

Übung: Das Jetzt beleuchten

Dies ist eine Bestandsaufnahme. Stell es dir wie eine Inventur vor und mach die Übung schriftlich. Wenn du weißt, woran du bist, kannst du die nächsten Schritte gehen. Ich wünsche dir Leichtigkeit und Neugier beim Bestimmen deines Standortes.

Erste Spitze des Nordsterns: Bestimmung & Tun

Wenn du an deine Bestimmung und an dein Tun denkst, was kommt dir als Erstes in den Sinn? Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Bestimmung

Wenn du deine Bestimmung beschreiben würdest, was würde dir spontan in den Sinn kommen? Wisse, es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern nur deins. Es geht um eine Bestandsaufnahme und nicht um eine Prüfung. Wie sehr lebst du deine Bestimmung? Woran erkennst du es, wenn du sie lebst oder verfehlst? Was fehlt dir zum Leben deiner Bestimmung?

Tun

Wie sehr bist du im Tun? Auf welche Art bestimmt dein Tun dein Leben? Wie beeinflusst dein Tun dein Sein? Definierst du dich über dein Tun? Wenn ja, wie? Versuche, ehrlich mit dir zu sein – das ist eine Beobachtung, keine Bewertung.

Job

Wie geht es dir mit deinem Job, deiner beruflichen Tätigkeit, dem, was du tust, um Geld zu verdienen? Wie fühlt es sich an? Wie wohl fühlst du dich dabei? Wie sehr bist du in deinem Job? Wie sehr passt du dich an? Gibt er dir Energie oder entzieht er dir Energie? Was genau liebst du? Was magst du nicht? Selbst wenn du deinen Job hasst, schreib die einzelnen Antworten auf. Es hilft immer, einen Überblick zu haben, um klarer feststellen zu können, an welcher Stelle genau die Energie gerade nicht frei fließt.

Wirkungsweisen

Wie wirkst du in der Welt? Nicht: Wie wirkst du auf deine Umgebung, sondern: Wie ist deine Wirkung in der Welt? Inspirierst du Menschen? Lässt du sie lächeln? Gibst du ihnen das Gefühl, überflüssig zu sein? Motivierst du deine Umgebung? Zeigst du anderen ihre Fehler auf? Schenkst du Menschen Zeit?

Bewerte nicht, sondern stell einfach nur fest. Jede von uns wirkt in dieser Welt, oftmals unbewusst. Es kann durch erlernte oder übernommene Verhaltensweisen geschehen. Erst wenn wir uns dieser bewusst werden, können wir aktiv unsere Wirkungsweise in der Welt verändern.

Deine drei Aha-Momente aus diesem Bereich sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Zweite Spitze des Nordsterns: Gesundheit & Körper

Wenn du an deine Gesundheit und an deinen Körper denkst, was kommt dir als Erstes in den Sinn? Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Gesundheit

Was bedeutet Gesundheit für dich? Würdest du dich als gesund bezeichnen? An welcher Stelle bist du oder handelst du ungesund? Gibt es etwas, was sich für dich krank anfühlt oder wo du dich krank fühlst? Das können körperliche Belange sein oder emotionale.

Körper

Wie ist dein Verhältnis zu deinem Körper? Seid ihr in Frieden miteinander, oder gibt es Stellen, an denen du ihn optimieren willst? Was liebst du an deinem Körper – innerlich und äußerlich? Was fordert dich heraus?

Bewegung

Was bedeuten Bewegung und Beweglichkeit für dich? Wie bewegst du dich durch dein Leben? Wie sehen bei dir physische Bewegung und Beweglichkeit aus? Wie sind bei dir mentale Bewegung und Beweglichkeit? Beharrst du auf Perspektiven, bist du offen für neue Eindrücke? Wie sind bei dir emotionale Bewegung und Beweglichkeit? Verharst du in Stimmungen, schwankst du zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt? Bist du in der Lage, deine Emotionen schnell zu bewegen?

