4 | Bewegung bringt Power

Dein Körper benötigt einen Ausgleich. Bewegung regt den Kreislauf an und bringt dir Energie. Ob das ein Spaziergang an der frischen Luft ist oder eine Sportart, die dir gut tut und bei der du nicht über deine Grenzen gehst (sonst ist Sport kontraproduktiv), ist egal.

Auch hier gilt: Betätige dich so, dass dein Kreislauf in Schwung kommt, aber achte deine Grenzen. Ich empfehle die Yogapraxis. Nicht nur, weil ich Yoga selbst gerne mag und übe, sondern weil es auch in vielen EngelReadings empfohlen wird. Ich glaube, es hat damit zu tun, dass Yoga mehr eine Lebenseinstellung als eine Sportart ist. Yoga kann sowohl entspannend als auch herausfordernd geübt werden. Dein Körper wird gleichzeitig gekräftigt, gedehnt und flexibilisiert. Zudem hilft dir Yoga dabei, nach innen zu spüren und in deine Mitte zu kommen.

Tanzen ist eine weitere Möglichkeit deine Schwingung zu erhöhen und Leichtigkeit zu erfahren. Ich fühle beim Tanzen eine wunderbare Euphorie und bin einfach glücklich...

5 | Raus in die Natur

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du in der Natur auftanken kannst? Das ist kein esoterisches Ammenmärchen, sondern es funktioniert tatsächlich. Die Sonne wärmt dein Gesicht und ist für die Vitamin D-Produktion im Körper verantwortlich. Damit hebt sich auch deine Stimmung.

In der Nähe von (alten Bäumen) spürst du vielleicht einen Energieschub oder fühlst dich zentriert und geerdet. Nimm diese Energiequalität bewusst in dir auf. Wenn es dir nicht unangenehm ist, dann umarme Bäume. Kein Witz! Probiere es aus.

Wasser (Flüsse oder das Meer) wirken reinigend. Ein Bad in Salzwasser (alternativ zum Bad im Meer geht auch ein Bad in der Wanne unter Zugabe von Meersalz) wäscht jegliche unnütze Energie von dir ab und du fühlst dich innerlich und äußerlich gereinigt und erfrischt.

Wenn du auf einer Brücke über einen Fluss gehst, dann stelle dir einfach mal vor, der Fluss würde durch dich durchströmen und alles wegspülen, was dir nicht mehr nützt.

6 | Wertvolle Zeit

Umgib dich mit Menschen, die dich unterstützen und dir gut tun. Kennst du das: Mit manchen Freunden und Bekannten vergeht die Zeit wie im Flug und du fühlst dich nach einem Treffen beschwingt und leicht. Außerdem unterstützen dich diese Leute bei deinen Vorhaben und stärken dich, indem sie dir sagen, was du besonders gut kannst und sie an dir schätzen. Leider gibt es auch das Gegenteil: Einige Menschen entpuppen sich als Energie-Vampire, ziehen dir Energie ab und halten dir deine Fehler und Schwächen vor oder zählen dir auf, was du nicht kannst. Nach einer solchen Begegnung bist du ausgelaugt und lustlos.

ACHTUNG! Deine Gefühle sind hier dein wertvollster Indikator. Nimm sie wahr und gehe dem nach. Denn mal ehrlich: Warum solltest du dich ernsthaft mit Menschen umgeben, die deine Gegenwart und Freundschaft nicht als wertvoll erachten? Sei es dir selbst wert und suche dir deine Freunde gut aus. Deine Zeit ist äußerst wertvoll und du bist es auch!

7 | Befreie dich von Ballast

Lasse Ballast los. Gib alles ab, was dir nicht mehr nützt. Befreie dich von Krankheiten, alten Mustern, einschränkenden Glaubenssätzen, Blockaden sowie von Gerümpel aller Art.

Miste deine Wohnung aus: Entrümple deine Räume, Zimmer, Büro, Keller und gib all die Dinge weg (verkaufen, verschenken, entsorgen), die du nicht mehr brauchst. Unnötiger Kram hindert die Energie am Fließen. Damit das Neue und die Leichtigkeit in dein Leben kommen können, schaffe Platz und entsorge Altes.

Nicht nur Dinge, sondern auch (meist unbewusste) Gedankenmuster gehören von entrümpelt. Spüre alte Glaubenssätze und -muster auf, die dich hindern voranzugehen und die wie Ballast an dir hängen. Dafür kannst du dich regelmäßig still hinsetzen und meditieren. Oder vielleicht fallen dir in ganz alltäglichen Situationen Sätze ein und auf, die deine Eltern früher gesagt haben oder die in deiner Familie kursierten.

Wenn du achtsam bist, entdeckst du nach und nach immer mehr dieser Glaubenssätze. Du kannst sie mithilfe von Affirmationen ins Positive drehen oder auch die Engel* um Unterstützung bitten, diese alten Überzeugungen abzugeben & loszulassen.

Zusätzlich besteht bei einem EngelCoaching die Möglichkeit tiefer sitzende Muster & Blockaden aufzudecken und zu lösen. Und sogar Krankheits-Symptome können entschlüsselt, losgelassen und in die „Selbst-Heilung“ gegeben werden. Bei einem EngelCoaching wende ich eine Kombination von Methoden aus MFL® Morphisches Feld Lesen, Engel Therapie® nach Doreen Virtue und ThetaHealing® nach Vianna Stibal an.

*** Was „brauchst“ du noch? Was bist du bereit loszulassen?**

Erzengel Jophiel ist der „Feng Shui“-Engel und hat für mich eine weibliche Energie. Jophiels Name bedeutet „Schönheit Gottes“. Sie kann uns unterstützen angesammelte Dinge, die wir nicht mehr brauchen, aus unserem Leben zu entfernen. Jophiel verschönert unsere Gedanken und Gefühle und stimmt heiter. Sie hilft uns, Schönheit und Weiblichkeit im Leben zu sehen und zu pflegen:

*„Lass alles los, was dir nicht mehr nützt, geliebtes Wesen, übergib mir allen Schmerz und alle Anstrengung. Und schwinge dich auf zur Leichtigkeit & Freude!“
Engelbotschaft / Erzengel Jophiel*

... und noch viel mehr Leichtigkeit

Mehr Gedanken und Beiträge zur Leichtigkeit findest du bei der Blogparade von Ulrike Bergmann, die Mutmacherin®!

Viel Spaß, Leichtigkeit & Lebensfreude auf all deinen Wegen...
Deine Stefanie

→ <http://www.stefanie-marquetant.de/2014/04/16/lebelieber-leichter/>

Entschleunigung – ein Weg in die Leichtigkeit des Seins

Entschleunigung ist ein Begriff, der sich in unserer westlichen Welt immer mehr Gehör verschafft. Hat die Überbetonung der Leistung in unserer Gesellschaft doch in ein großes Ungleichgewicht geführt und damit einhergehend eine neue Volkskrankheit geschaffen – den Bournout.

Jetzt gilt Entschleunigen als wichtigstes Heilmittel, um aus der erschöpfenden Einseitigkeit heraus, in eine neue Balance zu finden.

Bereits in der Erziehung und weiter in der Schule wird die Einseitigkeit der Lebensführung stark gefördert. Die Eltern bringen ihren Sprößlingen schon früh den Ernst des Lebens nahe und dies auf Kosten der Muse und des Spiels. Da müssen vorher die Pflichten und Aufgaben erfüllt sein, bevor das spielerische Sein und das freudige und ausgelassene Toben gelebt werden dürfen. In der Schule werden die natürlichen, kindlichen Bewegungsimpulse durch langes Stillsitzen unterdrückt, und dem kindlichen Spiel, mit all der Neugierde und dem kreativen Potenzial, werden nur zwei Stunden im Wochenplan im Fach Kunst bzw. Werken eingeräumt.

Das Spielerische in der Leichtigkeit des Sein wieder entdecken

Kein Wunder, dass viele Erwachsene später im Leben das Wertebewusstsein für ein spielerisches Sein verloren haben. Jetzt fällt es schwer, die Zeit dafür aufzubringen, fehlt doch die Wertschätzung für diesen wichtigen Teil des „einfach Seins“, in dem weitaus mehr schöpferisches Potenzial liegt, als im angespannten Leistungsstand. Schließlich werden große Ideen und Visionen meist in entspannten Zuständen geschöpft. Es gilt also zu entschleunigen und in eine neue Balance zu gelangen, in der Körper – Geist und Seele in Einklang finden und das wahre Menschsein schöpferisch erfahren werden kann.

Auszug aus meinem Buch „Die Zeit ist reif für Dich!“

Entschleunige und finde in die Leichtigkeit des Seins!

Unser Zeitempfinden hängt von unserem Bewusstseinsstand ab. Noch im Kindesalter vergeht die Zeit wie im Flug, wird der Moment im Spiel zur Ewigkeit. Die Zeitwahrnehmung, das Empfinden für

Zeit, fehlt gänzlich. Mit den Jahren lernen wir mehr und mehr die Zeit kennen. Chronos, der griechische Gott der Zeit, hat sich in den Chronometern, den Uhren, verewigt und brachte die gemessene Zeit ins Bewusstsein der Menschen. Das Empfinden für die Qualität der Zeit, das dem Gott Kairon unterstellt war, ist aus dem Alltag des modernen Menschen verschwunden. Nicht, dass es ihn nicht mehr gäbe, den richtigen Zeitpunkt. Allerdings nehmen wir ihn aus unserem verengten Blickfeld heraus nicht mehr wahr. Was wir nicht wahrnehmen, scheint es nicht zu geben, oder unterliegen wir da einem weiteren großen, modernen Irrtum?

Jesus sprach: „Wahrlich ich sage euch, wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich eingehen.“ Kinder vergessen im Spiel die Zeit. Das kindliche Spiel wird getragen von der Lust und Freude und dabei weiten sich Zeiträume zur Ewigkeit. Ähnlich wie im Erwachsenenalter die sexuelle Lust das Zeit- und Raumempfinden aufzulösen vermag. Das starke Sich-Einbinden in die lineare Zeit verklavt uns Menschen. Wir sind getrieben, laufen der Zeit hinterher. Dabei verengen sich die Zeitraumgrenzen und es entsteht als Folge davon Hektik, Stress und die Schnelllebigkeit. Hinter dieser Entwicklung, die vordergründig mit der Industrialisierung und dem technischen Fortschritt erklärt werden kann, stehen die Ängste. Sie führen, weil unbewusst, ein mächtiges Schattendasein. Existenzangst, Lebensangst, Angst vor Kontrollverlust, Macht und Ohnmacht sind die wahren Regenten auf unserem Planeten.

Aus bisheriger Sicht hat das, was wir bis jetzt getan haben, immer gut geklappt. Natürlich gab es viele Krisen, doch irgendwie ging es doch weiter. Die Frage ist, haben wir aus unseren Fehlern, die in die Krise geführt haben, wirklich etwas gelernt oder fallen wir da sowohl unserer eigenen Unehrllichkeit, als auch unserer begrenzten Sichtweise zum Opfer? Haben wir es lange genug versäumt, genau hinzusehen und unser Leben so wahrzunehmen, wie es wirklich ist?

Unsere Persönlichkeit – eine Maske, die unser Wesen verbirgt

Wir haben uns nach außen eine heile Welt geschaffen, die es zu kontrollieren gilt. Wir versuchen uns so gut wie nur möglich vor Eventualitäten in unserem Leben abzusichern. Auf diese Weise überdecken wir unsere unbewusste Ohnmacht und die mangelnde Selbstkontrolle. Wir haben vieles aus unserem menschlichen Leben verdrängt, ohne uns bewusst zu sein, dass wir es uns selbst geschaffen haben. Es ist unsere Persönlichkeit, die Persona, die Maske, die sich mächtig macht, um sich nicht ohnmächtig fühlen zu

müssen. Ja, unsere Persönlichkeit ist unsere Maske, die uns anerzogen wurde. Im Laufe der Zeit haben wir uns immer mehr damit identifiziert, sodass wir uns für das halten, was wir nach außen darstellen. Wir halten uns für die Rollen, die wir spielen. Doch wer steckt dahinter?

