

Mit Leichtigkeit zum Ziel

Mutig dem eigenen Weg folgen

Ulrike Bergmann



Einführung

Stellen Sie sich vor, Sie könnten alles auf der Welt haben, tun oder sein. Wüssten Sie, was das wäre? Oder überfordert Sie diese Vorstellung? Und würden Sie das, was Sie sich wünschen, auch annehmen?

Stellen Sie sich weiterhin vor, Sie bekämen eine Vorgehensweise an die Hand, mit der Sie alle Ihre Wünsche leicht umsetzen könnten. Eine Methode, die einfach wäre, weil sie zu Ihrem individuellen Tempo und Ihrer persönlichen Art passt – und die Ihnen zeigt, wie Sie mit Leichtigkeit ans Ziel kommen.

Wie fühlt sich das an? Was löst diese Vorstellung in Ihnen aus? Sind Sie bereit, dafür ein paar Dinge aufzugeben?

Mag sein, dass es Ihnen jetzt so geht wie einer meiner Workshopteilnehmerinnen. Als ich mit ihr über das Thema dieses Buches sprach – wie man mit Leichtigkeit ans Ziel gelangt –, war ihre erste Reaktion darauf Empörung. Sie habe diese ganzen Versprechungen satt, mit denen nur Bücher verkauft und Konzepte vermittelt würden. Damit würde den Menschen etwas vorgegaukelt, das einfach nicht möglich sei.

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil ich weiß, dass es möglich ist, Ziele leicht zu verwirklichen und die Ergebnisse zu erzielen, die man sich wünscht. Auch die erwähnte Teilnehmerin hat inzwischen ihre Meinung dazu geändert.



Leichtigkeit ist ein innerer Zustand

Leichtigkeit ist nicht käuflich. Sie finden sie in keinem Laden oder Onlineshop. Auch nicht, indem Sie dieses Buch lesen. Leichtigkeit entsteht, wenn Sie an Ihrer Einstellung und Haltung etwas ändern und damit andere Ergebnisse ermöglichen – einen anderen inneren Zustand schaffen, aus dem heraus Sie Ihren Alltag gestalten.

! Leichtigkeit ist eine Wahl – und fordert von Ihnen eine Entscheidung. Sie entsteht, wenn Sie wahrnehmen, was gerade passiert, und darauf achten, was Sie denken und wie Sie handeln.

Und noch etwas ist wichtig: *Leichtigkeit bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.*

Eine Grundfrage zieht sich durch dieses Buch, die Sie sich beim Lesen immer wieder stellen dürfen: *Darf es für mich leicht sein?* An Ihren Antworten merken Sie, wo Sie an Überzeugungen festhalten, mit denen Sie von klein auf gefüttert wurden. Für die meisten von uns sind sie so sehr zur Selbstverständlichkeit geworden, dass wir sie nicht mehr hinterfragen. Solche Überzeugungen, die eine Überprüfung lohnen, zeigen sich in Sätzen wie diesen:

- Nur was man sich hart erarbeitet hat, hat einen Wert.
- Im Leben wird einem nichts geschenkt.
- Du machst es dir (aber/mal wieder) leicht!

Sie erkennen Ihre Grundmuster, wenn Sie aktiv mit den Übungen in diesem Buch arbeiten und dabei auch auf Ihre



Gedanken achten – hier vor allem auf die Punkte, bei denen Sie ärgerlich, abwehrend oder zweifelnd reagieren. Diese Reaktionen geben Ihnen Anhaltspunkte, wo Sie ansetzen können, wenn Sie mehr Leichtigkeit erleben wollen – sei es in Sachen Ziele, dem Thema dieses Buches, oder in anderen Bereichen.

Von der Schwere in die Leichtigkeit

Es sind weniger die Ziele selbst, die es uns schwer machen, als vielmehr das, was wir über Ziele gelernt haben – nicht nur durch unsere Erziehung, sondern vor allem durch die kulturellen Prägungen, mit denen wir aufgewachsen sind. Diese sind in anderen Kulturen unbekannt, wie ich Ihnen gleich zeigen werde.

Ziele erfordern Entscheidungen

Wenn wir etwas Neues haben oder erreichen wollen, müssen wir dafür Platz schaffen und uns entscheiden, was wir loslassen. Im deutschen Sprachraum sprechen wir davon, dass wir Entscheidungen treffen oder fällen. Welche Bilder tauchen bei Ihnen auf, wenn Sie dies lesen?