Ernährung

Wie nährst du dich? Statt zu bewerten, beobachte. Was und wie regelmäßig isst du? Wie fütterst du deinen Verstand? Eine bewusst geschaute Dokumentation kann uns nähren, unbewusstes Zappen kann uns leerlaufen lassen. Wie nährst du dein Herz? In welchen Momenten geht dir dein Herz auf? Wie versorgst du deine Seele? Welche Aktivitäten würdest du gern in dein Leben einladen? Welche Einflüsse möchtest du minimieren?

Sex

Die sexuelle kreative Energie fließt durch uns alle. Sie ist wie ein Lebenselixier. Sex bedeutet hier nicht nur Geschlechtsverkehr zwischen Menschen, sondern bezieht auch die Bewegung der sexuellen Energie mit ein. Magst du Sex? Brauchst du Sex? Fehlt dir Sex, wenn du ihn nicht hast? Hast du Sex mit dir selbst? Wie gut kennst du deine sexuellen Bedürfnisse? Erlebst du Sinnlichkeit in deinem Leben? Wie gehst du mit Intimität – emotionaler, spiritueller und körperlicher – um?

Deine drei Aha-Momente aus diesem Bereich sind:

1. _____

2. _____

3. _____

Dritte Spitze des Nordsterns: Wohlstand & Finanzen

Wenn du an deinen Wohlstand und deine Finanzen denkst, was kommt dir als Erstes in den Sinn? Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Wohlstand

Unabhängig von Geld, was verbindest du mit Wohlstand? Wie fühlt sich Wohlstand für dich an? Kennst du das Gefühl? Wenn ja, wann fühlst du es? Der Begriff bedeutet wortwörtlich »einen guten Stand« zu haben, sich wohl in seiner Position zu fühlen. Was fällt dir dazu ein?

Finanzen

Wie sieht es mit deinen Finanzen aus? Hast du ein gutes Verhältnis zu Geld? Hast du genügend Geld? Kannst du es einfach bekommen? Kannst du es gut halten? Welches Gefühl bekommst du bei dem Gedanken an Geld und finanzielle Angelegenheiten?

Bildung

Hast du Interesse an neuem Wissen und neuen Fähigkeiten? Ist es dir wichtig, immer wieder Neues zu lernen? Fühlst du dich wohl mit deinem Wissen und deiner Weisheit? Hast du das Gefühl, vielleicht etwas verpasst zu haben? Gibt es einen Kurs oder eine Ausbildung, die du vom Herzen her schon immer machen wolltest?

Freizeit

Kannst du klar zwischen Arbeitszeit und Freizeit unterscheiden? Wie füllst du deine freie Zeit? Lässt du sie passieren oder nutzt du sie aktiv? Hast du Hobbys oder Beschäftigungen, auf die du dich freust? Bist du jemand, der den Tag geschehen lässt? Planst du deine Wochenenden oder Urlaube im Voraus? Hast du fixe Zeiten im Kalender, die für bestimmte Aktivitäten geblockt sind?

Flexibilität

Entspannt es dich, wenn alles nach Plan verläuft? Planst du gern deine Tage und deine Zeit? Kannst du spontan deine Pläne ändern? Bist du flexibel, wenn Situationen sich ändern? Kannst du die Kontrolle abgeben? Liebst du es, den Überblick zu haben?

Deine drei Aha-Momente aus diesem Bereich sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Vierte Spitze des Nordsterns: Beziehung & Liebe

Wenn du an deine Beziehungen und an Liebe denkst, was kommt dir als Erstes in den Sinn? Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Beziehung

Wie würdest du deine Beziehung zu dir selbst beschreiben? Kennst du dich gut und gibst du deinen Bedürfnissen Raum? Wie unterscheidet sich die Beziehung zu dir von den Beziehungen zu anderen? Kannst du in der Beziehung zu anderen bei dir bleiben, oder gehst du in der Beziehung auf? Welche Beziehungen prägen dein aktuelles Leben? Welche Beziehungen haben dich in der Vergangenheit geprägt? Ist eine Beziehung etwas, was dich nährt oder wobei du vor allem gibst?

Liebe

Was bedeutet Liebe für dich? Wie würdest du Liebe in einem Satz beschreiben? Woran erkennst du Liebe?

Partnerschaft

Was bedeutet Partnerschaft für dich. Wie sieht eine gesunde und gleichberechtigte Partnerschaft für dich aus? Woran erkennst du eine Partnerschaft, die auf Liebe und Hingabe basiert?

