

# DIE KUNST, DER INNEREN STIMME ZU LAUSCHEN



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter [nicolehobigerklimes.at](http://nicolehobigerklimes.at)

**DAS KENNEN SIE?** Dann ist das ein guter Moment, mit Ihrer inneren Stimme Kontakt aufzunehmen. Ja, es gibt sie, diese wunderbare Instanz, die genau weiß, was wirklich gut für uns ist – und was nicht. Sie mag vielleicht noch ein bisschen verschreckt wirken, aber keine Sorge: Sie ist immer noch da, als der beste und treueste Begleiter, den man sich nur wünschen kann. Man nennt diese Stimme *Intuition*.

**W**as willst du? Wohin willst du? Was macht dich glücklich? Vor allem aber: Was macht dich aus? Fragen wie diese wurden mir in meiner Schulzeit nicht gestellt. Stattdessen erhielt ich einen Brief, in dem ich etwas über Branchen mit „guten Karrierechancen“ erfuhr. Ja, so werden Erwartungshaltungen erzeugt, aber ist es sinnvoll, seinen Weg so zu starten?

Patsch, auf einmal streben wir Dinge an, von denen wir meinen, es müsse so sein. Weil es sich gehört. Wir passen uns vorgefertigten Schablonen an, um „dabei zu sein“ und zu entsprechen. Wir wählen den entsprechenden Partner, einen Beruf, der die Erwartungen anderer erfüllt, und einen dadurch vorgezeichneten Weg. So geht das weiter und weiter. Wir sehen Bilder auf Instagram von fitten, schönen, schlanken, perfekten und erfolgreichen Influencern: *So möchte ich auch sein!* Wir werden mit Werbetexten gefüttert, die uns vorgaukeln, irgendein Produkt mache uns rundum zufrieden: *Will haben!* Wir hören im Freundeskreis, was hip und angesagt ist: *Bin dabei!* Wir tun, was die Eltern von uns wollen und sich das Umfeld herbeiwünscht: *Weil's vernünftig ist.* Und schon führen wir ein Leben, das irgendwelchen Fremdbil-

erfüllen die Vor- statt den eigenen Täuschung, die innere Stimme wird die Stimmen immer *stollst. Sei so – und*

Ich selbst habe sie in meiner ersten Meditation wiederentdeckt, seitdem hat sie einen Fixplatz in meinem Herzen, meinem Bauch und meinem Kopf. Sie ist meine Ressource. Aber Achtung: Je länger wir sie ignorieren, desto eher wird sie verstummen. Wenn wir ihr stattdessen Gehör und Raum schenken, ihr gut zuhören, wird sie uns Ermunterndes, Stärkendes zuflüstern: unsere eigene Wahrheit. Zugegeben, gar keine so leichte Übung zwischen all den lauten Stimmen in dieser Welt. Umso mehr brauchen wir dafür Zeit, um innezuhalten, zu lauschen. Am besten an einem Rückzugsplatz, also einem Ort, der gut tut und an dem Sie sich wohlfühlen: Atmen Sie tief ein, und fragen Sie sich, hören Sie in die Stille. Sie werden erfahren, was Sie wirklich wollen, was Sie gut können, was Sie mit Freude tun, und vor allem: was Sie ausmacht. Gerne stelle ich auch konkrete Fragen. Am Beispiel Job oder Studium, wenn's um die richtige Wahl oder eine Neuorientierung geht: Da könnten Sie sich fragen, welche Arbeit Sie sich für eine Woche lang aus-suchen würden, ohne Bezahlung, freiwillig. Oder: Was würde mich morgens um fünf Uhr früh aus dem Bett holen, weil es mich so begeistert und ich voller Tatendrang bin? Schon schimmern

Sehnsüchte durch und werden Visionen transparent. So wird die innere Stimme zum Leitbild, vielleicht sogar zur Leitlinie. Aber nur, wenn wir ihr glauben und immer wieder danach handeln. Weil auch die innere Stimme, unsere Intuition, trainiert werden kann – wie ein Muskel.

