Hilfe, mein Navigationssystem schwächelt

Greta Valentin

© 2022 Greta Valentin

Autorin: Greta Valentin
Umschlaggestaltung: Florin Sayer- Gabor
Lektorat / Korrektorat: Alexandra Sept

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99129-901-1(Paperback)
978-3-99129-900-4 (E-Book)

PRINTED IN
AUSTRIA

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

„ALLES, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.

Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“

Buddha

Inhalt

Vorwort 7
1. Schiffbruch erlitten 10
2. Wer rastet, der rostet! 17
3. Stillstand benötigt Impuls 23
4. Die Zeit heilt alles, außer Wunden 29
5. Spieglein, Spieglein an der Wand …..... 33
6. Hoffnung lässt dich nicht hängen! 38
7. Kraft der Worte 45
8. Innere Werte kann man nicht schminken 49
9. Wahrheit braucht Klarheit 55
10. Erwartungen 63
11. Lass deine Selbstzweifel los 76
12. Leere lässt sich füllen 86
13. Inneres Feuer 92
14. Glaub an dich. Gib nicht auf 98
15. Sei stärker als deine stärkste Ausrede 105
16. Du darfst nicht alles glauben, was du denkst... 116
ZWISCHENFAZIT: 131
17. Licht am Ende des Tunnels 133
18. Glück im Augenblick 139
19. Eigenlob stimmt 149
20. Wenn die Zeit reif ist… 156

21. Finde deine Freude und erlebe sie 160
22. Fülle deine leeren Bedürfnisse 166
23. Die Sehnsucht nach Erfüllung 179
24. Frischer Wind 186
25. Kleine Erfolge sind eine Art Flügel an den Schuhen 193
26. Das Leben ist Veränderung: Es beginnt bei unseren Begegnungen.....203
27. Freihändig.....209
28. Stolpern erlaubt.....214
29. Ist Zufriedenheit das neue Mindset?.....219
30. Lass die Leinen endlich los 225
31. Ich brauche JETZT ein Wunder 232
32. Zwischen Tempolimit und Überholspur.....238
33. Grenzen sprengen - Ende der Komfortzone 250
34. Die Krise als Chance... 254
35. Segel setzen, Anker lichten 261
36. Dein Herz läuft barfuß.....265

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin.

Meine zu hohen Erwartungen haben mich immer wieder zu Boden gedrückt, bis ich gelernt habe, mehr und mehr bei mir zu sein; Im Hier und Jetzt.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, immer mehr dem zu folgen, was ich bin.

Meine Authentizität, samt ihren Ängsten, Zweifel und deren negativen Glaubenssätzen aufzuspüren und mich ihnen mutig hinzugeben.

Dem Sinn auf die Schliche zu kommen, warum die Dinge so passieren, war wie ein Feuer, das in mir brannte und noch immer lodert. Es hat mich zu einer Balance und einer Zufriedenheit geführt, die mich Krisen und Herausforderungen besser meistern ließ und es noch immer tut.

Ich möchte dir mit meinen Erzählungen und persönlichen Erfahrungen ein Impuls sein, dort, wo du ihn gerade brauchst und wo auch immer es notwendig ist.

Mögen meine Gedanken deine demaskieren, damit ein neuer Blickwinkel stattfinden kann und damit die notwendige Veränderung in Aktion treten kann.

Scheue dich nicht Kritik anzunehmen, um sie in Ruhe zu überdenken und zu reflektieren. So manche Lektion, wird dich immer wieder ein Stück weiterbringen.

Ich schreibe als Autorin, als Mensch und Impulsgeberin, die gern hinter die Kulissen blickt und Niederlagen schon lange nicht mehr als solche sieht. Ich erzähle dir von meinen persönlichen Erfahrungen und die Erkenntnisse, die durch den Austausch mit Menschen entstanden sind und meinen Blickwinkel verändert haben.

Niederlagen sind so viel mehr, wenn wir hinsehen. Sie sind ein Geschenk.

Ich habe mir im Laufe der Jahre ein Werkzeug zugelegt, dass mich heute durch schwierige Zeiten mit mehr Leichtigkeit manövriert und mir erlaubt den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit entgegenzublicken. Durch den zwischenmenschlichen Austausch konnte ich viele Impulse gewinnen, die mich in unterschiedlichsten Situationen gestärkt haben.

Sie haben mir immer wieder einen neuen Blickwinkel aufgezeigt, während sie mich wegelockt haben von meiner begrenzten Sichtweise. Sie haben mich mit so viel entspannter durch die Herausforderungen des Lebens manövriert, während meine Neugier immer mutiger wurde und den Tellerrand überblicken wollte. So begann sich mein Horizont auszudehnen und erlaubte mir eine neue Perspektive.