Familie & Freunde

Wie sieht dein Netz von Familie und Freunden aus? Wie gehalten fühlst du dich von diesem Netz? Würdest du es dir wünschen, dass das Netz enger oder größer wäre? Kannst du dich auf deine Familie verlassen? Manche Menschen sagen, Freunde sind Familie, die wir uns aussuchen. Siehst du das genauso? Hast du in deiner Familie und bei deinen Freunden gut funktionierende Einzelbeziehungen, oder funktionieren sie über die Gruppen? Gibt es etwas im Hinblick auf deine Familie, was du vermisst?

Deine drei Aha-Momente aus diesem Bereich sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Fünfte Spitze des Nordsterns: Spiritualität & Seele

Wenn du an deine Spiritualität und an deine Seele denkst, was kommt dir als Erstes in den Sinn? Lass deinen Gedanken freien Lauf.

Spiritualität

Was bedeutet Spiritualität für dich? Was zeichnet spirituelle Menschen aus? Was ist eine spirituelle Handlung? Woran kannst du erkennen, dass jemand spirituell ist? Würdest du dich als spirituell bezeichnen? Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du gern mehr Spiritualität spüren oder praktizieren würdest?

Seele

Körper, Geist und Seele lautet der altbekannte Dreiklang. Wie funktioniert er für dich? Hast du das Gefühl, du bist in den Bereichen ausgeglichen? Was ist Seele für dich? Wie nährst du sie?

Selbstliebe

Was bedeutet Selbstliebe für dich? Wie zeigt sie sich? Woran kannst du erkennen, dass ein Mensch voller Selbstliebe ist? Bist du in Selbstliebe? Wann zeigt sich das? Kannst du gut mit dir sein? Kannst du in Stille mit dir sein?

Authentizität

Traust du dich voll und ganz du selbst zu sein? An welchen Stellen hältst du dich zurück? Teilst du deine Ansichten über Spiritualität mit anderen? Inszenierst du dich deiner Umgebung entsprechend? Kennst du deine vermeintlichen Stärken und Schwächen? Versuchst du, deine Schwächen zu verbergen? Bist du ehrlich dir selbst gegenüber? Stehst du zu dir?

Weisheit

Hörst du auf deine innere Weisheit? Traust du deiner inneren Weisheit? Erlaubst du ihr, durch dich zu wirken? Hältst du sie zurück, wenn sie dir nicht logisch erscheint?

Deine drei Aha-Momente aus diesem Bereich sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Übung: Klarheit durch Kontrast

Mach dir eine Tabelle und schreib zuerst in die linke Spalte, was du nicht mehr willst. Zum Beispiel: »Ich will nicht mehr neun Stunden täglich arbeiten.« Nachdem du die linke Spalte gefüllt hast, wechselst du in die rechte Spalte und findest das jeweils positive Äquivalent. In unserem Beispiel könnte dann dort stehen: »Ich will acht Stunden täglich arbeiten.« Oder: »Ich will zwölf Stunden am Tag arbeiten.« Werde dabei so konkret wie möglich. Du kannst die Tabelle beliebig verlängern.

Nimm also einfach all die Punkte, die dir beim Bestimmen deines Standortes als das, was du nicht mehr willst, aufgefallen sind, und schreib sie auf – es braucht dafür keine feste Reihenfolge. Und dann geh nach und nach durch und versuche, die andere Hälfte der Spalte zu füllen. Dabei kannst du frei hin und her springen, du musst nicht unbedingt von oben nach unten vorgehen. Folge auch hier der Leichtigkeit. Beantworte zuerst, was dir leichtfällt. Manchmal werden dadurch die offenen Punkte auch deutlicher.

Was ich nicht mehr will Mein »Weg von ...«	Was ich will Mein »Hin zu ...«

Übung: Deine Werte

Schau dir die folgenden Listen an und schreib, davon inspiriert, deine Werte auf. Dabei kann es helfen, die Übung »Klarheit durch Kontrast« wieder anzuwenden, besonders wenn du dich gerade in einer herausfordernden Situation befindest und da rauswillst, jedoch nicht genau weißt, wohin. Beginne dann mit den »Weg von ...«-Werten und ergänze sie anschließend durch die »Hin zu ...«-Werte.