Die Zeit ist reif, hinter die Maske zu sehen und dem Wesen in uns auf die Spur zu kommen. Das Leben unterstützt uns dabei, denn in diesen Zeiten funktioniert nichts mehr so wie bisher. Da ist Sand ins mechanistische Weltgetriebe gekommen. Oder hat es einen Frequenzwechsel gegeben und wir haben es noch nicht bemerkt? Was bisher Erfolg versprechend war, läuft nicht mehr, erfüllt nicht mehr in der bisherigen Weise. Das Dasein erscheint vielen sinnentleert. Das selbstzerstörerische Leistungsbewusstsein und die Wahrnehmung der Zeit als rein quantitative Größe hat uns in die beschleunigte Zeit hineingetrieben. In diesem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, verschlingt die abwärts drehende Verfallspirale Menschenleben, Existenzen, Unternehmen und Abermillionen von Euros. Wertverfall statt Wertschöpfung, wohin das Auge blickt. Wer keine Zeit mehr hat, sich und sein Dasein wahrzunehmen, verliert beides. Zeit ist Geld, ist Lebensenergie. Doch es handelt sich hier um ein großes Missverständnis, denn es geht darum, sich Zeit zu nehmen, um Zeit zu haben. Nur so kann Wertschöpfung entstehen und ein erfülltes Dasein möglich werden. Denke für eine Weile darüber nach – nimm dir diese Zeit!

→ <http://yoya-bewusstsein.de/blog/entschleunigung-ein-weg-in-die-leichtigkeit-des-seins.html>

Zeit für mehr Leichtigkeit im Leben

Da fällt mir ein alt bekannter Spruch dazu ein „Das Leben ist nicht leicht, aber leicht hat's einen“. Was habe ich diesen Satz früher oft gehört. Nicht erst seit Louise L. Hay wissen wir, was solche Sätze in uns auslösen beziehungsweise nach sich ziehen können. Wenn ich jeden Morgen mit einem solchen Satz beginne wird's bestimmt nicht leicht. Dabei ist Leichtigkeit etwas so Schönes. Wer geht nicht gerne leicht durchs Leben? Sich selbst nicht so ernst nehmen, mal Fünfe gerade sein lassen und das Leben so nehmen, wie es kommt. Ich versuche dabei, dem Kölschen Grundgesetz zu folgen. Eine hervorragende Philosophie, dem Leben mit mehr Leichtigkeit zu begegnen, wie ich finde.

Manchmal bedarf es aber erst einer besonderen Situation, bevor man den Zugang zur Leichtigkeit findet. Ich selbst befand mich kürzlich in einem Zustand, den ich als alles andere als leicht empfunden habe, ja ich habe mich regelrecht selbst beschimpft, bemitleidet und überhaupt war alles blöd. Ein Telefongespräch mit meinem Mann gab mir dann den Rest, weil er Dinge sagte, die ich in dem Moment mal gar nicht hören wollte und die mein eh schon angeschlagenes Gefühl nur noch verschlechterten. Die Folge war ein Wutausbruch, gepaart mit Heulszenarien. Und wie ich da so saß und im Selbstmitleid badete machte es plötzlich „klick“ und ich setzte mich einer Intuition folgend an den Rechner und fing an zu schreiben. Ich schrieb, ohne groß darüber nachzudenken. Nach sieben Seiten Schreibflow lehnte ich mich zurück und dachte, das ging ja ganz leicht.

Es darf leicht gehen. Das Leben darf leicht sein. Ich darf mir selbst zugestehen, dass es auch für mich leicht sein darf. Auf unseren zahlreichen Reisen wird mir immer wieder bewusst, wie unterschiedlich mit dem Thema in anderen Kulturen umgegangen wird. Besonders wir Deutschen könnten uns so manches Mal von dem einen oder anderen Land in Sachen Leichtigkeit eine dicke Scheibe abschneiden. Was regen wir uns über Nichtigkeiten auf und machen uns damit selbst das Leben schwer. Dann kommt der Zug oder Bus eben mal ein paar Minuten später, ja und? Davon geht die Welt auch nicht unter. Wie viel leichter ist es doch, solchen Situationen mit einem Lächeln zu begegnen und die gewonnene Zeit für sich zu nutzen. Vielleicht freuen wir uns ja im Nachhinein über die verpasste Bahn und begegnen einem Menschen, der unser Leben in dem Moment auf ganz besondere Weise bereichert? Eine liebe Freundin sagt oft „der Mensch blickt in der Zeit zurück und sieht, sein Unglück war sein Glück“

Mit Leichtigkeit

Nachfolgend meine Gedanken zum Thema Leichtigkeit:

Man redet davon „es geht leicht von der Hand“ oder „etwas fällt leicht“. Ob etwas leicht oder schwer fällt, hängt auch mit der Per-spektive zusammen. Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung fällt Vieles leichter.

Jeder hat seine Stärken und Schwächen. Bei einer Stärke sagt dann jemand Sätze wie z. B.:

- Das mache ich mal schnell.
- Ist doch kein Problem.
- Ganz einfach zu machen.

Bei einer Schwäche kommen dann Sätze wie z. B.:

- Das schaffe ich nie.
- Das geht doch nicht.
- Das klappt sowieso nicht.

Dinge, die einem Spaß machen, gehen leicht von der Hand. Das gilt beruflich und privat. Förderlich ist eine hohe Eigenmotivation. Hinderlich sind Menschen, die einem nichts zutrauen und entmutigen, überhaupt anzufangen.

Mein Motto ist „Es gibt mehr Menschen, die aufgeben, also solche, die tatsächlich scheitern.“ Der Anfang ist oft schwer und kostet Überwindung, aber dann läuft es meist mit Leichtigkeit. Wer mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen will, kann sich zwei Fragen stellen:

1 Was sind meine Energietankstellen?

Woher erhalte ich neue Energie, wenn ich müde, niedergeschlagen, frustriert, etc. bin. Was macht mir Freude und richtet mich wieder auf (z. B. ein guter Freund, Sport, Musikhören, ein Buch lesen).

2 Was sind meine Energieräuber?

Wer oder was raubt mir Energie, so dass ich weniger Kraft habe für andere Dinge (z. B. der Beruf, belastende Kontakte, Krankheit).

Auf die Energietankstellen besinnt man sich, wenn es einem schlecht geht. Bei den Energieräubern überlegt man sich, ob man etwas ändern kann.

Um etwas mit Leichtigkeit zu tun, ist Produktivität (Vorbereitung, Planung, Prioritäten setzen, Puffer, Pausen, Nein sagen, Stimmung und Motivation) wichtig.

→ <http://www.tipptrick.com/2014/04/25/clauidias-praktischer-ratgeber-blogparade-leichtigkeit/>

Anne Schröder

Für mehr Leichtigkeit – Ballast abwerfen

Die Mutmacherin [Ulrike Bergmann hat in ihrer Blogparade](#) „Mit Leichtigkeit ...“ nach möglichen Blickpunkten und Anregungen zum Thema Leichtigkeit gefragt. Für mich und meine Arbeit als Entspannungspädagogin möchte ich den Satz vervollständigen zu „Mit Leichtigkeit zu mehr Wohlbefinden!“

Wenn unser Wohlbefinden nicht in Ordnung ist, nehmen wir das zunächst vor allem als Schwere wahr. Schwere, die uns belastet, hemmt, langsam macht. Daher möchte ich erst einmal zu dem kommen, was uns das Leben „schwer macht“, was das Wohlbefinden trübt, uns die Lebensfreude nimmt:

Ich fasse es unter dem Begriff **Ballast** zusammen: Ballast auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, den wir über Jahre angesammelt haben. Wir haben ihn ererbt, erfahren, erworben und aufgeschwatzt bekommen.

Körperlichen Ballast schleppen wir als überflüssige Kilos mit uns rum oder haben ihn auf unsere Schultern geladen, so dass Nacken, Schultern und Rücken schmerzen. Manchen Ballast haben wir auch in uns „reingefressen“ und daher haben wir Magen-Darmprobleme.

Geistiger Ballast ist alles, was wir an unnötigem Wissen in uns tragen, aber auch alle Ablenkungsmanöver der Medienlandschaft und die ununterbrochenen Informationsflut, der wir ausgesetzt sind oder der wir uns aussetzen. Es fehlt hier Ruhe und Muße, zu sich selbst zu finden, sich über Dinge klar zu werden und sich zu befreien.

Seelischen Ballast empfinden wir als Kränkungen und Verletzungen, als Ängste und Blockaden. Sie belasten uns, bremsen uns und verhindern unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

Das Wichtigste also ist: Ballast abwerfen.

Und damit können wir am besten auf der geistigen Ebene beginnen: Indem wir bewusst Ruhe in unser Leben bringen, die Ruhe zulassen und auch die Gedanken und Erkenntnisse, die sich dann einstellen.

Dies kann man erreichen durch Entspannungsübungen, wie beispielsweise das Autogene Training.

Durch die Ruhe kann ich zu mir selbst finden, meine Ziele, meinen Weg erkennen.

Vor allem kann ich erkennen, wo der überflüssige Ballast sitzt, was ich ändern könnte und wie es sich besser anfühlen könnte.

Außerdem finde ich in diesen Übungen die Kraft, wirklich etwas zu ändern und kann den Ballast nach und nach abwerfen und mich befreien.

Ich habe die Muße, mich den Dingen zu widmen, die mir Freude machen, die ich gerne tue, die mir „leicht“ fallen.

So komme ich durch Leichtigkeit mit Leichtigkeit zu mehr Freiheit und Wohlbefinden in meinem Leben.

→ <http://www.entspanne-mit-anne.de/fuer-mehr-leichtigkeit-ballast-abwerfen/>

Reise in die Leichtigkeit

Ist eine Woche Entrümpeln und richtig Aufräumen wirkungsvoller als eine Woche Urlaub?

Stimmt das: Entrümpeln ist gleich Urlaubsreise? Überraschen Sie sich selbst mit dieser neuen Perspektive. Es kann eine Ihrer aufregendsten Reisen werden! Dazu zunächst ein Auszug aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse:

*„Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.“*

Was ist Leichtigkeit?

Mit Leichtigkeit verbinde ich ein natürliches, einfaches Leben in einer Umgebung, die mich unterstützt, mein Bestes zu geben und meiner Berufung zu folgen. Die Umgebung, in der sinnerfüllte Entfaltung möglich ist und Sehnsuchtsräume wirklich werden.

Klarheit

Aufräumen bringt Klarheit. Warum besitze ich diesen Gegenstand? Welchen Sinn hatte es, ihn in meine Wohnung zu holen? Was hat er noch mit mir zu tun? Macht er mich glücklich?

Diese Fragen schaffen die Voraussetzung für sinnvolle Räume. In sinnvollen Räumen erleben wir Glück. Sie verbinden uns mit dem, was wir dem Leben zu geben haben.

Loslassen ohne Reue

Wie schwer manchmal das Loslassen von Gegenständen fällt, die uns mit starken emotionalen Erlebnissen, geliebten Menschen oder einer besonders schönen Zeit in unserem Leben verbinden, lese ich immer wieder in den Gesichtern von Menschen, die ich dazu befrage. Sobald wir uns jedoch bewusst machen, dass wir das Wesentliche nie verlieren weil wir es in uns tragen, löst sich die Bindung an Gegenstände auf.

Raum für Neues gewinnen wir unmittelbar, wenn wir Ausgedientes loslassen.

Wir entwickeln uns, passen unsere Aktivitäten dementsprechend an, möchten neue Ideen umsetzen, doch in unseren Räumen haftet noch das Vergangene. Im Vertrauten fühlen wir uns sicher. Entrümpeln ist Persönlichkeitsentwicklung im Innen und Außen.

Uns vom Ballast befreien, ist nicht nur ein einmaliger Akt, sondern ein ständiger Prozess in unserem Leben.

Auf zu neuen Ufern

... das und viel mehr steckt in einer Reise. Neugierig erkunden wir unbekanntes Terrain, verständigen uns in einer anderen Sprache, tauchen ein in das Fremde und erleben uns neu. Verborgene Wünsche zeigen sich ganz deutlich.

Oft wird uns dadurch bewusst, dass wir am liebsten ein völlig neues Leben führen möchten. Doch dabei bleibt es. Wir kehren in unseren Alltag zurück und leben so weiter wie bisher. Die Tür zu diesen Sehnsuchtsräumen fällt wieder zu. Wie wertvoll die Entrümpelungs-Reise für uns selbst ist, erschließt sich in ihrer ganzen Fülle indem wir Raum für Raum klären. Dabei lernen wir unser Leben neu zu verstehen und verabschieden uns mit Dankbarkeit von all den Dingen, die bis jetzt noch einen Platz eingenommen haben. Mit Freude gehen wir ins Neue.

