

DIE KUNST, EINE VISION ZU ENTWICKELN

Wenn sich ein Jahr zu Ende neigt, ist es wichtig, noch einmal zurückzublicken. Idealerweise nicht im Zorn, sondern möglichst gelassen. Wir ziehen Bilanz: Was war förderlich, was war hinderlich, was hat uns traurig, was glücklich gemacht? Es geht darum, Dinge zu verabschieden und ziehen zu lassen, um für Neues Platz zu schaffen. Dafür brauchen wir nicht nur unser Herz und unseren Bauch, sondern auch unseren Verstand, also das Hirn. Unser Gehirn liebt Bilder, es kann sich Dinge super merken, wenn sie mit einer Emotion verknüpft sind. Je bedeutender und dringlicher so eine Emotion ist, desto eher wird sich der Verstand auf die Erfüllung des Wunsches ausrichten. Das nennen wir selektive Aufmerksamkeit. Unser Gehirn lenkt unsere Aufmerksamkeit so, dass wir unsere Ziele besser erreichen können. Wunderbar, oder?

Das ist auch der Grund, warum ich zum Jahreswechsel nicht nur bilanziere, sondern bereits Visionen entwickle. Die Zeit zwischen den Jahren, wie die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr genannt werden, ist eine gute Zeit, um zu reflektieren und sich zu fragen, unter welchem Stern die nächsten zwölf Monate stehen sollen. Lehnen Sie sich zurück, machen Sie es sich im Kerzenschein oder bei ruhiger Musik gemütlich. Lassen Sie Ihre Gedanken wandern. Finden Sie in dieser Stimmung schließlich Ihre Geduld! Es muss Sekunden die per Wort da sein. Viel im Vertrauen auf lassen. Außerdem



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „Quantensprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter nicolehobigerklimes.at

scheint vielen Menschen eine große Vision, ein Lebensziel, ein Lebensplan zu hoch gegriffen, unerreichbar. Viel besser ist es daher, die „Vision“ in verdauliche Happen aufzuteilen. Was bietet sich dafür besser an als ein normaler Monatskalender? Mit seiner Hilfe können wir uns durch das Jahr „visionieren“, von Jänner bis Dezember. Die großen Fragen in kleine Elemente teilen, um die Antworten immer wieder neu anzupassen. So wird es einfacher, Ideen und Träume auf den Boden zu bringen.

MACH DIR EIN BILD. Da unser Gehirn, wie erwähnt, mit Bildern besonders viel anfangen kann, habe ich in meinem Büro eine große Glaswand zu meiner persönlichen Visionszentrale umfunktioniert. Hier wird alles notiert, was ich in mein Leben ziehen will, beruflich wie privat. So exakt und so emotional wie nur möglich. Manche kennen den Begriff „Visionboard“ vielleicht, nach dem Motto: Willst du eine Weltreise tun, dann pinne ein Foto all jener Orte und Abenteuer auf dein Visionboard, die du

sehen und erleben möchtest. In meiner Familie hat meine Glaswand einen eigenen Kosenamen: die magische Wand. Alles, was ich je draufgeschrieben habe, hat sich erfüllt. Also bitte aufpassen, was Sie dabei verbildlichen!

Außerdem ist es wichtig, nicht krampfhaft an seinen Vorstellungen festzuhalten. Es reicht, eine Vision für das neue Jahr zu definieren und einige Tage visuell festzuhalten, um immer wieder unterbewusst daran erinnert zu werden. Dann: Loslassen! Die Schritte, die ich akut unternehmen kann, mache ich natürlich. Aber dieses Loslassen ist der wichtigste Schachzug. Manche meiner Ziele stehen schon seit einem Jahr auf dem Board, ich habe sie beinahe vergessen. Genau das ist die Erfolgsformel. Wenn ich verkrampft an etwas herangehe, klappt es nie. Wenn ich es spielerisch angehe, entspannt, dann wirkt die „magische Wand“ Wunder. Wichtig ist nur, klar zu bleiben und möglichst emotional. Ein Visionboard sollte außerdem einen gut gewählten Platz haben, sodass wir es untertags immer wieder unterbewusst wahrnehmen können. Das Gehirn wird unsere selektive Aufmerksamkeit dabei so lenken, dass uns das Wichtigste ins Auge springt. Auf diese Weise begleitet es uns zu Lösungen oder zum Ziel.

ENERGIE FÜR VISIONEN Jetzt aber: Kennen Sie Ihr Ziel, Ihre Vision, Ihre Überschrift für das kommende Jahr 2022 schon? Nur so: Wer keine Frage stellt, kann auch keine Antwort erwarten. Alles startet mit einer Frage, geht in einen Gedanken über und endet schließlich in einer Tat. Sogar der größte Herzenswunsch kann nur durch eine Frage entdeckt werden. Malen Sie sich etwas aus, schreiben Sie es nieder, verwenden Sie Bilder dafür. Wichtig ist, dass Ihre Vision Gefühle auslöst. Sie muss bedeutsam sein, damit das Gehirn weiß: Da soll die Aufmerksamkeit, die Energie hin. Was soll Ihnen also das kommende Jahr, die nächste Meile bringen? Welches Erlebnis würde Ihr Herz höherschlagen lassen? Was würden Sie gern mit 80 Jahren im Schaukelstuhl über das Jahr 2022 sagen können? Alles Schöne und Gute beginnt mit Fragen. Fangen Sie an. Jetzt. ■