Wenn du alle aufgelistet hast, frage dich bei jedem Wert, ob da noch etwas dahintersteckt.

»Hin zu ...«-Werte

Wir streben nach erfreulichen Zuständen und Emotionen, die uns die meiste Freude bereiten. Hinter ihnen stehen »Hin zu ...«-Werte wie:

- Liebe
- Erfolg
- Freiheit
- Intimität
- Sicherheitsgefühl
- Abenteuer
- Kraft
- Leidenschaft
- Komfort
- Gesundheit

Jede von uns bewertet sie anders. Wichtig ist zu erkennen, dass wir zuerst unsere höchsten Werte erreichen müssen und es immer einen Weg gibt, alle unsere Werte gleichzeitig zu erfüllen.

»Weg von ...«-Werte

Auf der anderen Seite haben wir eine Liste von Emotionen, wo wir fast alles dafür tun, sie nicht zu erleben. Sie können sogar stärker sein als die »Hin zu ...«-Werte. So kann ein »Hin zu« Ehrlichkeit und ein »Weg von« die Vermeidung von Schmerzen sein – und die ist dann wichtiger und bestimmt das Handeln stärker. »Weg von ...«-Werte sind beispielsweise:

- Ablehnung
- Wut
- Frustration
- Einsamkeit
- Depression
- Misserfolg
- Demütigung
- Schuld

Deine Listen

Deine aktuellen Grundwerte sind

Hin zu:

Weg von:

Hast du deine Listen notiert, stell dir die folgende Frage: »Was ist für mich im Leben am wichtigsten?« Brainstorme die Antwort auf diese Frage, und du wirst in der Lage sein, nun deine wirklichen Werte zu erstellen. Änderst du deine Werte, dann änderst du dein Leben.

Frage dich dann: »Was müssen meine Werte sein, um mein bestmögliches Schicksal zu schaffen, um die beste Person zu sein, die ich sein könnte, um den größten Einfluss in meinem Leben zu haben?«

Lausche den Antworten, die sich in dir zeigen, und schau, welche Werte deinen Listen hinzugefügt werden und welche beseitigt werden müssen.

Liste dann neu auf:

Deine neuen Grundwerte sind

Hin zu:

Weg von:

Wenn du deine Werte benannt hast, kannst du tiefer gehen und für dich festlegen, wann du diese Werte erlebst und die damit zusammenhängenden Emotionen spürst. Achte dabei darauf, dass du das unabhängig und aus dir selbst heraus formulierst. Zum Beispiel könnte dein Wert Verbindung sein. Dann ergänzt du: »Sie erlebe ich, wenn ich tanze, wenn ich jemanden umarme.« Oder Ehrlichkeit: »Sie erlebe ich, wenn ich meine Meinung sage, wenn ich zu mir stehe.«

Erstelle nun deine neue Liste.

Meine »Hin zu ...«-Werte sind:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1. Erlebe ich, wenn ...

2. Erlebe ich, wenn ...

3. Erlebe ich, wenn ...

4. Erlebe ich, wenn ...

5. Erlebe ich, wenn ...

Übung: Dein Wozu für dich

Schritt 1: Bilder fangen – Was ist dein Ideal?

Im ersten Schritt geht es darum, die Bilder und die Ideen, die dir kommen, zu notieren. Öffne dein Herz und stell dir die Frage: »Wenn alles möglich wäre, wenn es keine Einschränkungen geben würde, was würde ich mir für mich wünschen? Was würde ich mir erlauben? Was dürfte sich in meinem Leben zeigen? Was würde ich mir gönnen, wenn ich unendliche, niemals versiegende Ressourcen hätte?«

Lass alles fließen, und wenn du dich bei dem Gedanken ertappst, dass das zu viel oder zu groß oder unmöglich sei, schreib es trotzdem auf und mach es noch größer. Kommt der Gedanke, dass es ja egoistisch wäre, erinnere dich daran, dass es unendliche Ressourcen gibt, dass niemandem etwas weggenommen wird und dass das Universum sich freut, dir deine Wünsche zu erfüllen.