**DAS WAR SCHRITT EINS.** Schritt Nummer zwei ist einen Hauch schwieriger: Denn nun heißt es, dieser Stimme zu folgen. Da müssen Sie vielleicht etwas tun, was andere nicht so cool finden, oder womöglich etwas, das ein bisschen Angst macht. Ungewohntes Terrain, und noch dazu ohne Applaus von anderen. Mag sein, dass diese Phase nicht sofort Lösungen und Antworten bringt – doch das Wichtigste ist der persönliche Paradigmenwechsel. Es ändert sich etwas, und das braucht Zeit. Seien Sie also geduldig mit sich selbst, bleiben Sie Ihrer inneren Stimme treu und mit ihr im Dialog. Irgendwann – ein Lichtblick. Auf einmal gelingt ein erstes, unendlich wichtiges *Nein*. Auf einmal müssen wir nicht mehr entsprechen, sondern können bei uns bleiben. Wir sind im Flow.

Ich selbst nenne meine innere Stimme „Königin“. Die Königin in mir verdient alle Aufmerksamkeit – und ein Riesenmegafon. Hinten im Chor hat sie einfach nichts verloren, sie gehört in den Vordergrund, als Diva. Und Star. ■

130  
woman

FOTOS: JENNA SYMONDS

# DIE KUNST, EFFEKTIV ZU JAMMERN



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter [nicolehobigerklimes.at](http://nicolehobigerklimes.at)

genießen. So entgeht uns manch magischer Moment. Schade um jede Minute! Wer den Großteil seiner Geisteskraft auf das Raunzen konzentriert, versäumt also viel. Außerdem wirkt das Sudern auf den Körper wie starker Stress, dabei wird Cortisol ausgeschüttet. Die dauerhafte Erhöhung dieses Stresshormons schadet der Gesundheit. Und nicht nur das. Eine Studie von Forschern an der Universität Stanford zeigte, dass dauerhaftes Jammern einen Teil des Gehirns schrumpfen lässt, den Hippocampus nämlich. Er gehört zum limbischen System (quasi die Gefühlszentrale im Kopf) und gilt als Schaltstelle für das Gedächtnis. Man könnte sagen: Sudern fördert die Vergesslichkeit. Also vergessen wir doch die Raunzerei lieber und halten wir inne, bevor wir damit loslegen. Das hat sehr viel mit Wahrnehmung und Fokus zu tun. Lässt sich das verändern? Ja.

Ein Satz, den jeder und jede in meinen Achtsamkeitsseminaren einmal zu hören bekommt, lautet so: „Energie folgt Aufmerksamkeit.“ Diese Worte eignen sich wunderbar, um der Jammerei effizient etwas entgegenzusetzen. Schauen Sie einmal genau hin: Wohin lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit? Auf das Gelungene, das Schöne? Auf das Grau in Grau des Regens oder die Tatsache, dass die Natur dieses Wasser braucht? Auf den Stillstand im Stau oder den Umstand, dass wir in einem solchen Augenblick die Möglichkeit haben, durchzuatmen, schöne Musik zu hören oder mit einem Menschen, den wir sehr mögen, entspannt zu telefonieren? Je öfter es gelingt, die guten Dinge des Lebens – die Gelegenheiten! – wahrzunehmen, desto eher erzeugen wir ein positives

Energiefeld. Mehr und mehr sehen wir das, was uns Freude bereitet. Wir nehmen das Lächeln wahr, die einzigartige Schönheit des Augenblicks und bleiben in unserer Kraft.

**NICHT ZU RAUNZEN,** will geübt werden. Ein achtsamer Umgang damit bedeutet, es möglichst frühzeitig wahrzunehmen und dann zu stoppen. Am besten, wir stellen uns diesen Vorgang wie einen Spurwechsel auf der Autobahn vor – weg von der Überholspur der Negativgedanken, hin zum bewussten Wahrnehmen dessen, was gut ist. Und jetzt: Fokus! Wir lenken den Blick nun am besten auf etwas, wofür wir dankbar sind. Zum Beispiel auf einen besonderen Moment, der uns bereichert hat. Schon liegen wir wieder richtig und fühlen uns körperlich wohler.

Und was, wenn sich der kleine Katzenjammer trotzdem in unsere Gedanken schleicht? Dann einmal bewusst zuhören, was er Ihnen sagen möchte. Manchmal spiegelt sich darin ein Herzenswunsch wider oder etwas, das gesehen und verändert werden möchte. Das ist die konstruktive Seite des Jammerns. Ur- und altbekannt ist Oscar Wilde: „Um Schritt zu der weite raus aus de Auf, au



FOTOS: JENNA SYMONDS

126  
woman