FOTOS: JENNA SYMONS

DIE KUNST, EHRlich ZU SEIN

Wann haben Sie zuletzt gefunkt? Keine Sorge: Die meisten Menschen tun das – viele Male pro Tag, beruflich wie privat. Einige schummeln eher beim Spielen, andere vertuschen Fehler oder Unzulänglichkeiten, manche haben Geheimnisse. Warum nur? Meist aufgrund unbewusster Motive. Wir sagen nicht die Wahrheit, um uns oder jemanden zu schonen („Notlüge“), wir tun so, als ob, um andere nicht vor den Kopf zu stoßen („Höflichkeitslügen“), und gelegentlich machen wir etwas, was wir gar nicht wollen. Gehen zum Beispiel zu einer Party, obwohl wir lieber daheimbleiben möchten. Sagen, dass es uns gut geht, obwohl alles miserabel läuft. Menschen schwindeln nicht, weil sie es böse meinen. Nein. Lügen kompensieren und fungieren als sozialer Kitt. Sie machen uns das Leben auf den ersten Blick leichter.

INNEHALTEN, HINHÖREN. Trotzdem ist Ehrlichkeit der Anfang von vielem. Die Basis für ein authentisches Leben und persönliche Weiterentwicklung. Allem voran gibt es eine Ehrlichkeit, die besonders wichtig ist und zugleich am schwierigsten ist: jene zu sich selbst. Damit sind wir beim Begriff „Wahrhaftigkeit“. Oft wird Ehrlichkeit mit Wahrhaftigkeit gleichgesetzt, was nicht präzise ist. Wer wahrhaftig lebt, lügt weder sich selbst noch andere an. Am meisten zählt aber Folgendes: Der wahrhaftige Mensch steht zu sich selbst. Zu dem, wie er denkt, fühlt, tut, lebt. Er ist echt und versucht nicht, sich eine Scheinwelt zu erschaffen, in der alles immer nur happy, chillig und rosafarben ist. Das erfordert Mut – nämlich Dinge anzunehmen, wie sie sind. Das ist nicht



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „Quantensprung“ für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter nicolehobigerklimes.at

immer einfach, im Gegenteil. Doch die Übung kann gelingen.

Meditation und die tägliche Achtsamkeitspraxis haben mir diesbezüglich große Dienste geleistet. Denn durch das Innehalten, Hineinhören und Bemerkten, was „es“ in mir denkt, erkenne ich, wo ich mich beschummle. Am Beispiel oben erwähnten Partythemas: In uns erklingt: „Nein, ich will da heute nicht hinfahren, ich fühle mich nicht besonders.“ So lautet die Botschaft an uns selbst und die anderen. Wer im Rahmen einer meditativen Viertelstunde genau in sich hört, wird noch ein „Dahinter“ entdecken. Dann könnte der Satz in aller Ehrlichkeit vielleicht so lauten: „Ich will den Besuch bei jener Person oder der Veranstaltung nicht machen, weil ich einen unausgesprochenen Konflikt mit diesem Menschen habe, den ich mich nicht anzusprechen traue. Oder weil ich Angst habe, dort irgendwem zu treffen, zum Beispiel den Expartner oder die Exchefin.“

Warum das so ist? Ganz einfach: Wir vermeiden gerne Dinge, in denen ein stiller Konflikt schlummert, wenn der Mut zu einer ehrlichen Betrachtung noch nicht da ist. Dann machen wir eine Ausweichbewegung. Hier setzt die Meditations- und Achtsamkeitspraxis an. Innehalten hilft, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Das wiederum führt dazu, dass es zunehmend leichter fällt, über den eigenen Schatten zu springen und etwas zu verändern. Es ist dann nicht mehr so einfach, alles unter den Teppich zu kehren und so zu tun als ob. Wir sehen und spüren, was wirklich ist, und handeln danach. Wir stehen endlich zu uns und lernen unsere Bedürfnisse besser kennen, erfahren mehr von dem, was wir wirklich wollen und brauchen. Wir halten inne, bevor wir lügend loslegen und unsere Partner sowie Freunde anschwindeln, die Eltern und sogar die eigenen Kinder. Letztere durchschauen uns meist sowieso.

MUT ENTWICKELN. Meditation hilft also, sich weniger auszutricksen oder Dinge zu verharmlosen. Wir entwickeln den Mut, dem Leben ins Auge zu schauen, und wenn's manchmal auch das „Auge des Sturms“ ist. Es ist so wichtig, zu fühlen, was alles da ist. Das ganze Kaleidoskop an Für und Wider, an Abneigung und Zuneigung, an echten Empfindungen. Egal was hochkommt, es ist ein Teil von uns und als solcher wert, gewürdigt zu werden. Und dann? Langsam. Diese Praxis braucht Zeit. Ein Schritt nach dem anderen. Wir sind alle nur Menschen. Aber wir können zu ehrlicheren Menschen werden. Meine Freundinnen wissen mittlerweile längst, dass ich kein Bauchweh meines Kindes erfinde, wenn ich sage, dass ich zu einer Einladung nicht kommen kann. Ich sage es, wie es ist. Dass ich sie von Herzen mag, aber heute eine Auszeit brauche oder im Arbeitsflow bin, den ich nicht unterbrechen möchte. Das Schöne: Andere Menschen schätzen diese Ehrlichkeit mehr, als wir vermuten. Weil es die Qualität des Miteinanders verändert. Wie ich mich fühlen habe: Da wahrhaftig. Das Jahr wäre es, wie Neujahrsw...



FOTOS: JENNA SYMONS