Schreib oder zeichne einfach erst einmal alles auf, ordnen kannst du es später immer noch. Es geht jetzt nur um das Was, nicht um das Wie. Wenn du willst, stell dir einen Wecker oder Gong, lass dir mindestens fünfundvierzig Minuten Zeit, damit du wirklich nach und nach größer visionieren kannst, damit die Dinge wachsen dürfen.

Bist du fertig, kannst du beginnen, Dinge zu gruppieren. Du kannst das, was zusammenpasst, zusammenfügen und Verbindungen schaffen. Vielleicht entstehen dabei noch einmal neue Begriffe oder Bereiche – das ist absolut okay. Genieße es und lass dich überraschen. Verbinde dich mit der kindlichen Neugier in dir und dem Raum, in dem alles möglich ist.

Schritt 2: Wahrheit finden – Was steht dahinter?

Im zweiten Schritt schaust du noch einmal auf all die wunderbaren Dinge, die du gefunden hast. Erlaube dir, noch einmal tief in diese Wünsche einzutauchen und den Seelenwunsch, der eigentlich dahintersteckt, zu erkennen. Du kannst das für dich machen oder diesen Schritt gemeinsam mit einer Freundin durchführen. Dann setzt ihr euch einander gegenüber in den Zeremonien-Space, und eine von euch beginnt, der anderen vorzulesen, was sie sich aufgeschrieben hat. Nach jedem Punkt fragt die andere: »Wozu ist das gut?« Nach jeder Antwort fragt sie weiter, bis ihr an den Kern gekommen seid. Dabei geht es nicht darum, dass sie dich in irgendetwas bestätigt, sondern ihre Aufgabe ist es, den Raum zu halten und ihn durch die Frage zu vertiefen. Das Ganze kann ein intensiver Prozess sein. Plant genügend Zeit dazu ein und sorgt auch hier dafür, dass ihr ungestört seid. Es kann sehr berührend und intim sein, sich so auszutauschen. Ihr könnt euch auch immer abwechseln, wenn euch das leichter erscheint. Haltet den Fokus jedoch immer nur auf einer Person und erlaubt es ihr, richtig tief in den Prozess einzusteigen. Danach könnt ihr wechseln.

Schritt 3:

Seelenempfindungen – Wie wird es sich anfühlen?

Bis hierher hast du schon einen immensen Schritt getan. Du darfst dir an dieser Stelle gern einmal selbst auf die Schulter klopfen oder, wie meine Mutter es gern macht, dir auf jede Schulter ein Küsschen geben. Ich weiß selbst, dass das Finden der eigenen Vision ein herausfordernder Prozess sein kann, der sich manchmal zäh und doof anfühlt, obwohl wir doch etwas Leuchtendes, was uns magisch anzieht, kreieren wollen.

Tauche nun bewusst in die Bilder und Szenen aus dem zweiten Schritt ein. An dieser Stelle bietet sich eine meditative Trance an. Du kannst entspannende Musik im Hintergrund anmachen oder deine Notizen zu den ersten beiden Schritten aufnehmen und es dir dann anhören. Schließe deine Augen und bitte auch hier um Begleitung, wenn du möchtest. Stell dir die einzelne Situation so gut wie möglich vor. Versuche, alle Details zu sehen, die Farben wahrzunehmen und zu erkennen, welche Jahreszeit es ist. Spüre, wie es sich anfühlt, Dinge in deiner Umgebung zu berühren und dich vielleicht auf den Boden niederzulassen oder im Stuhl zu sitzen. Lausche den Geräuschen, die zu dir vordringen – Musik, Stimmen, Vogelgezwitscher. Vielleicht bist du in einer Unterhaltung oder einem Konzert. Hör gut hin.

Und dann schließ innerlich die Augen und atme tief ein. Gibt es einen spezifischen Geruch? Öffne die Augen, vielleicht kannst du ja feststellen, woher er kommt. Oder es gibt etwas Leckeres zu essen oder zu schmecken.