Eine *Entscheidung treffen* bedeutet, „ins Schwarze zu treffen“. So als wäre vor uns eine Zielscheibe: in der Mitte ein schwarzer Kreis, um den herum sich weitere farbige Kreise befinden. Wenn Sie die Mitte verfehlen, ist dies ein Fehlschuss – oder übertragen auf Ziele: eine Fehlentscheidung! Daneben! Ungenügend!



Sich dem Fluss anvertrauen

Für viele Menschen ist der Gedanke, dass es leicht sein könnte, an ihr Ziel zu gelangen, erst einmal ungewohnt. Die meisten haben als Kinder gelernt, dass man sich anstrengen und hart arbeiten muss, wenn man etwas erreichen will. Daher tauchen zunächst negative Erinnerungen auf, wenn ich in Vorträgen dieses Thema anspreche.

Während sich ein Teil von Ihnen sehnlichst wünscht, dass es auch anders gehen könnte, sträubt sich ein anderer Teil massiv gegen diese Vorstellung. *Das kann doch nicht sein!* Dann wäre ja vieles, was Sie bislang gelernt haben oder wie Sie vorgegangen sind, falsch gewesen. Das muss erst mal verdaut werden, ehe Sie sich mit dem Gedanken anfreunden können, dass es auch anders sein könnte.

Das Bedürfnis, die Kontrolle zu behalten, ist ein wichtiger Faktor, der es schwer macht, sich auf mehr Leichtigkeit einzulassen.

Gerade weil wir in vielen Bereichen ein hohes Maß an Unsicherheit erleben, ist das Bedürfnis groß, wenigstens in einem Bereich die Dinge in der Hand zu haben. Bei den eigenen Zielen erscheint dies möglich – selbst wenn der Weg lang und hart sein mag. Damit rechnet man und stellt sich darauf ein. Und das sollen Sie jetzt ändern, sich dem Fluss des Lebens anvertrauen und sich treiben lassen?!

Ja! Probieren Sie es zumindest aus. Erleben Sie, wie es ist. Mit jedem Schritt und jeder weiteren Erfahrung fällt es



leichter. Bis Sie verinnerlicht haben: *Das geht tatsächlich – und schneller ist es auch noch!*

An den Erfolg glauben

Ausgangspunkt für eine Veränderung Ihres gewohnten Wegs sind Ihre bisherigen Erfolge. Diese unterstützen Sie darin, auch jetzt daran zu glauben, dass Sie Ihr Vorhaben verwirklichen können. Nun höre ich von manchen Menschen: *Ich hatte in meinem Leben keine Erfolge. Alles lief einfach so dahin.* Das glaube ich nicht, sind Erfolge doch eine Frage des Blickwinkels.

Sie lesen dieses Buch, und das ist ein erster kleiner Beweis dafür, dass es in Ihrem Leben schon einige Erfolge gegeben hat: Sie haben lesen gelernt – keine Selbstverständlichkeit, wie mehr als sieben Millionen Analphabeten in unserem Land beweisen. Sie haben wahrscheinlich die Schule und mindestens eine Ausbildung beendet. Sie haben Reisen unternommen und diese vorbereitet. Sie haben in Ihrem Leben schon einiges verändert – auch dies lässt sich auf dem Erfolgskonto verbuchen. Es kommt nicht darauf an, dass Sie auf das Ergebnis stolz sind, sondern dass Sie sich bewusst machen, welche Ergebnisse aufgrund Ihrer Handlungen eingetreten sind. Damit können Sie Verbindungen herstellen zwischen einem Ausgangspunkt – was Sie bewogen hat, etwas zu verändern – und einem Endpunkt, nämlich dem, was durch Ihre Handlungen erfolgt – also ein Erfolg – ist.



Immer wieder Leichtigkeit

Uns allen ist Leichtigkeit in die Wiege gelegt. Während manche Menschen ihr Leben lang damit verbunden bleiben, verlieren andere den Zugang und müssen ihn erst wieder finden. Erinnern Sie sich zurück an Ihre Kindheit und wie leicht es war, sich in andere Welten zu begeben. Wir stellten uns vor, wie es dort aussieht, erlebten selbst ausgedachte oder nachgespielte Abenteuer und waren in der Lage, alle Herausforderungen kinderleicht zu bewältigen. Zumindest in unserer Fantasie.