Du hast also deine Orientierung verloren. Das kann passieren.

Nimm Platz und schnalle dich an: Ich nehme dich mit auf eine Reise durch die Höhen und Tiefen des Lebens, auf meine nachdenkliche, reflektierte und humorvolle Art und Weise.

Neben Grübelfalten wünsche ich dir viel Freude und Lichtblicke!

Los gehts, lass uns abheben,

deine Greta

1. Schiffbruch erlitten

Du bist aufgewacht, deine Augen wirken irritiert. Sie haben die Orientierung verloren. Du bist verwirrt und kannst dir nicht erklären, wie du an diesen Punkt gelangt bist. Bei den Herausforderungen des Lebens kann das schon mal passieren.

Du hast hart gearbeitet, hast die Nacht zum Tag gemacht und versucht, die beste Version deiner selbst zu sein.

Du bist diszipliniert deinem Ziel gefolgt und hast dabei vergessen, in den Rückspiegel zu blicken.

Vielleicht warst du verliebt, hast gedacht, es sei genau das, was du immer wolltest und dann war es zu Ende, noch bevor es richtig beginnen konnte. Vielleicht hast du einen neuen Job angenommen, oder bist einer neuen Idee gefolgt, doch die wurde lediglich zur Enttäuschung. Wie auch immer.

Du warst so überzeugt davon, auf dem richtigen Weg zu sein, dabei bist du gestolpert und vom Weg abgekommen. Erstaunt fragst du dich, ob du falsche Entscheidungen getroffen hast? Wer aber sagt dir, ob das der richtige Weg war, oder der richtige Partner?
Vielleicht ist es an der Zeit, diesen Umweg zu gehen, um innezuhalten und dich daran zu erinnern, was dein eigentliches Ziel war. Ein Ziel, das dich an deine innersten Wünsche erinnert und ein Innehalten erfordert, ob es wirklich noch deines ist.

Du hast es vielleicht vergessen in all deinem Tun. Vielleicht warst du zu wenig in deiner Präsenz, hast dir zu wenig Pausen gegönnt, bist zu hoch auf deine Karriereleiter gestiegen, die du nie bewusst angestrebt hast, wolltest unbedingt eine Beziehung führen, weil du dich so allein fühlst oder andere dich gedrängt haben, doch endlich etwas zu ändern, obwohl du dazu nicht bereit warst oder es gar nicht wolltest.

Du bist einer Vorstellung nachgelaufen, die sich als fiktiv herausgestellt hat, aus welchen Gründen auch immer. Du bist enttäuscht. Schließlich hast du das Ende deiner Täuschung erreicht. Du hast dich verändert und damit auch deine Art, Dinge zu sehen. Ein hagerer Verdacht, der sich schon länger aufdrängt, den du aber ignoriert hast oder nicht sehen wolltest. Du bist einfach weiter auf deinem Weg geblieben, der dich viel Zeit, Geduld, womöglich auch Tränen gekostet hat, und sich jetzt doch als falsch herausstellt.

Die Tür bleibt verschlossen, dein Klopfen kann daran nichts ändern. Es geht jetzt darum, wieder in deine Qualität zurückzufinden. Dein Navigationssystem hat dich im Stich gelassen. Es ist Zeit für einen Wechsel der Perspektiven. Stelle dein Ziel unter eine neue, kritischere Betrachtung und drehe – wenn nötig – um. Eine Sackgasse ist kein Weltuntergang, um dich vorläufig zu beruhigen. Sie erinnert dich lediglich daran, was du eigentlich wolltest und testet dich, ob du noch authentisch agierst. Nimm dir kurz Zeit und schau in den Spiegel. Wer bist du auf deinem Weg geworden? Was hast du unbedingt durchsetzen wollen, weil du dachtest, dass es für dich so richtig sei? Hast du vor lauter

Tun die Wahrheit nicht mehr gesehen? Du kannst klopfen, so laut du willst, die Tür wird sich nicht öffnen. Dabei verlierst du nur Energie und deine Lösung verschwimmt immer mehr, während du gegen dich selbst ankämpfst.

Du drehst dich im Kreis und hast etwas übersehen, weil du deine Auszeit vergessen hast, um deinen Gedanken Klarheit zu bringen. Du suchst nach einer Anleitung, findest allerdings keine. Dann bleibe jetzt stehen und geh' in die Stille. Damit verringerst du letztlich den Druck; dort wartet deine innere Stimme, der du schon lange nicht mehr zugehört hast, nicht wahr? Du hattest ja keine Zeit. Du musstet arbeiten, um an dein Ziel zu gelangen. Welches Ziel war das nochmal genau?