Bist du mit allen Sinnen in dem Moment angekommen, spüre in deinen Körper hinein. Wie fühlt er sich an? Wie kannst du die Emotion wahrnehmen, und wie würdest du sie beschreiben? Bleib in der Empfindung und lass sie sich ausbreiten. Lass dich in sie hineinfallen. Genieße es. Und dann versuche, es zu benennen. Welches Wort auch immer dir kommen mag, es ist okay. Du musst es nicht wie ein schon bekanntes Gefühl benennen. Die Frauen, die mit mir ihre Vision erstellt haben, fanden Namen wie »rosa Zuckerwatte«, »Meeresrauschen«, »Frühlingsknospenöffnen«, »Seide um mein Herz«, »Mutterboden« oder »das Kissen meiner Großmutter«. Das einzig Entscheidende ist, dass du weißt, wie es sich anfühlt und wie du es in deinem Körper spürst.

Versuche am Ende, deine Empfindungen auf maximal fünf zu fokussieren. Dazu kannst du im Zweifel auch fünf übergeordnete finden, unter denen sich die anderen verteilen. So limitierst du dich nicht.

Deine Seelenempfindungen sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Abschließend spüre noch einmal hinein und versuche, jeweils mindestens drei Momente zu finden, in denen du diese Empfindung jetzt schon spüren kannst oder die du einfach kreieren kannst, um diese Empfindung wahrzunehmen. Beispielsweise kann ich für das Gefühl Heimat sorgen, indem ich mit meinen Freunden kommuniziere. Ich kann die Erde der Orte in die Hand nehmen oder die Gesänge, die mir die Menschen von dort schicken, anhören, denn sie verbinden mich sofort. All diese Dinge lösen direkt das Gefühl von Heimat in mir aus. Je häufiger und intensiver ich in dieses Gefühl gehe, desto stärker ist das Feld für diese Energie, und ich ziehe automatisch Momente an, die mir mehr Heimat geben. Und wer weiß, vielleicht ist auch eines Tages wirklich ein Haus dabei. Dann aber mit einer ganz anderen Bedeutung.

Notiere dir für jede deiner fünf Seelenempfindungen mindestens drei Arten, wie du sie aktiv auslösen kannst:

1. _____
2. _____
3. _____

Übung: Dein Unique Soul Purpose

Schritt 1:

Tauche ein – Das Wozu

Auch hier kannst du wieder einen zeremoniellen Rahmen für dich schaffen, ähnlich dem aus der Übung zu deinem Wozu für dich. Vielleicht machst du ja auch beide direkt hintereinander. Erlaube dir nun, wirklich voll und ganz in das Was einzutauchen. Schreib alles auf, was du für die Welt tun möchtest. Versuche dann, aus den verschiedenen »Wozu« Gruppen zu bilden und Prioritäten zu setzen. Das Ende der Massentierhaltung und das Ende des Tierleids liegen beispielsweise nah beieinander und könnten vielleicht unter einem Begriff zusammengefügt werden. Am Ende solltest du im Optimalfall ein Thema haben, maximal allerdings drei. Die anderen musst du nicht verbrennen, sondern kannst sie zunächst einfach in deine innere Schublade legen. Auch hier gilt: Ein Fokus hilft uns, den Weg zu gehen. Und: Nur weil du deine Priorität vielleicht auf Tiere gelegt hast, bedeutet das nicht, dass du nichts anderes im Leben mehr machen darfst. Du kannst weiterhin für sauberes Trinkwasser sein oder mehr Schönheit in die Welt bringen wollen. Doch es ist nicht deine A-Priorität. Auch hier gilt: Wir lassen keinen Mangel entstehen, weil wir am Entweder-oder kleben, sondern erlauben den Dingen, gleichzeitig zu existieren.

Dein Wozu für die Welt lautet:

1. _____
2. _____
3. _____

Schritt 2:

Werde konkret – das Was

Im nächsten Schritt wird es schon praktischer. Hier hilft es, dich vorab noch einmal ordentlich zu schütteln und dich vielleicht auch mit anderen zusammenzutun. Denn nun formst du aus dem Wozu ein Was: Mehr Schönheit in die Welt bringen kann durch Fashion, Gartenbau oder Wandtapeten passieren. Sammle alles, was dir einfällt, und ziehe Freunde hinzu, die mit dir Ideen finden. Je größer die Sammlung, desto größer deine Auswahl. Versuche, für jeden Bereich mindestens zehn Optionen zu finden.