Diese Leichtigkeit geht uns im Laufe der Jahre verloren und damit auch der Zugang dazu, wie wir Wünsche leicht verwirklichen. Die gute Nachricht lautet: Wir können diesen Zugang wiederfinden. Das ist zwar leichter gesagt als getan, jedoch nicht unmöglich. Die Anregungen in diesem Kapitel unterstützen Sie dabei.

Leichtigkeit ist eine Wahl

Sie wählen den ganzen Tag lang – und handeln die meiste Zeit wie auf Autopilot. Sie wählen, den immer gleichen Weg zur Arbeit zu nehmen. Sie wählen, Ihre Aufgaben auf die immer gleiche Weise zu erledigen. Sie wählen in 90 % der Zeit, die immer gleichen Gedanken zu denken. Auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist, wählen Sie, dieses oder jenes zu tun und dafür etwas anderes zu lassen. Und gelangen damit zu den immer gleichen Ergebnissen.

Solange diese für Sie passen, ist alles in Ordnung. Doch wenn Sie mit den Resultaten nicht (mehr) zufrieden sind



oder der Weg dorthin zu anstrengend ist, brauchen Sie eine andere Strategie. Damit Sie diese entwickeln und nach und nach umsetzen können, ist es wichtig zu wissen, wie Sie gewohnheitsmäßig handeln und womit Sie sich das Leben schwer machen. Finden Sie heraus, was Leichtigkeit für Sie bedeutet und wie diese entsteht.

Was heißt eigentlich „Leichtigkeit“?

Für jeden Menschen bedeutet „Leichtigkeit“ etwas anderes. Das zeigen auch die Antworten, die ich auf die Frage *Was verbinden Sie mit Leichtigkeit?* erhalten habe:

- Wenn Gedanken und Antworten wie von allein kommen.
- Das Gegenteil von Schwere.
- Dass etwas ohne Mühe gelingt.
- Die permanenten Sorgen und Ängste auch mal ausschalten zu können.
- Es gibt nichts zu tun, nur zu sein!
- Mich auf das Ziel zu konzentrieren, statt auf das Gedankenkarussell im Kopf.
- Mit freiem Kopf und ganzem Herzen in der Gegenwart zu sein.

Sie sehen schon: Meist wird Leichtigkeit in Abgrenzung zu dem definiert, was wir als das Gegenteil empfinden – Schwere, Anstrengung, Sorgen. Für andere ist es dagegen ein Gefühl, das entsteht, wenn sie im Fluss und im Einklang mit sich und ihrem Ziel sind und sich die Dinge „wie von selbst“ fügen, ergeben oder geschehen.



Aufgabe: Was verbinden Sie mit Leichtigkeit?

Definieren Sie Leichtigkeit für sich. Ergänzen Sie dafür den folgenden Satz mit einer bildhaften Beschreibung: Leichtigkeit ist wie ...

Hier einige Beispiele: ... wie schwerelos in warmem Wasser zu schweben; ... von starken Armen getragen zu sein; ... eine stetig sprudelnde Quelle ...

Mit einer bildhaften Beschreibung gewinnen Sie einen positiven Zugang zu Ihrem Verständnis von Leichtigkeit. Möglicherweise steckt in diesem Bild oder Gleichnis ein Symbol, das Ihnen dabei hilft, sich immer wieder daran zu erinnern, Ihre Ziele mit mehr Leichtigkeit zu verfolgen.

Wie Leichtigkeit entsteht

Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken: *Ich möchte X verändern und Y erreichen*. Das ist der Ausgangspunkt, von dem aus Sie sich bewegen. Wenn Sie sich entschieden haben – wieder ein Gedanke! –, überlegen Sie, wie Sie zu Ihrem Ziel gelangen. Ob die einzelnen Schritte mit Mühsal verbunden sind oder Ihnen leichtfallen, darauf hat Ihr Kopf einen entscheidenden Einfluss. Und damit sind wir bei einem wichtigen Punkt.

Leichtigkeit entsteht im Denken und lässt sich im Körper wahrnehmen.

Ihre Gedanken entscheiden zum größten Teil darüber, wie viel Leichtigkeit Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel erleben.