Gib deiner inneren Stimme die Chance, deinen Weg neu zu überdenken. Das Leben geht oft seinen eigenen Weg und präsentiert mitunter auch manchmal Wege, die einen verwirren, oder die uns Schmerz zufügen, ehe sie das Glück offenbaren oder du es selber erkennen kannst. Im Schlepptau haben sie oft auch Wut, Schmerz, Zweifel und Traurigkeit, die dir das Leben schwer machen und deine Opferrolle forcieren.

Was ist, wenn es dir genau jetzt in der Sackgasse den persönlichen Weg offenbart? Ein neuer Gedankengang, der sich neugierig diese eine, besondere Frage stellt. Sei dankbar, das Leben zieht gerade für dich die Handbremse. Dein Gedankenkarussell kollidiert mit deinen Erwartungen und hat deine Sicht eingeschränkt. Stelle dich deiner verzerrten

Version, die du dir unbewusst selbst erschufst, und gewinne deine Klarheit zurück. Versuche also den Hochglanz wegzupolieren und deinen wahren Bedürfnissen näherzukommen. Du kannst noch so hektisch an der Scheibe wischen, um einen Blick zu erhaschen.

Deine Sicht ist getrübt und du brauchst einen neuen Blickwinkel für dich selbst. Also mach eine Pause. Nimm dir einen Kaffee, einen Tee, was auch immer du gern magst und gehe hinaus in die Natur, setze dich an dein Fensterbrett, mach eine Runde Sport oder backe einen leckeren Kuchen. Etwas, was du gern machst und das dich von deiner Disziplin ablenkt, irgendetwas zu müssen. Du könntest beginnen alles niederzuschreiben, um dir die Möglichkeit zu verschaffen, Ruhe zu finden von deinen Gedanken. Vielleicht läufst du dann ganz wie von selbst, nicht unbedingt von heute auf morgen, aber irgendwann doch, aus dem Nebel heraus. Gib dir Zeit und sei nicht zu streng mit dir selbst. Sei achtsam mit dir und der Situation, die dich darauf aufmerksam machen möchte, dass dein Weg ein anderer ist.

Was heißt eigentlich Orientierung verloren?

Du bist ratlos, weil du an einem Punkt in deinem Leben angekommen bist, wo du vergessen hast, wohin du wirklich gehen möchtest, was du eigentlich erreichen wolltest. Du wurdest gestoppt, überraschend und mitunter ziemlich schmerzhaft. Was auch immer passiert ist, es macht dir Angst und hat dir den Boden unter den Füßen weggezogen.

Du hattest deine Landkarte vor dir, deine Augen haben dein Ziel erfasst, während dein Navigationssystem deinen Umweg nicht rechtzeitig erkannt hat. Du wolltest dein Segel noch ändern, aber es war zu spät. Deine Erwartungen wurden von ein auf den anderen Moment begraben und du schnappst nach Luft, wie ein Fisch, ohne Wasser. Aber genau in diesem Moment hat sich deine Illusion demaskiert und du siehst ganz klar. Lass genau hier der Wendepunkt deines Lebens sein. Genau da, wo das Leben für dich die Notbremse gezogen hat. Ja, ich weiß es tut weh, aber genau dieser Schmerz, der gerade von dir Besitz ergreift, ist deine Chance, deine perspektive zu deinen Gunsten zu ändern.

Du hast dich von deinem wahren Ziel entfernt. Stell dich den Tücken deiner Erwartungen, die dich zu sehr kontrollierten und dich letztendlich erblinden ließen.
Mach Jagd, auf das was wirklich in dir steckt und bring es zum Ausdruck. Wo in deinem Herzen liegt der blinde Fleck, der die Wahrheit nicht sehen will, der dich immer wieder in die „Irre“ führt.

Verändere deine Sicht, während du dein Segel neu setzt
Was auch immer passiert ist. Nimm es an und gehe der Ursache auf den Grund. Du hast Angst du könntest noch mehr verlieren? Was ist, wenn es eine Chance ist und du gewinnst etwas dazu?
Lerne Verantwortung zu übernehmen über deine Entscheidungen und treffe sie vor allem, bevor andere über dich entscheiden. Du selbst weißt, was gut für dich ist. Es wird dich auf jeden Fall näher zu dir und deinen wahren Bedürfnissen

bringen und dich stärker machen. Darauf werde ich noch näher eingehen.
Mit der Zeit wirst du Antworten bekommen, die dich Schritt für Schritt zu deinem wahren Ziel führen werden. Zu dir selbst.

Ich brauche jetzt eine Antwort …
Immer dieses Warten, wenn du doch so dringend eine Antwort benötigst. Mach dir keinen Druck und forsche nicht nach den Antworten, deren Zeit noch nicht gekommen ist. Antworten, die dir noch nicht gegeben werden können, weil sie nicht überleben würden. Vielleicht würdest du sie zertrampeln, weil du noch nicht bereit bist, sie zu verstehen. Lass dich ein in die Stille, die ihre Antworten für dich bereithält, wenn die Zeit schließlich gekommen ist. Sie braucht Zeit, um sich zu entwickeln. Erlaube ihr ohne Widerstand sich frei zu entfalten und dir eine Lösung zu präsentieren – und vor allem ein wenig Ruhe.

Unterbrich deinen üblichen Stromkreis, der dich wie ein Duracell-Hase umherlaufen lässt und keinen Raum bietet für Einkehr. Das Hier und Jetzt genießen, und wahrnehmen, was wichtig ist. Übe dich in Geduld, denn Ungeduld raubt dir die Lebenskraft und macht dich gleichzeitig blind, das Wesentliche zu sehen, während das Unwesentliche an Größe gewinnt.

Du nimmst dir die Überraschung, wenn du dir keine Zeit lässt, anzunehmen und zu verstehen. Nimm den Druck aus der Antwort und beschäftige dich stattdessen mit dir und

dem, was du gern tust. Versuche das Leben nicht kontrollieren zu wollen. Du kannst die Antworten nicht beschleunigen, du kannst sie nicht zu einer Lösung drängen. Du darfst es ausbrüten, wie die Henne ihr Ei, bis die Zeit schließlich reif ist. Reif wie eine Blüte, deren Zeit endlich gekommen ist.

Hab Geduld mit dem Ungelösten, das tief in dir schlummert und nach außen drängt. Gib dich den Prozessen nur hin und lenk dich nicht zu sehr ab. Sei bereit, Altes loszulassen und neu zu beginnen.

Denn wie Rilke einst schrieb:
„Vielleicht lebst du dann allmählich, ohne es zu merken, eines Tages in die Antwort hinein.“
R. M. Rilke, Briefe an einen jungen Dichter (1903)

2. Wer rastet, der rostet!

Wenn du im Stillstand bist, dann komm' in Bewegung. Wie jetzt, wirst du dir denken, du sollst ja eine Pause einlegen, habe ich doch geschrieben. Das stimmt. Aber Stillstand heißt nicht, dass du dich jetzt auf der faulen Haut ausruhen darfst, sondern in Bewegung bleibst, um zu deinem Weg zurückzufinden. Du sollst dich nicht stressen, sondern dich mit dir auseinandersetzen. Füttere deinen Geist, dein Herz und deinen Körper, mit all den Dingen, die dir guttun. Setz dich hin, in Ruhe, und denke darüber nach. Eine Art Pause ohne konkreten Stillstand.

Was lässt dich lächeln? Was lässt dich in der Früh voller Freude aufstehen? Worin liegt der Mehrwert für andere, wenn du dein Ziel erreichst, und was möchtest du eigentlich genau erreichen und außerdem – warum?
Bleib achtsam auf deinem Weg und setze einen Fuß nach dem anderen. Beantworte deine Fragen nach Priorität und gib ihnen die Zeit, die sie für ihre Antwort brauchen. Natürlich kannst du alles so lassen, wenn du das möchtest, weiter jammern und in deiner Opferrolle herumdümpeln. Wütend weiter an die verschlossene Türe klopfen und deinem Ego die Führung geben. Dann wird sich aber nichts ändern.

Stillstand ist nie von Vorteil

Geist und Körper möchten beweglich bleiben und wach. Nochmal: Pause ist natürlich erlaubt. Pause ist notwendig. Pause ist aber kein Stillstand! Sei neugierig auf das Leben, auf die Menschen um dich herum, auf die kleineren

Glücksmomente, die dir das Leben schenkt. Dann findest du auch den Sinn. Du kannst ewig über deine Wünsche philosophieren, wenn du nichts tust, wird sich daran nichts verändern. Du darfst sie visualisieren, dich hineinspüren, wie es sich anfühlen würde, wären sie bereits eingetroffen. Gerade das ist deine Herausforderung. Schritt für Schritt dir selbst näherkommen. Wichtig ist, dass du ehrlich zu dir bist und dir nichts Falsches vorspielst. Wer bist du, wenn du niemand sein musst? Führst du schon Regie über dein Leben oder mischen noch andere mit und erzählen dir, was das Beste für dich sein würde? Fragen über Fragen, die wichtig sind, um herauszufinden, warum du deine Orientierung verloren hast. Lass los, wenn du an etwas festhältst, sonst riskierst du irgendwann unterzugehen, weil du deine Leichtigkeit verloren hast, deinen Fokus, deine Motivation.

Ich weiß, der erste Schritt ist nicht leicht, aber du wirst es schaffen. Aller Anfang ist schwer, doch am Ende wirst du glücklich darüber sein, weil du selbst ganz authentisch sein wirst. Du kannst noch so viele Ausreden parat dafür haben, finde lieber Wege, sonst bleibst du beim Ursprung das Trübsal hängen. Lache mehr, mach mehr von den Dingen, die dich zum Lachen bringen, triff Menschen, die dir Freude bereiten, die die Leichtigkeit aus dir rausholen. Dich nicht auf das Leben einzulassen, heißt krampfhaft daran festzuhalten. Du glaubst, dass es dir Sicherheit bietet. Sicherheit im Außen ist eine Illusion. Du findest sie nur bei dir. Hör auf die Stimme in deinem Herzen, denn die kennt den Weg, der raus aus der Komfortzone führt und hinein ins wahre Leben. Dort wo es brennt, dort bist du zuhause. Also sei still

und lausche. Nimm dir die Zeit, auch mal innezuhalten. Sei vorwärtsgerichtet, die Vergangenheit ist schon vorbei.

Es wird einen Sinn haben, auch wenn du ihn jetzt gerade noch nicht verstehst. Hör auf, dich nach dem „Warum“ zu fragen. Damit hältst du dein Gedankenkarussell bloß am Leben; es wird dich zu viel Energie kosten und dich nicht weiterbringen. Lediglich Stagnation ist die Folge und der Nebel wird sich nicht lichten. Wer keine Fehler macht, leistet wahrscheinlich sonst auch nichts. Während du deine Umwege gehst, liebst du, arbeitest du, unterstützt du und lernst Neues dazu. Hab keine Angst, etwas falsch zu machen. Wenn du hinfällst, steh wieder auf und geh weiter. Kinder tun das auch, bis sie ihr Ziel erreicht haben – bis sie gehen. Kennst du das Lachen eines Kindes, das seine ersten Schritte geht?

Male es dir gedanklich ins Gesicht und folge deinem eigenen Weg. Lerne aus deinen Niederlagen, die dir so viel zu erzählen haben. Ich persönlich finde, dass es keine Niederlagen gibt, sondern nur Lektionen, die dich immer wieder ein Stück näher zu dir selbst bringen. Deine Lektionen wissen alles über dich. Sie sind dein Coach und dein Kompass, der dich führt, wenn du es nur zulässt. Konzentriere dich auf die Möglichkeiten und nicht auf die Hindernisse.

Du denkst negativ, erwartest dann aber Positives? Wie soll das funktionieren? Gib den positiven Gedanken mal so viel Aufmerksamkeit, wie du deinen negativen Gedanken gegeben hast und schau, was dadurch passiert! Wenn du nur

negativ denkst, dann bist du wie eine Marionette, deren Fäden gezogen werden. Von der Gesellschaft, von anderen Mitmenschen, von deiner Vergangenheit, von deinen Glaubenssätzen, aber nicht von dir selbst. Erfolg reimt sich nicht auf Stillstand. Gestalte also dein Leben und bleib mit dem Gaspedal ständig on Point – und nicht vergessen, immer schön Pause machen und innehalten.

Du fragst nach dem Kompass? Keine Sorge, zu dem kommen wir später. Eigentlich immer, denn dein Kompass bist schließlich du selbst.

Selbstzweifel

Die Frage, ob du richtig bist oder falsch, drängt sich immer wieder in deine Gedanken. Diese Selbstzweifel, die wie Weggefährten an deiner Seite laufen und dir nicht die Erlaubnis geben, dich zu verändern, dir auch mal was zuzutrauen. Sie zwingen dich dazu, dich und dein ganzes Leben infrage zu stellen, immer und immer wieder. Sie blockieren die Sicht, stellen sich dir in den Weg, wie Schranken bei einem Bahnübergang. Es sind deine Grenzen, die du dir selbst gesetzt hast. Sie lassen dich nicht eintauchen in dein Inneres, das aus Fragen besteht und dich auffordern möchte, du selbst zu sein. Du erkennst ihre Absicht nicht, dich von deinen negativen Inhalten zu befreien; sie machen sich schreiend in deinem Kopf bemerkbar. Deine Hände stützen den Kopf, der sich – schwer beladen von diesen Gedanken – ständig nach vorne neigt. Das Klopfen in deinem Gehirn