Meine eigene Leichtigkeit

Beim Reflektieren zu diesem Thema in den vergangenen Tagen hat mich die Frage bewegt, wie ich bisher in meinem Leben Leichtigkeit erlebt habe und welche ich mit dem steten Klären meiner inneren und äußeren Räume, dem Loslassen vieler Dinge erreicht habe.

Besonders in den letzten Monaten bin ich damit zu einem tieferen Verständnis der Zusammenhänge in meinem Leben gekommen und damit auch zu neuem inneren Frieden.

→ <http://fengshuiberatung.wordpress.com/2014/04/25/reise-in-die-leichtigkeit/>

Das Leben ist ein Ponyhof

Welche Rolle spielt Leichtigkeit für Unternehmer? Was fördert sie und welche Störfaktoren gibt es? Was hat Leichtigkeit mit Klarheit zu tun? Meine Gedanken dazu in 11 Thesen.

Meine liebe Kollegin [Ulrike Bergmann](#) hat zur [Blogparade »Mit Leichtigkeit...«](#) aufgerufen. Ein spannendes Thema, das uns allen immer wieder begegnet – gerade dann, wenn es mal nicht so rund läuft. Dann gilt es normalerweise, Ballast abzuwerfen, Störfaktoren auszuschalten oder Klarheit zu gewinnen.

Gerade der letzte Punkt ist für meine Arbeit besonders wichtig. **Klarheit gibt Orientierung und hilft den Weg leichter zu bestreiten.** Unternehmen, die klar positioniert sind, fällt es viel leichter Entscheidungen zu treffen, klare Botschaften zu senden oder Nein zu sagen.

Für meinen Beitrag habe ich meine Gedanken bewusst als Thesen formuliert. Sie sollen als **Grundlage für weitere Gedanken oder (gerne auch kritische) Diskussionen** dienen und sind keineswegs in Stein gemeißelt.

11 Thesen zu Klarheit und Leichtigkeit

1 Leichtigkeit ist nicht das eigentliche Ziel

Viele Menschen wünschen sich mehr Leichtigkeit. Dabei ist das nicht das eigentliche Ziel, sondern ein Umstand auf dem Weg zum Ziel. Ein Unternehmer möchte ein volles Auftragsbuch – und das mit möglichst geringem Aufwand. Es soll leicht gehen. Auch wenn ich den Wunsch nach Leichtigkeit verstehe: Ich muss immer wenigstens so viel Energie aufwenden, um mein Ziel wirklich erreichen zu können. Unternehmer, die mal eben ohne großen Aufwand online Kunden gewinnen wollen, werden damit scheitern. Wenn ich mein eigentliches Ziel wirklich erreichen möchte, muss ich eine sinnvolle Balance zwischen Leichtigkeit und notwendigem Aufwand finden.

Ergänzend dazu empfehle ich Ihnen den [Beitrag von Monika Birkner](#).

2 Leichtigkeit braucht Motivation

Wenn ich weiß, dass ich etwas wirklich will (und warum ich es will), fällt es mir leichter, ein Vorhaben anzugehen. Als ich damals auf mein Wunschauto gespart habe, habe ich mir ein Modell direkt vor mir ins Regal gestellt. Entscheidungen gegen unnötige Ausgaben

fielen mir deutlich leichter, weil ich das Ziel direkt vor Augen hatte. Umgekehrt fallen uns Dinge oft schwer, weil wir sie im tiefsten Inneren gar nicht wollen. Sich diesen Umstand bewusst zu machen, erleichtert es, dazu Nein zu sagen. Ich trage den Ballast dann nicht länger mit mir rum.

3 Leichtigkeit braucht Klarheit

Soll ich das Buch schreiben oder nicht? Hach, ich will ja schon unbedingt. Aber habe ich auch die Zeit? Eigentlich sollte ich mal für mehr Freizeit sorgen statt mir noch mehr Arbeit aufzuhalsen. Kennen Sie solche Situationen? Bestimmt. Solange diese Sache nicht geklärt ist, schwirrt sie ständig im Kopf rum und belastet mich.

Unentschlossenheit ist ein großer Miesepeter in Sachen Leichtigkeit. Klarheit über meine Ziele, Klarheit über die Umstände, Klarheit über die Möglichkeiten. Erst wenn ich Klarheit erlangt habe, kann ich einen Fokus setzen, Störfaktoren abschalten und mich auf das Eigentliche, das Wichtige konzentrieren. Nur so kann der Weg leichter werden.

4 Klarheit braucht Abstand und Perspektivenwechsel

Wenn ich tief im Alltag oder in einem Problem stecke, fällt es mir schwer, klar zu sehen. Es ist wichtig, einen Schritt zurück zu gehen und die Sache von außerhalb zu betrachten. Ich brauche Freiraum im Kopf, um mir Klarheit über die Situation zu verschaffen. Was belastet mich? Will ich das wirklich? Welchen Weg will ich gehen? Was hindert mich daran, mein Ding zu machen? Hilfreich ist in solchen Situationen auch ein Perspektivenwechsel. Ich höre mir gerne andere Meinungen dazu an und freue mich, wenn ich neue Blicke auf die Lage bekomme. Entscheiden und Handeln muss ich dann aber natürlich wieder selber.

5 Klarheit braucht ein waches Auge

Um Klarheit zu bekommen, muss ich Signale wahrnehmen können. Welche Signale sendet mein Körper? Was sagt mein Bauch dazu? Wie reagiert die Umwelt? In welcher Situation stecke ich gerade? Was will ich wirklich? Was hält mich ab? Warum funktioniert das jetzt nicht? Viele Dinge oder Umstände liegen auf der Hand und werden nebenbei erwähnt oder grummeln im Bauch. Es ist wichtig genau diese Faktoren ins Zentrum zu rücken. Entweder durch die eigene Achtsamkeit oder einen guten Sparringspartner, der die kleinen Signale reflektiert und betont. Ist der Knoten erst mal gelöst, fallen die weiteren Schritte und Entscheidungen viel leichter.

6 Klarheit macht stark

Habe ich für mich Klarheit geschaffen, gibt mir das die Stärke um kleine und größere Herausforderungen viel leichter zu bewältigen. Diese Stärke kommt von innen heraus und ist damit umso wirksamer.

7 Leichtigkeit braucht Vertrauen

Vertrauen ist aus vielen Gründen ein ganz wichtiger Faktor – sowohl im Business als auch im Leben selber. Habe ich das Vertrauen in mich selbst und in meine Entscheidungen, wird mir der Weg leichter fallen. (Selbst-)Zweifel sind großer Ballast und lassen mich immer wieder zurück, nach links und nach rechts schauen. Nur wenn ich meiner Entscheidung vertraue (auch wenn ich sie aus dem Bauch heraus getroffen habe) und nach vorne schaue, werde ich mit großen Schritten auf mein Ziel zugehen können.

8 Leichtigkeit braucht Mut

Gerade für Unternehmer ist er immer wieder ein entscheidender Faktor: der Mut. Entscheidungen treffen, Nein sagen, bekanntes Terrain verlassen, neue Partnerschaften eingehen, ungeliebte Leistungen kippen. Alles das kann mein Leben enorm erleichtern. Und all dies braucht Mut. Fehlt dieser Mut, wird der Unternehmer auf der Stelle treten und es wird sich nichts ändern. Entwicklungen, Klarheit und Leichtigkeit werden unerreichbar.

9 Leichtigkeit braucht das Ja UND das Nein

Natürlich ist es wichtig zu wissen, was man will. Aber ebenso wichtig wie das Ja ist das Nein. Jedes Nein zum Einen ist ein Ja zu etwas anderem. Entscheide ich mich klar gegen etwas Belastendes, schaffe ich Raum für Leichtigkeit und Positives. Hier brauche ich Vertrauen, um hinter meiner Entscheidung zu stehen und sie selbstbewusst zu kommunizieren und umzusetzen. Kann ich das Nein nicht durchsetzen, wird es weiter als Ballast auf meinen Schultern lasten.

10 Leichtigkeit braucht einen entspannten Geist

Wer ständig über das »Aber« oder das »Es könnte« nachdenkt und Druck aufbaut, wird keine Leichtigkeit empfinden können. In Köln sagt man »Et hätt noch emmer joot jejange« (Es ist noch immer gut gegangen). Eine entspannte Haltung hilft, Dinge und Situationen leichter zu nehmen und diese auch als leichter zu empfinden. Gerade in der Akquise merke ich das immer wieder. Unternehmern, die großen Druck und große Ängste empfinden, merkt man das

an. Sie wirken mitunter verzweifelt und verkrampft. Sie MÜSSEN verkaufen. Alles keine guten Voraussetzungen besonders positiv auf Wunschkunden zu wirken. Eine entspannte Haltung hilft, sein Business in einen positiven Flow zu bringen und dem Gegenüber entspannt und auf Augenhöhe zu begegnen.

11 Leichtigkeit braucht Dankbarkeit

Ach, wie hasse ich diese Gespräch mit verbitterten Unternehmern, die ständig das große Klagelied singen. Der Wettbewerb. Die Kunden. Die Preise. Geiz ist geil. Damals war alles besser. Als Selbstständiger hat man es ja sooo schwer. Sie wissen schon: selbst und ständig. Die große Gewitterwolke schwebt immer mit. Ich bin dankbar dafür, dass ich mein berufliches Leben selber gestalten kann. Dass ich mein Ding machen kann. Es liegt an mir das Beste daraus zu machen. Und wir alle haben die Möglichkeit dazu. Mit dieser Haltung wird es mir leichter fallen, mich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Überall wird uns eingeredet, dass das Leben kein Ponyhof sei. Der Fokus liegt dabei immer und immer wieder auf Schwere, Ballast, Störungen, Ärger und Zwang. Buddha sagte „Deine Gedanken schaffen Deine Welt“. Also lassen Sie uns doch positiv denken und die täglichen Herausforderungen mit einem Lächeln annehmen. Es liegt an uns, unser Leben leichter und erfüllender zu gestalten.

→ <http://www.sascha-theobald.de/blog/2014/leichtigkeit-das-leben-ist-ein-ponyhof/>

Leichtigkeit ist keine Hängematte

Meine Umfrage vor einigen Wochen hat gezeigt, dass Leichtigkeit auf dem Weg zum Ziel für viele wichtig ist: Immerhin 55 % der Teilnehmenden haben angegeben, dass es für Sie eine große (20 %) bis sehr große (35 %) Rolle spielt. Doch was verbinden Sie damit? Haben Sie eine konkrete Vorstellung davon? Oder nur eine vage Vorstellung, was es sein könnte ...

Was Leichtigkeit NICHT ist...

Ich greife das Thema heute von der anderen Seite her auf und stelle Ihnen fünf Missverständnisse vor, die ich in diesem Zusammenhang regelmäßig erlebe:

Eine Entschuldigung fürs Nichtstun.

Leichtigkeit wird gerne „missbraucht“, wenn Menschen keine Ideen haben, Unbequemlichkeit scheuen oder einfach zu faul sind. Dann soll alles leicht gehen und es **werden sogenannte Aspirin-Lösungen gesucht**, mit denen man – dem Einwerfen einer Pille ähnlich – schnell ans Ziel gelangt. Die Teilnehmenden meiner Gruppen haben inzwischen verstanden, dass sie dies bei mir nicht erhalten. Sie bekommen individuelle Anregungen und praktische Vorgehensweisen, den Weg müssen sie jedoch selber gehen. Dafür bildet die Gruppe eine Art Motor, der sie nach dem Start am Laufen hält – selbst wenn es mal schwierig wird. Sehr bald haben sie dann keine Entschuldigungen mehr

Eine Ausrede für nicht-gehaltene Vereinbarungen.

Sicher kennen Sie den Satz *Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach*. Verwenden Sie ihn manchmal, wenn Sie einen Vorsatz nicht einhalten oder etwas nicht erledigen?

Dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Dieser Spruch ist besonders beliebt, wenn wir Vereinbarungen mit uns selber brechen. Diese sind ja nicht so wichtig wie Verabredungen mit anderen. Wir tun damit ja keinem weh, enttäuschen niemanden... Außer uns selbst!! Dieser Aspekt fällt leicht hinten runter. Welche niederschmetternden Auswirkungen dies für das eigene Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein hat, wird dabei übersehen: **Jedes nicht eingehaltene Versprechen untergräbt unser Selbstvertrauen**. Das hat auf Dauer verheerende Wirkungen – und erschwert die Zielerreichung.

Ein Zeichen dafür, dass es „nicht der richtige Weg“ ist.

Wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert oder Hindernisse auftauchen, verstehen manche dies als Hinweis: *Das soll wohl nicht sein...* Oder: *Das ist ein Zeichen, dass ich auf dem falschen Weg bin...* Alles Humbug! Hindernisse signalisieren uns, dass wir unsere Ziele noch einmal überprüfen sollten. Dazu gehört auch, sich bewusst zu machen, **welche Motive und Erwartungen dahinter stehen**. Sie können auch darauf hinweisen, dass der gewählte Weg nicht zu uns passt. Dazu müssen Sie herausfinden, was wirklich hinter den Hindernisse – im Innen wie im Außen – steckt. Dann können Sie diese elegant umgehen und auf Ihrem persönlichen Weg des geringsten Widerstands zum Ziel gelangen – ohne übergroßen Energie- und Kraftaufwand.

Sich etwas „wünschen“ und auf die Erfüllung warten.

Es gibt sie immer noch: Menschen, die glauben, dass Bestellungen oder Wünsche beim Universum reichen, um ans Ziel zu gelangen. Den „Bestellungen“ müssen weitere, sinnvolle Schritte folgen. Die Entscheidung für ein Ziel ist bestenfalls der erste Schritt. Doch erst aus **durch Ihre Entschiedenheit** entsteht der passende Weg zum Ergebnis. Mehr dazu lesen Sie in meinem Gastbeitrag für Business-Netz: Warum Entscheidungen alleine nicht zum Erfolg führen.

In der Komfortzone verbleiben.

In die Komfortzone fällt alles, was uns geläufig und bekannt ist. Womit wir uns Zuhause fühlen – im Guten wie im Schlechten. Jenseits der Komfortzone liegen nicht nur unsere Wünsche und Träume, sondern auch **die Lernzone, in der wir neue Erfahrungen machen und persönlich wachsen**. Diese erreichen Sie allerdings nur, wenn Sie bereit sind, über Ihre bisherigen Grenzen zu gehen. Für die meisten Menschen ist Leichtigkeit ein Lernfeld. Dafür müssen alte, aus der Kindheit stammende Überzeugungen hinterfragt und verändert werden. Dazu gehören Sätze wie: *gelobt sei, was hart macht... nur was du im Schweiß deiner Angesichts erreicht hast, hat einen Wert...* Achten Sie mal darauf, welche Sätze Ihnen im Zusammenhang mit Ihren eigenen und fremden Zielen begegnen. Sie werden überrascht sein, was alles auftaucht.

Leichtigkeit ist nichts für Feiglinge!

Es erfordert Mut, sich mit den eigenen Vorstellungen zu befassen und dafür einzutreten, dass Sie Ihre Ziele erreichen und Träume verwirklichen. Dies ist nicht immer einfach und fordert die Bereitschaft

zum Handeln wie den eigenen Durchhaltewillen manchmal ziemlich heraus. Doch wenn Sie an Ihren Vorstellungen festhalten und einbeziehen, dass es auch mal holprig vorwärts geht, kommt der Lohn unter anderem in Form von mehr Leichtigkeit – im Handeln, im Kopf, im Gefühl.

Der Workshop, der zur Klarheit führt

Eine Voraussetzung für Leichtigkeit ist, dass Sie wissen, was Sie wirklich wollen. Wenn Sie unsicher sind oder zu viele Ideen haben, gewinnen Sie diese Klarheit in meinem Workshop dieses Namens. Am Ende des Tages haben Sie Gewissheit, welche Ziele Sie erreichen und welches Vorhaben Sie verwirklichen wollen.

→ <http://www.mutmacher-magazin.de/2014/04/leichtigkeit-ist-keine-haengematte/>



PERSÖNLICHES

Letztlich ist Leichtigkeit eine sehr persönliche Angelegenheit. Das war der Blickwinkel, den die Autoren dieses dritten und letzten Teils wählten. Sie berichten von eigenen Erfahrungen, Vorgehensweisen und Erkenntnissen.

Leichtigkeit

Die Mutmacherin Ulrike Bergmann startet eine Blogparade ... ein Ding mit Zeitaufwand aber unglaublichem Input, wenn man sich den Beiträgen offen widmet.

Da die Balancesucher viel mit Leichtigkeit, dem Thema der Blogparade gemeinsam haben, sind sie vielleicht eine gute Anregung für die, die mitlesen und wir stellen uns der Aufgabe, das Thema aus unserer Sicht zu betrachten.

Genau genommen ist die Suche nach mehr Leichtigkeit im Leben eine der Triebfedern für alle, die die Balancesucher ins Leben gerufen haben. Wir alle haben unser Leben in irgendeiner Form reduziert, auf das, was uns gerade eben wirklich wichtig ist. Deshalb haben sich alle von uns für ein Leben an dem Ort entschieden, an dem sie gerade wohnen und tun trotz gelegentlicher Unsicherheiten das, was ihnen am Herzen liegt. Und genau das ist es, was bei allen Fragen, Richtungskorrekturen, langen Arbeitszeiten oder unplanbarer Zukunft den Wert ausmacht: es steckt viel Freiheit darin, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich nötig ist für dieses Leben.

Am klarsten wird das in der Entscheidung, nur einmal in diesem Jahr die Balancewoche anzubieten. Natürlich finden wir das Programm mittlerweile so großartig, dass es mehrmals angeboten werden müsste, allein, um so vielen Teilnehmern wie möglich wenigstens diese eine Woche Auszeit möglich zu machen und ggf. den Anfang zu mehr Balance im eigenen Leben... Oder sie zu erweitern auf Paare, Männer... Sicher spielen auch finanzielle Aspekte eine Rolle... Warum sollte man nicht so viel verkaufen, wie möglich ist? Uns wird diese Frage mittlerweile recht häufig gestellt, aber keiner von uns ist auch nur einmal in Versuchung gekommen.

Wir haben alle unseren Alltag mitsamt eigener Projekte, Ideen, Pläne... Christina kann und will ihre Yoga-Kurswochen nicht unterbrechen und Zeitdruck ist das letzte, was bei Yogalehrern Einzug halten sollte, Brittas Ferienhof lebt auch von den vielen Familien, die mittlerweile als Stammgäste kommen und es gibt nun einmal nur eine begrenzte Anzahl Ferienwohnungen... Uwe ist Kletter- und Outdoortrainer und im Sommer viel unterwegs, dazu kommt die Produktion und Weiterentwicklung der rockmoves. Ich liebe es, Produkte zu entwickeln und muss einfach eine gewisse Zeit an den Computer, um meinem Job als Grafikerin nachzugehen... einfach, weil ich es liebe, Ideen zu haben und diese umzusetzen. Wir alle

haben, um diese Freiheit, machen zu können, worin wir besonders gut sind und was uns erfüllt, ein ganzes Stück Weg zurückgelegt. Weshalb sollte man diese Freiheit für MEHR von irgendetwas, von dem uns auch ein wenig genügt, aufs Spiel setzen?

Uns allen geht es mittlerweile mehr um Qualität als Quantität, weil das zu dem geworden ist, was die Menschen in der Zusammenarbeit mit uns schätzen und was uns genug Erfüllung gibt. Genau darin liegt das, was uns Leichtigkeit im Leben gibt... Und sollte einer von uns an irgendeinem Punkt Lust verspüren, mehr Balancewochen anzubieten, werden wir sehen, was uns allen möglich ist, aber sicher niemals, wenn wir dafür die Freiheit opfern müssen, ohne Druck neue Pläne entstehen lassen zu können und das, was wir tun, wirklich mit aller Kraft und der Zeit, die einfach nötig ist, zu tun. Das, was von den Leuten, mit denen wir alle zusammenarbeiten, zurückkommt, gibt uns immer wieder Recht.

→ <http://blog.balancesucher.de/leichtigkeit/>

Martina Baehr

Schwere Entscheidungen leicht gemacht

Die Mutmacherin Ulrike Bergmann lädt in ihrer Blogparade dazu ein über das Thema MIT LEICHTIGKEIT ZUM ZIEL zu reflektieren. Deshalb habe ich überlegt, in welchen speziellen Situationen mehr Leichtigkeit besonders nützlich ist. Für mich sind es Situationen, die mit Entscheidungen einhergehen. Entscheidungen, die größere Veränderungen nach sich ziehen. Und da ich gerade ein aktuelles Beispiel parat habe, kann ich daran auch ganz gut deutlich machen, wie ich selbst vorgehe und was mir dabei besonders wichtig ist.

Ich bin seit einigen Monaten mit einer Kollegin auf der Suche nach passenden Räumlichkeiten in Köln. Damit ich mein Angebot „regionaler“ gestalten kann. Und für meine Seminare und Coachings in Köln und Umgebung keine Räume mehr suchen muss. Die Suche nach passenden Räumlichkeiten für unterschiedliche Situationen ist nämlich gar nicht so einfach und kostet mich oft richtig viel Zeit und Energie.

Jetzt haben wir schöne, stimmige Räume gefunden und ich muss mich entscheiden: Will ich das wirklich? Und schon geht es los. Dann schaltet sich der Kopf ein und ich fange an mir Gedanken zu machen: Schaffe ich den Schritt zu mehr Regionalität? Will ich die hohe Flexibilität, die mir wichtig ist, wirklich einschränken? Gibt es hier überhaupt ausreichend Kunden für meine Dienstleistung? Kann und will ich die damit verbundenen monatlichen Kosten tragen? Bisher arbeite ich überwiegend im Home Office, bei meinen Kunden vor Ort und zunehmend auch online zum Beispiel über Webkonferenzen. Das funktioniert ja schließlich auch. Und schon ist es mit der Leichtigkeit vorbei.

Aber ich weiß, dass ich mit dem Kopf alleine keine Entscheidungen treffen kann. Es ist ja auch schon vielfach wissenschaftlich bewiesen worden, dass Entscheidungen nicht rational, sondern emotional getroffen werden. Aber trotzdem können wir unsere Entscheidungsmuster nicht einfach so abschalten. Die meisten von uns haben in Schule und Beruf gelernt, Entscheidungen analytisch und rational anzugehen. Und das tun wir automatisch, unser „Entscheidungsprogramm“ schaltet sich ein. Gerade in Situationen, die für uns eine besondere Bedeutung haben und mit Veränderungen verbunden sind.

Im reaktiven Modus fallen Entscheidungen schwer

Was hat das jetzt mit Leichtigkeit zu tun? Wenn ich versuche auf rationalem Weg eine für mich wichtige Entscheidung zu treffen, schaue ich immer auf die Vergangenheit. Ich versuche aufgrund meiner Erfahrungen, die passende Entscheidung zu treffen. Erfahrungen mit der Arbeit in der Region habe ich aber noch nicht ausreichend gesammelt. So entsteht automatisch ein Gefühl des Mangels begleitet durch unangenehme Gefühle wie Angst und Unsicherheit. Und ich bin in einem körperlichen Zustand, den der Neuropsychologe Rick Hanson den reaktiven Modus nennt. Mein ganzer Körper, meine Gefühle und Gedanken geraten in dieses Reaktionsmuster. Dann tue ich oft gar nichts, weil mich dieser Modus gefangen hält, und ich das Gefühl habe, mehr Sicherheit zu brauchen.

Hier hilft es ganz enorm, aus dem reaktiven Muster aussteigen zu können. Also den Modus zu wechseln. Das habe ich dann auch gemacht. Als erstes habe ich mir die Situation mit ihren Pro's und Con's vorgenommen. Also auf rationalem Weg vorbereitet. Dabei ist mir dann schon aufgefallen, dass ich auf der Contra-Seite eigentlich keine richtigen Argumente hatte. Denn wenn ich es nicht schaffe, mein Angebot anzupassen, habe ich später unnötige Kosten. Aber das liegt ja an mir: Wenn ich die zukünftige Situation nicht aktiv gestalte, wird das Szenario mit Sicherheit eintreffen.

Entscheidungen müssen mit Kopf und Herz getroffen werden

Im nächsten Schritt habe ich dann mein Herz in die Entscheidungsfindung einbezogen. Das kann man auch bewusst angehen, man muss nicht abwarten, bis das Herz sich von selbst meldet. Allerdings gibt es ein paar Voraussetzungen, damit man seine innere Stimme auch hören kann. Vor allem muss man aus dem reaktiven Modus aussteigen und in den anpassungsfähigen Modus wechseln. Und der Schlüssel zum anpassungsfähigen Modus sind positive Gefühle.

Die Technik, die ich anwende, heißt FREEZE FRAME – den Rahmen einfrieren. Sie besteht aus fünf Schritten:

- 1 Aus der Situation aussteigen, am besten in dem man auch den Ort wechselt. Entweder geht man in einen anderen Raum oder wenn das nicht möglich ist, kann man auch den Standpunkt innerhalb des Raumes wechseln, sich beispielsweise auf einen anderen Stuhl setzen.

- 2 Dann geht man mit der Aufmerksamkeit zur Herzregion in der Mitte des Brustkorbes. Damit schaltet man aktiv vom Kopf- auf den Herzmodus um.
- 3 Der dritte Schritt ist die Herzatmung, dabei stelle ich mir vor, wie ich langsam und gleichmäßig durch mein Herz einatme und durch den Solarplexus wieder ausatme. Durch die gleichmäßige Ein- und Ausatmung bringe ich mein Autonomes Nervensystem in Balance.
- 4 Im vierten Schritt erinnere ich mich an ein positives Gefühl. Dabei ist es wichtig, das Gefühl wirklich zu erleben und nicht im Kopf zu bleiben. Dazu nutze ich Situationen, die mich schnell in ein positives Gefühl versetzen. Das können zum Beispiel Lieblingsorte sein, an denen ich mich besonders wohlfühle, oder ein Mensch oder ein Haustier, zu dem man eine besonders liebevolle Beziehung hat. Über das positive Gefühl wechselt man in den anpassungsfähigen Modus. Das Herz reagiert auf das positive Gefühl und sendet kohärente Signale an das Gehirn. Damit steigt der gesamte Körper aus dem unangenehmen Stressmuster aus. Das positive Erlebnis sollte ich ausreichend lange halten – zwei bis fünf Minuten reichen oft aus.
- 5 Jetzt bin ich bereit die Antwort meines Herzens, meiner inneren Stimme zu empfangen. Ich stelle meinem Herzen also die Frage „Will ich die neuen Räume wirklich anmieten?“ und achte auf die Antwort. Die Antwort kann in Bildern, Gefühlen und/oder Gedanken auftauchen. Das Herz hat seine eigene Sprache und wenn man ihm lange nicht mehr zugehört hat, dauert es manchmal etwas bis man wieder in Übung ist. Und die Signale auch wahrnimmt.

Bei mir kam die Antwort in einem ersten, eindeutigen Gedanken: Das sind genau die Räume, die ihr gesucht habt. Weitere Signale/ Botschaften waren, dass ich mir nicht zu viele Gedanken machen soll. Ich hatte ein sehr positives, anregendes, aber gleichzeitig ruhiges Gefühl bei der Vorstellung, den zukünftigen Ort meines Wirkens selbst gestalten zu können.

Die Antwort unseres Herzens gibt uns Klarheit und innere Stärke

Mit dieser Antwort des Herzens fällt es mir viel leichter, meine Entscheidung jetzt auch in die Tat umzusetzen. Zusätzlich habe ich noch Hinweise erhalten, worauf es wirklich ankommt. Nämlich, dass ich die Gelegenheit dann auch nutzen muss. Die Gestaltung

aktiv und verantwortlich in die Hände nehmen muss. Ich habe viel an innerer Klarheit gewonnen. Die Realität ergibt sich dann aus meiner Entscheidung und dem anschließenden Handeln von selbst.

Das bedeutet für mich konkret mehr Leichtigkeit im Alltag. Wenn ich mich auf einen Tipp konzentrieren müsste: Nutzen Sie Ihre Potenziale – insbesondere Ihre Gefühle und Ihre Intuition im Alltag. Bauen Sie entsprechende Kompetenzen auf, indem Sie Ihre Wahrnehmung verfeinern und „intuitionsförderliche“ Methoden lernen und anwenden. Dann wird der Alltag von selbst leichter und wir sind immer mehr mit uns im Einklang.

Zum Weiterlesen und Hören:

- Wissenschaftlicher Hintergrund zur HerzIntelligenz-Methode
- Gefühle im Arbeitsalltag: Ja bitte! – Podcastfolge 1

Sehr zu empfehlen ist auch das Buch von Ulrike Bergmann MIT LEICHTIGKEIT ZUM ZIEL. Da gibt es viele brauchbare Tipps und Methoden, um seine Intuition in unterschiedlichen Situationen zu nutzen.

→ <http://www.corbusiness.de/2014/03/schwere-entscheidungen-leicht-gemacht/>

Zutaten der Leichtigkeit

Irgendwie ging in meinem Leben vieles schwer. Schon als Kind hörte ich Sprüche wie: „Wer schön sein will, muss leiden“ und „Ohne Fleiß kein(en) Preis“ oder später dann „Als Frau musst Du [in dem ‚Männerberuf‘, den ich wählte] doppelt so gut sein, wie ein Mann um Erfolg zu haben.“

Das prägte sich natürlich tief in mein (Unter-) Bewusstsein ein. Zwar bestand ich mein Abitur und später meinen Studienabschluss mit recht guten Noten, aber natürlich steckte auch einiges an Konsequenz und Arbeit dahinter. Während es mir in den ersten Jahren meiner Berufstätigkeit noch sehr viel Freude bereitete, es mit den Herausforderungen der täglichen Arbeit aufzunehmen, merkte ich mit der Zeit, wie sehr mich diese verändert hatten.

Zwar war es weniger die Arbeit an sich (denn die machte mir prinzipiell nach wie vor Spaß), es war vielmehr die falsche Dosis. Ein Mehr an Arbeit ist nicht automatisch auch ein Mehr an Spaß... So realisierte ich irgendwann, dass die anfängliche Freude bei der Arbeit (und im übrigen Leben) irgendwann einem „Funktionieren“ gewichen war – und ich mich kurz vor dem Burnout befand.

Zu dem Zeitpunkt hatte mein Leben wenig mit Leichtigkeit zu tun. Interessanterweise schlichen sich (im Rückblick) genau in dieser Phase mit einer solchen Leichtigkeit einige Gegebenheiten in mein Leben, die diesen Zustand offensichtlich machten.

Angefangen über meine „Reise“ auf den Jakobsweg, die mein Leben verändern sollte (und über den Sie bei Interesse [hier](#) nachlesen können) und sich an sich, vor allem in dieser Form eher „zufällig“ fügte... Über meine mündliche Heilpraktiker-Prüfung, denn immerhin hatte ich mir eine der Fragen zuvor beim Universum bestellt... Bis zu den richtigen Menschen und Informationen, die genau zur richtigen Zeit in mein Leben purzelten...

Was aber die Aufgabe mit sich brachte, mich von vielem unnötigen Zeug, was teilweise schon jahrelang ungenutzt herumlag, oder dem einen oder anderen Mitmenschen zu verabschieden (beispielsweise von denjenigen, die lieber jammerten anstatt etwas zu verändern, um so Veränderungswillige von ihrem eigenen „Glück“ abzuhalten). Ähnlich wie auf einer Fahrt mit einem Heißluftballon, bei der man auch Ballast abwerfen muss um zu neuen, höheren Perspektiven und Zielen zu gelangen...

Mein (vorerst) letztes Kapitel zum Thema Leichtigkeit, das mir „zuflog“, war mein (neues) Studium, zu dem ich mich anmeldete. Kognitiv nicht wissend, warum ich dies eigentlich tat und was ich mir von dem Abschluss erhoffte – und nicht nur den Studienplatz bekam sondern ein Stipendium gleich dazu.

„Glückspilz“, würde meine Mutter sagen. „Wenn es leicht geht, soll's so sein“, sage ich.

Wenn ich mir all diese kleinen Details und Episoden so betrachte, sind ihnen ein paar wesentliche „Zutaten“ gemeinsam, die zu meinem persönlichen Leichtigkeits-Rezept beitragen:

- 1 Die Erfahrung, dass ich selbst manche (bzw. die meisten?) Dinge nur zu einem gewissen Grad beeinflussen kann.
- 2 Das Loslassen des Ergebnisses – also das Vertrauen entwickeln, dass das Ergebnis schon gut sein wird, egal ob es dem entspricht, was ich mir gerade darunter vorstelle.
- 3 Die Erkenntnis, dass es während der Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling eine Phase gibt, die es auszuhalten gilt, nämlich die Puppen-Phase. Das ist die Phase des „Nichtwissens“, des „Nicht-Zustandes“, des „Nicht Fisch-nicht Fleisch“ oder – wie eine liebe Wegbegleiterin es mal formulierte – eine Phase in der „man sich fühlt wie braune Masse“.
- 4 Vor allem aber hilft es, bei all diesem auf die eigenen (positiven) Fähigkeiten zu vertrauen.

Das sind nun zugegebenermaßen nicht gerade die am leichtesten zu verdauenden Zutaten. Vielleicht gibt es aber auch andere – welches sind Ihre? Ich bin gespannt sie zu erfahren (und auszuprobieren)!

→ <http://wortakupressur.wordpress.com/2014/04/06/zutaten-der-leichtigkeit/>

Christina Bolte

Mit Leichtigkeit in seinem Element

Nachdem ich zu Ulrike Albrechts Blogparade zum Thema Leichtigkeit bereits mit diesem „Rezept“ beigetragen habe, schien es mir, als ob ich damit unbewusst eine Einladung ausgesprochen hatte für weitere Gelegenheiten, in denen sich Leichtigkeit in meinem Leben zeigen darf.

So auch bei einer wöchentlichen Reihe von Abendveranstaltungen, an der ich gerade teilnehme und in der man sich selbst durch Tanzen Ausdruck verleiht. Gestern Abend ging es darum, die unterschiedlichen Qualitäten der vier (bzw. fünf) Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther (bzw. Leere) zunächst einmal wahrzunehmen und dann für sich in Bewegung umzusetzen – was naturgemäß bei jedem Teilnehmer anders aussah.

Während der Phase des Luftelements kam mir auf einmal das Thema Leichtigkeit in den Sinn. Was im Übrigen ein Beispiel dafür ist, wie sehr Bewegung die Kreativität und das Lernen fördert! Fasziniert offenbarte sich mir die Leichtigkeit in vielen verschiedenen Facetten: Der mühelose und gleichsam kraftvolle Gleitflug eines Adlers in großer Höhe, das verspielte Flattern eines bunten Schmetterlings auf einer Blumenwiese, dann wiederum das Schweben einer Libelle auf der Wasseroberfläche eines Teiches oder das elfengleiche Hüpfen eines Grashüpfers.

Allerdings fielen mir im Laufe der Stunde noch viele weitere Beispiele ein, mit denen sich die Leichtigkeit auch in den anderen Elementen zeigt: Das sanfte Wiegen eines zarten Weidenbaumes im Wind, die gleichzeitig fest verwurzelt in der Erde wächst. Die vom Wind verwehten Sandkörner am Meeresstrand oder in der Wüste. Das leicht verspielte Plätschern eines Gebirgsbaches über die Steine seines Bachbettes oder auch die flackernde Flamme einer Kerze. Stille.

Alles total verschiedene Beispiele also, die mir in diesem Moment ihren Weg in mein Hirn tanzten. Und doch ist es wichtig und schön, dass die „Auswahl“ sich in so zahlreichen Varianten zeigt. So kann sich jeder seine „Lieblings-Darreichungsform“ von Leichtigkeit aussuchen – die sich übrigens auch je nach Zeitpunkt, Stimmung oder Tagesform verändern kann.

In welchem Element fühlen Sie sich heute besonders leicht?

Ein schönes Hinspüren wünscht
Ihre Christina Bolte

→ <http://wortakupressur.wordpress.com/2014/04/09/mit-leichtigkeit-in-seinem-element/>

Jessica Leicher

Mit Leichtigkeit zum Ziel oder mit Leichtigkeit dem Leben begegnen

Leichtigkeit, es gab Zeiten, da konnte ich schon mit dem Wort nichts anfangen. Dann begegnete mir die Trager® Körper- und Bewegungswahrnehmung mit dem Leitsatz: „Wie könnte es freier, leichter sein?“

Beherzt probierte ich, diese Frage umzusetzen. Zum Beispiel beim Mountainbiken. Ich radel einen Berg hinauf und merke: es wird schwerer. Ich frage mich: „Wie könnte es leichter gehen?“. Tatsächlich spüre ich, wie ich beginne, anders zu treten. Genauso beim Laufen. Irgendwas verändert sich. Ich werde mir bewusster. Verbunden mit der Frage mache ich die Erfahrung, dass die Steuerung nicht nur im Kopf passiert, sondern im gesamten Körpersystem. Wenn alles wie ein gutes Orchester zusammenspielt, ist der Klang klar und rund.

In den Händen eines Trager Praktikers lerne ich, mich, meinen Körper und seine Signale besser zu deuten. Die Session ist nicht nur ein Genuss, sondern bringt mich in meiner Persönlichkeit immer wieder weiter. Die Kombination von „psycho-physischer Integration“ ist faszinierend und ich durfte inzwischen mit dieser Arbeit schon viele Klienten beglücken und begleiten.

„**Mit Leichtigkeit zum Ziel**“ ist der neue Buchtitel von Ulrike Bergmann. Die Frontseite ist ansprechend. Wasser, Steine – im Fluss sein –, das Grün gibt grünes Licht und mehr... Da kann viel hinein interpretiert werden. Ulrike Bergmann klärt die Fragen im Kopf, die oft ein Ballast sind. In einer Trager-Behandlung „schüttle“ ich diesen Ballast aus dem Körper.

Die Körperarbeit in dieser achtsamen und sanften Art ist für mich ein wichtiger Teil. Sie kennen das vielleicht: Sie nehmen Ihren Körper über Schmerzen, Sport, Sex oder Trauer wahr. Wie wäre es, den Körper im Alltag anders zu spüren? Freude an alltäglichen Bewegungen zu erleben?

Zum Beispiel, während Sie diesen Artikel lesen: Kreisen Sie Ihr Becken und stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist die Mitte und Sie gehen wie bei einer Wendeltreppe bergauf oder bergab. Ganz leicht – ohne Anstrengung. Sie brauchen keine Sportklamotten oder extra Zeit. So einfach geht's. Was verändert sich?

Ich selbst merke, wie wichtig es für mich ist, gerade in schwierigen Momenten oder wenn ich an innere Grenzen stoße, ein passendes „Handwerkszeug“ zu haben. So kann ich mich selbst immer wieder motivieren. Ich verliere selten den Humor, das Gefühl, es ist so wie es ist und den Mut. Das Wissen, die Heilung beginnt in mir, gibt mehr Leichtigkeit und Kraft. So gefällt mir der Buchtitel von Ulrike Bergmann mit „Leichtigkeit zum Ziel“ und die Idee der Blogparade.

Erinnern Sie sich noch an die „Wendeltreppe“? Was bewegt sich? Was verändert sich?

Mehr „Mentastics“ (Übungen mit Hirn – nach meiner Interpretation) finden Sie in anderen Artikeln oder können Sie bei einem meiner Workshops selbst erfahren.

→ <http://www.jessica-leicher.de/2014/04/mit-leichtigkeit-zum-ziel-oder-mit-leichtigkeit-dem-leben-begegnen/>

Karen Seelmann-Eggebert

Das Leben darf leicht sein! – Gerne, aber wie???

Hier sitze ich nun und schreibe an dem Artikel zur Leichtigkeit. DEM Thema, das mein Motto und meinen Slogan darstellt: „Das Leben darf leicht sein!“

Vor einigen Wochen wurde ich erst von Britta Petersen, „Der Trennungscoach“ und dann von Marit Alke, coachingprodukte-entwickeln auf die Blogparade von Ulrike Bergmann auf diesen Blog zu meinem Thema Leichtigkeit hingewiesen.

Mit den Worten wie „Das ist ja GENAU DEIN THEMA!“ und weiteren Schubsern und Impulsen erreichten mich ihre Mails. Und genau in DEM MOMENT wurde ein Punkt spürbar, der mich an meiner Leichtigkeit hindert.

Es ging nämlich in mir drin die Post ab. Mein Gedankenkarussell drehte sich in immer schnellerem Tempo.

- „Andere machen das besser als ich.“
- „Jetzt wird mir mein eigenes Thema weggenommen.“
- „Wie formuliere ich meine Ansicht auf den Punkt gebracht?“
- „Ich kann das nicht so gut.“
- „Es muss jetzt ganz schnell etwas von mir kommen.“
- „Ich darf den Zug nicht verpassen.“

Es lief in einem fort. So lange, bis mir fast schlecht wurde.

Resultat: Ich blockte und schob auf, meine Selbstvorwürfe stiegen ins Unermessliche. Denn eines müsst Ihr wissen: Keiner kann sich so gut fertig machen wie ich!

Vielleicht kommt Euch das etwas bekannt vor...? Dann ging ich mit meinen üblichen Mustern an das Ding ran.

- Vermeiden.
- So tun als sei es nicht da.
- Ignorieren.
- Ärgerlich sein auf mich.
- Ärgerlich sein auf andere.

Das „so tun, als sei es nicht da“ klappte immer weniger. Denn ich bekam ja Mails – danke, Marit, fürs Dranbleiben! – und folgte verschiedenen Blogs von KollegInnen, die mit sauberer Synchronizität ihrerseits Blogs zur Blogparade verfasst hatten!

Grrrrr, so kann ich meine Muster ehrlich nicht bedienen! Doch welche Muster sind das denn nun?? Was genau quälte mich da??? Hier folgt ein Auszug:

- Innere Einstellung (negativ)
→ *Druck von innen, selbstgemacht*
- Angst (negativ)
→ *Druck von innen, selbstgemacht*
- Schlechte Selbsteinschätzung
→ *Druck von innen, selbstgemacht*
- Eigene Erwartungen (negativ)
→ *Druck von innen, selbstgemacht*
- Fremde Erwartungen
→ *Druck von außen, selbstgenommen*
- Erwartete Fremde Erwartungen (negativ)
→ *Druck von innen auf außen projiziert, selbstgemacht*
- Innere Antreiber, sei perfekt, sei schnell, sei ... (negativ)
→ *Druck von innen, selbstgemacht*

Zusammenfassung: Quäl Dich selbst, sonst quält Dich keiner!!! Na, herzlichen Glückwunsch!!! Wie bin ich nun da raus gekommen??? Wie mache ich es denn nun???

Nullter Schritt: Eigene Quälerei im Vordergrund erkennen und wahrnehmen, sprich: für wahr nehmen. „Gut, so ist es also.“ „Ah ja, so ticke ich.“ „Oh, dieses Muster läuft gerade ab.“

Erster Schritt: Tief atmen, also aufatmen. Denn Gefahr erkannt, heißt häufig Gefahr gebannt.

Zweiter Schritt: Das darf alles so sein, wie es ist. Nicht mehr dagegen ankämpfen. Das ist die innere Erlaubnis. Deshalb sage ich ja auch nicht: Das Leben ist leicht. Denn das ist es manchmal wahrlich nicht. Sondern: Das Leben DARF leicht sein! Dann bin ich bei mir. Bei meiner inneren Einstellung und Haltung. Und die bestimme immer nur ICH.

Dritter Schritt: Entscheidung! Darf es leicht sein oder will ich es weiter schwer fühlen und empfinden? Auch das ist erlaubt. Und das macht es schon viel leichter. Wenn ich weiß, ich darf es auch schwer nehmen, dann ist es ein bewusster Prozess und eine bewusste Entscheidung. Und zwar von mir selber.

Vierter Schritt: Annehmen dessen, was ist. Das Ende vom Lied: Et is wie et is (Kölner Devise). Und wie der Kölner weiterhin weiß: Et hätt noch immer jut jegangen. (Ich denke, so viel Platt versteht auch der Hochdeutsche).

Ja, und so schreibe ich jetzt hier meinen Blogartikel. Weil ich es möchte. Und weil mir vieles klar(er) geworden ist. Und wodurch kam das jetzt?

In erster Linie durch die Blogparade „Mit Leichtigkeit...“ von Ulrike Bergmann. Da lohnt es sich, die eigenen Gedanken zu diesem Thema mit Interessierten zu teilen. Danke auch an meine lieben Kolleginnen im Erfolgsteam, die mich mit ihren Mails geschubst haben.

Es gibt viele inspirierende Beiträge, die das Thema (mit Stolz sage ich: „mein Motto Leichtigkeit“) von allen möglichen Seiten beleuchten. Das entspricht auch genau meinen Erfahrungen in meiner täglichen Coachingpraxis: Es gibt einen großen Wunsch nach mehr Leichtigkeit im eigenen Leben. Ich bin sehr glücklich, mit meiner Berufung Menschen zu mehr Leichtigkeit zu begleiten.

Egal, ob virtuell über Skype-/Telefoncoaching oder mit meinem Onlineprogramm „Das Leben darf leicht sein!“ oder eins-zu-eins in meiner Praxis in der Eifel.

Wie sind Eure Erfahrungen, mehr Leichtigkeit in Beruf und Alltag zu bringen? Welche Tipps habt Ihr? Gerne bekomme ich Eure Mails unter info@karen-live.de zum Austausch.

Herzliche Eifelgrüße von
Karen

→ <http://karen-impulse.blogspot.de/2014/04/das-leben-darf-leicht-sein-gerne-aber.html>

Angela Gaida

Nichts leichter als das!

Ich erinnere mich gut an die Sandmännchen-Geschichten meiner Kindheit mit Piggeldy und Frederick. Das kleine Ferkel fragte seinen großen Bruder nach Dingen des Alltags. Der antwortete immer mit dem gleichen Satz: „Nichts leichter als das. Komm mit.“ Und die beiden zuckelten los, um die Antwort auf die Frage zu finden.

Dieser Ausspruch war eine der ersten Assoziationen, die mir zu Ulrike Bergmanns Blogparade „Mit Leichtigkeit...“ durch den Kopf schoss.

Leichtigkeit soll also das Thema sein. Hm. Worüber schreibe ich denn da? Gar nicht so leicht, das mit der Leichtigkeit.

Auf der Suche nach einem Thema für meinen Beitrag zur Blogparade habe ich Google bemüht. Sie kennen das sicher: Man tippt einen Anfang ein, und Google schlägt per Dropdown direkt verschiedene, offenbar häufig gestellte Suchanfragen vor. Ich startete mit „Leichtigkeit ist“. Tja, das einzige, was Google dazu vorschlug, war die Gegenfrage: „Was ist leichtigkeit.“

Nicht sehr hilfreich.

Also musste ich doch meinen eigenen Kopf bemühen. Dabei kam ich zurück auf Piggeldy und Frederick und stellte fest: Mit Leichtigkeit kann ich eine Aufgabe immer dann angehen, wenn mir das Ziel klar ist. Wenn ich zumindest eine ungefähre Vorstellung vom Ziel habe. Oder weiß, welche Frage ich am Ende des Projekts beantwortet haben möchte.

So wie Frederick eine Vorstellung davon hat, was er seinem kleinen Bruder zeigen möchte, wenn er sagt: „Nichts leichter als das. Komm mit.“

Das bedeutet nicht zwingend, dass der Weg dorthin leicht fällt. Es bedeutet auch nicht, dass ich am gewünschten Ziel ankomme. Aber das Anfangen fällt mir leichter – und das ist häufig schon viel wert.

Darum klebt jetzt an meinem Monitor ein kleiner Erinnerungszettel:

Wenn's hakt, dann frag dich: Was ist das Ziel?

Danke an Ulrike Bergmann für den Anstoß zu diesem Gedanken!

→ <http://www.gaida-marketing.de/allgemeines/nichts-leichter-als-das/>

Petra Manthey

Mit Leichtigkeit ... geht mir heute meine Arbeit von der Hand

Ich sitze draußen in der Sonne, mein Tablet auf dem Schoß, und schreibe vor mich hin. Ich genieße es, denn ich weiß auch: es war nicht immer so. Weder ging mir meine Arbeit immer so leicht von der Hand, noch waren die äußeren Umstände immer so angenehm. Ist meine Arbeit deswegen einfach? Nicht unbedingt. Immerhin muss ich trotzdem meinen Kopf bemühen, um Sinnvolles für Dich zu produzieren.

Wofür soll Leichtigkeit gut sein?

Klar ist, je mehr Leichtigkeit ich in mein Leben einlade, umso mehr Spaß macht es, umso mehr Energie habe ich, und oft werden auch die Ergebnisse besser. Auch ein kniffliges Problem kann dann leicht sein. Nicht unbedingt einfach zu lösen. Aber leicht zu nehmen.

Ich habe es nämlich selber in der Hand, wieviel Leichtigkeit mein Tag haben darf. Es gilt der Spruch: **Love it, change it or leave it.**

Geh mit der Situation, verändere sie, oder lass es sein.

Wie geht das?

Kam die Leichtigkeit für mich über Nacht? Nein, natürlich nicht. Ich musste schon ein bisschen „Vorarbeit“ leisten, damit mir das jetzt so leicht von der Hand geht.

Zum einen musste ich mir erstmal **klar darüber werden**, was es (für mich) eigentlich braucht, um mit Leichtigkeit arbeiten zu können. Mit welchen Themen will ich mich beschäftigen? Wie muss mein Arbeitsplatz aussehen? Was will ich erreichen mit dem, was ich tue? Diese und viele andere Fragen wollen beantwortet sein, wenn ich die Dinge zunehmend leichter nehmen will.

Ich muss dazu natürlich meinen **inneren Nörgler mit ins Boot holen**. Der flüstert mir so Sätze ins Ohr wie: *Arbeit darf nicht leicht sein. Was leicht ist, ist nichts wert. Nur wenn du dich richtig anstrengst, wirst du auch dafür bezahlt.* Ja, wenn ich darauf höre, dann kann mein Leben nicht leicht sein. Aber wer sagt denn, dass er Recht hat? Wer sagt denn, dass er sich nicht grandios irrt, nur weil er Sätze nachplappert, die er mal von anderen aufgeschnappt hat?

Leichtigkeit bedeutet daher für mich auch, eigene Hürden abzubauen. Die mich daran hindern, entspannt und stressfrei meinem Tun nachzugehen. Hürden im Außen (z.B. „ich muss das ja am Rechner tun“) genauso wie Hürden im Inneren, oft auch als innere Schweinehunde oder limitierende Glaubenssätze bezeichnet.

Und Du?

Probier es doch mal aus! Lade mal die Leichtigkeit in Dein Leben ein! Ist auch 'ne gute **Vorsorge gegen Burnout**.

Das kannst Du tun, damit es gelingt:

- Frage Dich, was genau Dir an Deiner Arbeit Spaß macht. Und dann genieße das bewusst, während Du es tust. Mach, wo es geht, mehr davon.
- Bist Du am idealen Ort? Wenn nicht, könntest Du Deine Arbeit auch woanders machen? Vieles, was am Schreibtisch geht, geht auch im Café oder auf einer Parkbank. Und wenn nicht, was braucht Dein Ort, damit Du Dich dort wohlfühlen kannst?
- Was sind Deine inneren Stimmen, die Dir einreden, dass das Leben schwer sein muss? Und ich meine jetzt nicht körperlich schwer. Wenn Du auf einer Baustelle arbeitest, ist das körperlich sicherlich schwer. Was ich meine, ist die innere Einstellung zu Deinem Tun. Steine schleppen, einen Garten umgraben oder kranke Menschen pflegen kann auch mit Leichtigkeit gelingen. Genauso, wie Texte schreiben oder Bilder malen richtig schwer sein kann. Wenn es sich für Dich innerlich so anfühlt.

Und dann: go for it! Mit Leichtigkeit!

→ <http://burn-out-expertin.de/mit-leichtigkeit.html>

Die Sache mit der Leichtigkeit

Ja, die Leichtigkeit...

- ...ich halte sie weder für selbstverständlich noch für unerreichbar.
- ...ich freue mich, wenn ich Sie erlebe – bei mir selbst, bei – und am liebsten mit! – meinem Gegenüber.

Die Leichtigkeit, die entsteht, wenn Persönlichkeiten klar und munter im Austausch sind.

Und die Leichtigkeit, die bestätigt, dass sich intensive – vielleicht auch langwierige – direkte oder indirekte Vorarbeit gelohnt hat.

Leichtigkeit fällt nicht nur vom Himmel, sie stellt sich durchaus auch ein, weil ich etwas vor langer Zeit oder auch ganz neu verstanden habe und zwar nicht, weil es in einem mir fremden Curriculum steht, das ich absolvieren muss, sondern weil ich damit meinem Lebensziel wieder ein Stück näher komme. Weil ich eine Entwicklungsphase erfolgreich abschließen kann und jetzt auf einer anderen Stufe weiter in meinem Sinne vorankommen kann.

So, jetzt mache ich es mir und – wie ich hoffe – auch meiner Leserschaft leicht und präsentiere ein Dutzend konkrete wie abstrakte Ergebnisse meiner persönlichen und nicht immer freiwilligen Feldforschung aus erster bzw. zweiter Hand.

Leichtigkeit kann sich einstellen, wenn ich

- früher aufstehe und das Auto stehen lasse, um mit dem Rad durch die Alleen und entlang der Donau zu meinem Kundentermin zu fahren. Wobei es an einem anderen Tag genau umgekehrt sein kann. Es geht also darum, für mich selbst herauszufinden, wo heute eine Herausforderung auf mich wartet, deren Annahme mit Leichtigkeit belohnt werden könnte. Das geht umso besser, je besser mein Kontakt zu mir selbst ist.
- zu drögen Aufgaben (z. B. Buchhaltung) schwungvolle Musik (z.B. Salsa) höre
- in dem Fall, in dem ich mit einem Thema nicht weiterkomme, das Thema, meine körperliche Haltung und/oder die Umgebung wechsle
- meinen Humor nicht zuhause liegen lasse
- erfasst habe, wer meine Lieblingskunden sind und wo ich sie finde. Dann kann ich Leichtigkeit übrigens in der Akquise wie in der

Zusammenarbeit erleben (vielleicht nicht als Dauerzustand, aber immerhin!).

- die Perspektive oder den Ansatzpunkt wechsele. Wenn's von der einen Seite nicht geht, versuche ich es halt mal von einer anderen Seite.
- mir qualifizierte Unterstützung hole, statt unbedingt alles alleine und möglichst sofort gelöst zu bekommen
- gnädig zu mir selbst bin und statt Selbstgeißelung zu betreiben, einen neuen Versuch mit veränderter Anordnung starte. In diesem Sinne eine gewisse Flexibilität und Kreativität bzgl. des Weges pflege.
- mich für ein Ziel entscheide und einen Routenplan aufstelle, der meine persönlichen Schrulligkeiten mit berücksichtigt. Nicht im dem Sinne, dass ich in meiner Komfortzone sitzen bleiben, sondern sie mit einkalkuliere um eine erfolversprechende persönliche Strategie zu entwickeln. Worauf ich dabei verzichte:
 - a) verbissen unbedingt das 120-150%ige Ergebnis erreichen zu wollen und
 - b) heimlich, still und leise noch fünf andere Dinge (mit)erreichen zu wollen.
- Pausen mache, solange es anstrengend ist, und mir den Wiedereinstieg ins Thema leicht mache. Z.B. durch entsprechende Notizen, welcher nächste Schritt ansteht und durch eine verträgliche Portionierung der Aufgabe etc.
- mich mit anderen austausche, wir uns inspirieren und von- und miteinander lernen
- meine innere Haltung zu Dingen verändere, die ich nicht wirklich beeinflussen kann.

So. Wem jetzt nach noch mehr Impulsen zu diesem Thema ist: 40 weitere Beiträge aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln finden sich in der Blogparade „Mehr Leichtigkeit...“

→ <http://karinschnappauf.blogspot.de/2014/04/die-sache-mit-der-leichtigkeit.html>

Ingrid Solvana Dankwart

Mit Leichtigkeit... wie das innere Kind helfen kann

Spiel-Liese und die Leichtigkeit

Wenn ich manchmal am Ende des Tages die Stunden vor meinem inneren Auge ablaufen lasse, meldet sich ein kleines Stimmchen. Spiel-Liese will wissen, wieso ich mich nicht mit ihr befasst habe. Blöde Frage, weil ich keine Zeit habe, gebe ich als Antwort zurück. Dann nimm dir Zeit für das leichte Tun, rät sie mir. Nun wollte ich es genauer wissen. So entstand mein Interview mit Spiel-Liese. Vielleicht hast du auch so Eine?

Pauline:

Liebe Spiel-Liese, das kannst du so einfach sagen mit dem leichten Tun, wie soll das gehen?

Spiel-Liese:

Ganz einfach, nimm dir Zeit, mich zu fragen. Ich habe eine große Schatzkiste mit vielen kleinen Spielchen, auch für ernsthafte Dinge oder schwierige Situationen. Da gibt es Kartenspiele oder Affirmationsets, kreative Auszeit-Ideen für zwischen durch oder einfach lustige Cartoons.

Pauline:

Liebe Spiel-Liese, ich bin nicht sicher, dass es so leicht ist?

Spiel-Liese:

Oh, meine Liebe, hab Vertrauen in deine spielerische Ader, in deine Kreativität und deine Intuition. Du weißt so oft, was du anders machen kannst. Was hindert dich daran?

Pauline:

Liebe Spiel-Lieschen, ich denke immer, meine Arbeit muss schwer sein wie ein großer Stein. So wie früher. Kannst du mich verstehen?

Spiel-Liese:

Oh ja, dann machen wir ein kleines Spiel. Hole dir einen Hammer und schlag auf den Stein. Er darf in kleine Teilchen zerfallen. Aus denen kannst du dir eine Freude-Pin-Wand bauen. Wie ist das?

Pauline:

Das macht Laune, ich lege sofort los. Da habe ich noch viele Ideen, was ich mit den kleinen Steinchen mache. Anmalen und meinen Kunden schenken, wie ein Bonbon verpacken mit einem Spruch drauf. Und daraus wird eine Ideen-Box. und und ...

Spiel-Liese:

So einfach geht es mit mir. Ich möchte gern öfter von dir wahrgenommen werden. Kannst du mit mir mindestens einmal am Tag spielen?

Pauline:

Versprochen ... und wenn ich es vergesse, dann bitte melde dich und du darfst ruhig lauter sprechen.

Sie reichen sich beide die Hände und gehen miteinander in Tag, jeden Morgen und jeden Abend nehmen sie sich in den Arm und sind glücklich darüber.

Was macht Ihr inneres Kind und welche Botschaft gibt es heute?

→ <http://www.ingrid-dankwart.de/kreatives/mit-leichtigkeit-wie-das-innere-kind-helfen-kann>

Leichtigkeit für ExpatPartner

Vor ein paar Tagen bin ich auf die Blogparade von Ulrike Bergmann aufmerksam geworden und dachte mir, dass es eigentlich eine super Idee wäre, an so etwas doch einmal teilzunehmen. „So etwas“ heißt: mit anderen Bloggern gemeinsam über ein Thema zu schreiben. Das Thema von Ulrikes Blogparade ist „Leichtigkeit“!

Und was hat jetzt „Leichtigkeit“ mit einer Auslandsentsendung zu tun und vor allem mit dir oder mir als ExpatPartner? Eine ganze Menge! Denn zum einen ist Leichtigkeit eine meiner liebsten Lebensdevisen. Und zum anderen ist sie eine der Schlüsselkompetenzen für ExpatPartner, die aus deinem Auslandsaufenthalt eine großartige und bereichernde Erfahrung machen werden.

Mit Leichtigkeit ins Abenteuer.

Jeder, der einmal vor der Entscheidung stand „Geh’ ich oder lass’ ich’s?“ weiß, dass eine ordentliche Dosis Abenteuerlust dazu gehört, um sein komplettes Leben – mit all seinem Komfort, den Vertrautheiten und Routinen – an den Nagel zu hängen. Um wenig später tausende Meilen entfernt von zu Hause – vielleicht mit einer fünfköpfigen Familie – nochmal ganz von vorne anzufangen. Warum tut man das?

Nun, es gibt Menschen, die sind mit dem Vertrauten, dem Gewohnten und lieb Gewonnenen sehr, sehr zufrieden – und das ist auch gut so. Und dann gibt es uns Expats. Abenteurer. Entdecker. Wanderer. Nomaden. Menschen, die für eine Weile aus ihrem durchorganisierten Leben ausbrechen, um irgendwo anders ein kleines Fleckchen fremde Erde zu bezwingen. So wie Christoph Kolumbus einst. Der hat während seines Ausfluges nach Indien aus Versehen ja leider nur Amerika entdeckt. Für den modernen Expat von heute hieße das: Mission vermasselt!

Und genau da schließt sich der Kreis. Am Anfang steht da nämlich immer der Entdeckergeist, die Neugier. Der Ruf des Abenteurers. Später, wenn du dann den falschen Kontinent entdeckt hast oder – vielleicht etwas zeitgemäßer – knietief im Kulturschock steckst und dich das Heimweh packt, zollt die Abenteuerlust ihren Tribut. Dann brauchst du nämlich eine ganze Menge Leichtigkeit, um mit den Konsequenzen deiner Abenteuerlust zu leben. **Hätte Kolumbus nicht ein klitzekleines bisschen Leichtigkeit in sich getragen, wäre er garantiert depressiv geworden...**

Mit Leichtigkeit aus der Krise.

Klingt paradox? Wenn deine Abenteuerlust dazu geführt hat, den Komfort deines altbekannten Lebens gegen die unergründlichen Tiefen einer exotischen Kultur einzutauschen, wird es irgendwann so weit sein... Der Kulturschock schlägt zu – manchmal kaum spürbar und vielleicht sogar mit einer gewissen – naja: Leichtigkeit. Manchmal aber auch bitterböse und mit voller Breitseite. Das hängt davon ab.

Wovon? Optimismus! Zum Beispiel, wenn du auf dem Markt in Hintertumbuku mit deinen drei Brocken Bambara (ja, das ist eine Sprache) versuchst, ein frisches Vollkornbrot zu ergattern. Dann könnte das unter Umständen etwas länger dauern. Und dich aufgrund des ausbleibenden Erfolges in tiefe Depressionen stürzen?! Oder es kann dich mit unendlichem Stolz erfüllen, wenn du es zwei Stunden später tatsächlich geschafft hast, ein Brot zu bekommen. Vielleicht zwar nur ein Baguette, aber immerhin. Nobody is perfect! Jeder noch so winzige Erfolg in einer fremden Kultur und Sprache kann dir das Gefühl eines unermesslichen Triumphes verschaffen.

Allerdings nur, wenn du optimistisch bist – und bleibst. Denn Optimismus bringt eine gewisse Leichtigkeit ins Leben. Er lässt dich dein Baguette genießen, obwohl du dich so sehr auf ein Vollkornbrot gefreut hattest. **Optimismus bereichert dein Leben. Mit Bambara, Kulturschock und Baguette anstelle von Vollkornbrot...**

Mit Leichtigkeit in die Zukunft.

Wenn du von deiner Firma ins Ausland entsendet wirst und dort einen konkreten Job zu erledigen hast, stellt sich die Situation relativ einfach dar: du weißt, was du zu tun hast. Nämlich deinen Job erledigen! Meist in einem festen Rahmen mit einem definierten Ziel und ganz konkreten Aufgaben.

Wenn du aber das vermeintliche Privileg hast, die mitreisende Begleitperson zu sein, könnte deine Zukunft etwas weniger klar aussehen. Du verwandelst dich eventuell über Nacht von einem gleichberechtigten – weil berufstätigen – Partner in eine nicht erwerbstätige Mutti am Herd. Weniger deshalb, weil du so leidenschaftlich gerne kochst. Sondern eher, weil eine bezahlte Tätigkeit aufgrund diverser rechtlicher Bestimmungen in vielen Ländern nicht möglich ist. Leider!

Da beginnt es, das Dilemma vieler Frauen (und einiger weniger Männer) des „Was mach ich jetzt eigentlich hier?“ Die Antwort: Hallo???? Nutze die Chance!!!! Denn das ist ja wohl der perfekteste Zeitpunkt, dich und deine Karriere neu zu erfinden. Möglichkeiten gibt es wie Sand am Meer – auch wenn diese nicht immer ganz offensichtlich sind. Und die Tatsache, dass du mit deinen limitierten Bambara-Sprachkenntnissen in Downtown Timbuktu wahrscheinlich nicht als Werbesprecher arbeiten wirst, heißt noch lange nicht, dass du deine Karriere an den Nagel hängen musst.

Ein Leben als ExpatPartner bedeutet lediglich, dass die Sprossen deiner mitteldeutschen Karriereleiter vielleicht ein bisschen morsch geworden sind und du vielleicht stattdessen lieber die Kletterstange nehmen solltest. **Dennoch: eine Auslandsentsendung ist eine großartige Chance dich selbst zu verwirklichen. Mit ein wenig Phantasie, Mut und Leichtigkeit...**

Viel Erfolg,
Euer PencilSkirt

→ <http://www.what-about-my-pencilskirt.com/leichtigkeit-fuer-expatpartner/>

Tine Kocourek

Mit Leichtigkeit zu neuen Wohnfarben

Farben begleiten uns das ganze Leben. Jeden Tag treffen Sie Farb-Entscheidungen. Das kennen Sie sicher auch: Sie stehen in einem Laden und fragen sich, ob die Farbe des T-Shirts Ihnen steht? Ein T-Shirt ist schnell gekauft und manchmal genauso schnell wieder aus dem Kleiderschrank aussortiert.

Bei Wohnfarben wird es da schon aufwändiger. Die Farbe des Bodenbelags soll lange gefallen. Die Wände wären ja zügig gestrichen, wenn da nicht das ganze Wohnzimmer auszuräumen wäre. Hier wünschen sich meine Kunden Leichtigkeit in der Farbentscheidung: Welche Farbkombinationen passen wirklich zusammen?

Wunsch nach entspanntem Wohnen

Der Wunsch nach Veränderung der Räume zum entspanntem Wohnen ist für meine Kunden die Motivation, zu beginnen.

Hier **5 Schritte, um mit Leichtigkeit die richtige Farb-Entscheidung** zu finden.

1. Analyse

Im ersten Schritt stelle ich meinen Kunden viele Fragen, um genauer zu erfahren:

Was wollen Sie verändern?

Was stört Sie genau?

Welche Farben mögen Sie wirklich?

Ihre Antworten notieren Sie sich. Damit bekommen Sie einen Überblick, was Ihnen wirklich wichtig ist und was sich konkret ändern soll.

2. Kreativ sein

Sammeln Sie alle Inspirationen, wie Materialmuster, Farbmuster, Ideen aus Ihrer Lieblingswohnzeitschrift und sortieren Sie diese. Nun haben Sie schon ein erstes Bild davon, wie das Farbkonzept später aussehen kann.

3. Mit Hilfe von Farbfächern Farben auswählen

Farbfächer bieten eine enorm große Vielfalt an Farben. Diese große Auswahl kann sehr herausfordernd sein und doch ist oft nicht die Richtige dabei. Zudem wirken einer großen Fläche Farben oft viel lebendiger als in den kleinen Abschnitten eines Farbfächers. Hier empfehle ich ein Farbmuster direkt auf die Wand oder bei dunkleren Farben auf eine Stück Tapete zu streichen.

4. Farbzusammenstellungen

Boden, Wand, Decke, das Möbel und die Dekoration: Alles soll zusammenpassen. Nach welchen Kriterien gehen Sie hier vor?

Ton in Ton Farbzusammenstellungen begeistern oft am Anfang, doch längerfristig wirkt dieses Farbkonzept eher langweilig. Setzen Sie Kontraste sorgsam und doch lebendig ein.

Wählen Sie große Flächen farbig zurückhaltender und kleine Flächen kräftig bunt. Damit erhalten Sie eine wunderschöne Farbbalance.

5. Dokumentation

Im letzten Schritt stellen Sie alle Entscheidungen für Ihr Farbkonzept zusammen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Umfeld und den Handwerkern, die es später umsetzen. Meist kommt in der Phase noch eine wichtige Anregung, die das Farbkonzept richtig rund macht.

Meine Empfehlung

- 1 Treffen Sie die Entscheidungen Schritt für Schritt.
- 2 Besorgen Sie sich Materialmuster, z.B. für einen Bodenbelag.
- 3 Halten Sie ein Farbmuster auf ein Stück Tapete gestrichen an die Wand und prüfen Sie die Farbwirkung.
- 4 Probieren Sie Farbkombinationen aus, in dem Sie Wandfarben, Bodenbelag, Stoffe und Möbel zueinander halten.
- 5 Wenn Ihnen diese Kombinationen gefallen, kann die Renovierung leicht und schnell beginnen.

Ihr Vorteil

- Erleben Sie, wie befreiend es ist, sobald das Wohnzimmer erst einmal ausgeräumt und Überflüssiges aussortiert, weggeben oder weggeworfen wurde.
- Fangen Sie an einer Stelle an und gehen Sie von dort Schritt für Schritt weiter. Dadurch erleben Sie kurzfristig erste Erfolge und gewinnen leicht helfende Hände.
- Nach der Renovierung hören Sie die Bewunderung Ihres Umfeldes, wie schön Sie es nun mit den neuen Wandfarben haben.

Sie wohnen ganz entspannt mit Farben!

Sicher ist es Arbeit, bis alles sortiert, gestrichen, renoviert und wieder eingeräumt ist. Doch danach breitet sich eine große Leichtigkeit aus. Das bestätigen mir meine Kunden immer wieder.

Farbkonzepte zum entspannt Wohnen

Wollen Sie eine Begleitung für Ihr Farbkonzept zum entspannt Wohnen? Dann schauen Sie mal hier: www.mit-farben-entspannt-wohnen.de

→ <http://www.farbenergie.com/2014/04/mit-leichtigkeit-zu-neuen-wohfarben/>

Über Ulrike Bergmann, Die Mutmacherin®



Nach dem Jura-Studium stieg ich bei einem Münchener Rückversicherer ein und in den folgenden vierzehn Jahren auch auf. Im November 1992 beende ich das Angestellten-Dasein und wage den Sprung ins Ungewisse. Ich nehme eine Auszeit, die mich in den äußersten Nordwesten der USA, nach Seattle führt.

Dort lerne ich viele neue Ansätze kennen, die seither in meine Arbeit als Coach, Beraterin und Autorin eingeflossen sind und die ich ständig weiter entwickle.

Mein zentrales Thema ist es seither, Menschen darin zu bestärken, ihrem Leben mehr Sinn, Bedeutung oder eine neue Ausrichtung zu geben. Dazu gehören weitere

Zutaten, damit dies gelingt: die eigenen Wünsche und Träume ernst nehmen, die Kraft gegenseitiger Begleitung und Bestärkung erkennen, innere Grenzen überwinden, emotionale Blockaden wirkungsvoll lösen sowie der Einsatz von geistigen Gesetzen.

Aus diesen Anfängen entstand 1996 das „Büro für ungewöhnliche Zielerreichung“.

Daraus wurde 2008 „Die Mutmacherin“. Von Beginn an habe ich mich dafür eingesetzt, dass Menschen ihren eigenen Weg erkennen und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihre Vorstellungen von einem erfüllten, aktiv selbst gestalteten Leben mutig und leicht verwirklichen.

Mein Wunsch ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen. Daher schreibe ich regelmäßig über Themen, die mich beschäftigen und meine Kunden bewegen. Diese vermittele ich in den kostenfreien MUT-Impulsen und in den Beiträgen meines Mutmacher-Magazins. Im März 2014 ist mein viertes Buch erschienen. Darin zeige ich, wie Sie mit Leichtigkeit zum Ziel gelangen und dafür mutig Ihrem eigenen Weg folgen.

Impressum

Ulrike Bergmann-Albrecht
Die Mutmacherin®
Schluchtweg 28
82340 Feldafing

Tel.: 08157 - 92 68 54
Mail: ub@die-mutmacherin.de
Web: www.die-mutmacherin.de
Blog: www.mutmacher-magazin.de

Weitere Profile im Netz:

XING: https://www.xing.com/profile/Ulrike_BergmannAlbrecht
Twitter: <http://twitter.com/DieMutmacherin>
Facebook: <https://www.facebook.com/UlrikeBergmannAlbrecht>
<https://www.facebook.com/DieMutmacherin>
Google+: <https://plus.google.com/108470949814521844331/>