Dann geh jede einzelne durch und spüre hinein, wie sie sich für dich anfühlt. Vielleicht geht beim Gartenbau dein Herz auf, während sich bei den Wandtapeten der Körper versteift. Finde die Punkte, die dich annähernd oder genauso fühlen lassen wie die Seelenempfindungen, die du zuvor benannt hast.

Wähle auch hier maximal fünf aus und versuche, wirklich im Was zu bleiben und nicht schon ins Wie zu rutschen. Denn das limitiert dich. Es kommt im nächsten Schritt dran. Das Wie ist die Kopf- und Verstandesenergie, es ist das konkrete Umsetzen von Dingen. Wenn du jetzt schon auf die Wie-Ebene gehst, nimmst du dir die Möglichkeit, frei und uneingeschränkt zu visionieren. Deine fünf Was sollten Lust auf mehr machen, auf Entdecken und Eintauchen. Sie sollen dir das Gefühl geben, dass du dieses Was immer machen könntest.

Was du in die Welt bringst:

Wozu Nummer 1:

Wozu Nummer 2:

Wozu Nummer 3:

Schritt 3: **Action! Dein Wie**

Hast du deine kraftvollen Was gefunden, gehst du zum Wie, dem operativen Umsetzen. Bleiben wir beim Beispiel des Gartenbaus, stellt sich die Frage, wie du es umsetzen kannst. Du könntest dir beispielsweise einen Schrebergarten besorgen, ein Beet an der Straße pflegen, eine Ausbildung zum Gartengestalter machen, guerillamäßig wilde Blumen auf Verkehrsinseln säen, zeitweise oder komplett in einem Aufforstungsprojekt arbeiten oder es finanziell unterstützen. Du kannst auch googeln und dich überraschen lassen, was unter den Begriffen, die du als dein Was benannt hast, auftaucht. Was machen andere Menschen, wie setzen sie dieses Was um?

Ein weiteres Beispiel: Tierschutz. Du kannst dich aktiv bei der Tierschutzorganisation Peta engagieren, du kannst dafür sorgen, dass überall Trinknapfe für Hunde stehen, du kannst vegan leben und Freunden darüber berichten, du kannst beim WWF arbeiten, oder du kannst einen Imkerschein machen und einen Bienenstock kultivieren. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Und es geht hier auch wieder darum, erst mal alle zu sammeln, bevor du sie bewertest oder in deinem Kopf als unmöglich ausschließt.

Nun geh auch diese Liste durch und finde drei Dinge, die du sofort umsetzen kannst, eine Sache, die du gern mittelfristig angehen möchtest, und etwas Langfristiges. So könnten beispielsweise vegan leben, Peta unterstützen und Trinknapfe für Hunde direkt umsetzbare Aktivitäten sein. Der Imkerschein ist etwas Mittelfristiges und die Arbeit beim WWF etwas, was du langfristig anvisieren kannst. Durch die unmittelbar umsetzbaren Elemente kreierst du eine Energie, die dir hilft, dem Langfristigen näher zu kommen. Du veränderst deinen Fokus und richtest ihn klar aus. So kannst du dich jetzt schon zum Imkerkurs anmelden, auch wenn der erst in vier Monaten startet. Dadurch committest du dich und wirst merken, wie sich dein Fokus und dein Handeln bereits verändern. Es ist essenziell, mehr vom Wozu für die Welt in unser Leben zu bringen. Denn auch wenn es »für die Welt« ist, so ist es am Ende doch die Erfüllung unseres Unique Soul Purposes, des Grundes, warum wir hier sind. Es ist das, was wir hinterlassen wollen. Für diejenigen, die nach uns kommen. Das Wozu für die Welt hilft dir, selbst eine gute Ahnin zu werden. Mit dem Wozu für dich findest du einen Weg, um deine ganz individuellen Wünsche und Seelenempfindungen zu erkennen. Das Wozu für die Welt ist dann der Ausdruck des Potenzials deiner Seele.

Der Unique Soul Purpose

Deine unmittelbaren Aktivitäten:

1. _____

2. _____

3. _____

Deine mittelfristige Vision:

Deine langfristige Vision:
