

Von der erfolgreichen Gipfelstürmerin zur beSINNlichen & co-kreativen Gipfelwanderin

„Hilfe, mein Körper spinnt und ich funktioniere einfach nicht mehr so, wie ich es von mir gewohnt bin! - In mir ist es ganz eng und es ist mir einfach gerade alles zu viel!“ Hilfst du auch gerne anderen Menschen oder willst die Welt retten? Doch du kommst gerade an deine z.B. körperlichen Grenzen? Hast du dich vielleicht um vieles gekümmert nur nicht um dich bzw. deine leise innere Stimme die schon längst zu dir flüstert, dass es auch anders gehen darf? Kann es sein, dass du dich in eine Überforderungssituation gebracht hast und es einfach nicht wahrhaben möchtest?

Wenn du in deinem Leben im Augenblick von deinen körperlichen Symptomen immer wieder an diese Weggabelung geführt wirst, dann wünschst du dir wahrscheinlich auch einfach wie gewohnt das Steuer zu übernehmen und dich wieder auf den für dich „normalen“ Erfolgskurs zu programmieren. Entscheidung treffen, das steht JETZT an und du jagst von einem Ziel zum nächsten. Von einem Termin, Ort, Gipfel zum anderen. Sozusagen Ziel eingeben, wie beim Navi, dann Masterplan aufstellen und los geht's! Du bist es gewohnt die Dinge einfach zu machen. Du kämpfst für das was dir wichtig ist und setzt ja schließlich nur das um, was dringend getan werden muss. Was alle aus deiner Sicht tun sollten. Doch außer dir gibt es ja schließlich niemanden oder nur wenige, du fühlst dich oft einsam mit deinem riesigen Baustellenaufgabenberg oder deiner unendlich langen To-Do-Liste. Wie kann ich mich auf andere einlassen, wenn ich nicht weiß, ob es dann für mich nicht noch anstrengender wird. Da entstehen Konflikte und kommen viele Ängste hoch unter anderem die das ich mich dann anpassen muss und wir Lösungen finden müssen, viel reden und wenig tun. Andere Menschen bremsen mich doch eher. Oder könnte ich eventuell auch wirklich Gleichgesinnte finden mit denen es einfach fließt? Puh! Du fühlst dich teilweise ziemlich alleine mit den ganzen Baustellen, der Verantwortung die du trägst und fühlst dich oft im Stich gelassen von den anderen, die einfach nicht sehen was alles getan werden muss. Oder sich nur um ihre eigenen Angelegenheiten kümmern. Bist du bereit neue Erfahrungen zu machen? Darf es einfacher für dich werden?

Möchtest du überhaupt etwas verändern? Du hast deinen vollen Alltag sowohl beruflich wie privat doch voll im Griff und bekommst alles auf die Reihe. Es bleibt ziemlich viel an dir hängen! Da sind zum einen Kinder bzw. junge oder alte Menschen die du begleitest, ob eigene oder fremde, du kümmerst dich um die eigenen Eltern oder die des Partners, für den Lebensunterhalt will gesorgt sein, Hobbys wollen funktionierend nach Plan ausgeübt werden, denn das ist ja schließlich wichtig für deine Gesundheit, für gesunde Ernährung sorgen, selber kochen, dich belesen und weiterbilden für deine Persönlichkeitsentwicklung und du willst doch alles richtig machen – ganz nach Plan! Und besonders wichtig ist es dir für

deine Lieben da zu sein, indem du eine liebevolle Beziehung zu dir, deinem Partner und zu deiner Familie, Freunden, Bekannten und Arbeitskollegen selbstverständlich auch noch nebenbei pflegst und an dir arbeitest, dich reflektierst und ständig selbst hinterfragst, ob das was du da machst auch wirklich für alle gut ist? Du willst es ja schließlich nur allen Recht machen, alle Bedürfnisse unter einen Hut bekommen, die eigenen und die der anderen. Auch wenn es dich innerlich manchmal ziemlich stresst, weil du mehr bei den Anderen bist als bei dir selbst. Du bist viel im Außen und bei dem was du glaubst, sich die anderen von dir Wünschen. Trotzdem nörgeln gefühlt alle an dir herum und du kannst es ihnen oft nicht Recht machen. Es gibt immer wieder kleinere und größere Konflikte, die euch die doch eh schon knapp bemessene Familienzeit dann auch noch verderben. Alle kommen mit ihren Problemen zu dir und du bist eine Art Kummerkasten, was dir das Gefühl gibt, wichtig zu sein und wertvoll im Leben von den anderen. Gleichzeitig bist du gerade ziemlich voll und du hast eigentlich keinen Nerv mehr zuzuhören. Du machst es nur, weil du das von dir erwartest und dein Gegenüber nicht enttäuschen möchtest.

Doch eigentlich spürst du auch schon länger, dass es ziemlich eng wird, dir die Luft zum Atmen fehlt. Es Zeit für Veränderung ist. Puh, doch wo anfangen? Irgendwie gibt es da auch eine Stimme in dir, die dir sagt es ist doch alles gut und du müsstest zufrieden sein. Du und deine Lieben sind soweit gesund bis auf Kleinigkeiten, du könntest einfach dankbar sein für das was du alles erreicht hast. Die Gipfel die du schon alle erklommen, erstürmt hast. Von außen betrachtet sagen dir doch alle immer, wow, du bist so erfolgreich! Wie du das alles meisterst und im Griff hast! Eine echte Powerfrau, du bist so mutig, du machst die Dinge einfach immer! Und setzt deine Herzensprojekte einfach um. JA, stimmt, da gibt es eine leise Stimme in dir, die du langsam anfängst intensiver wahrzunehmen. Das kann es doch nicht sein, immer noch höher, schneller, weiter, besser werden... noch erfolgreicher? Was heißt das eigentlich? Wohin denn nun wirklich? Was ist denn mein für mich sinnvoller Platz, der mich auch erfüllt und dem Großen und Ganzen dient? Besteht eventuell die Möglichkeit, dass ich nur noch das tun kann, was ich wirklich von ganzem Herzen will? Und das ich mir die Freiheit schenke, jeden Tag meiner Freude zu folgen? Zu 100% das zu tun und zu kaufen wo ich zu 100% dahinter stehe? Kann ich mir das überhaupt leisten? Wie kann ich das für mich umsetzen? Ich sehe überall Menschen die das schon leben, doch wie komm ich dorthin?

OK, nächster Gipfel auf den ich stürmen will - 100% nachhaltig leben und zum Wohle von uns allen! Auf die Plätze fertig los! Oder doch nicht! Ich fühle mich so kraftlos. Ich hab schon so viel getan, so oft gegen Windmühlen gekämpft und mit aller Kraft versucht es anders, besser zu machen. Es gibt da eine Stimme die sagt: „Ich kann nicht mehr!“

Du hast kein Bock mehr auf Einzelanstrengung! Du willst dich selbst nicht mehr ständig überfordern mit deinem Tatendrang, deinen ganzen Ideen, die du denkst alle umsetzen zu müssen, denn was man anfängt macht man ja schließlich auch zu Ende. Wirklich?

Wofür stehst du denn in dieser Welt? Was ist deine einzigartige Aufgabe, die du mit HinGABE leben möchtest? Was sagt deine Seele zu dir? Folgst du schon dem Ruf deiner

Seele und bist gleichzeitig mit dem großen Ganzen verbunden? Wünschst du dir mehr Flow und Leichtigkeit in deinem Leben? Willst du dir selbst die Freiheit schenken, dein Leben so zu gestalten, wie es dir, deinen Bedürfnissen, Werten und in Verbindung mit deinen Lieben stimmig für dich ist?

Dann erzähl ich dir jetzt, wie ich Schritt für Schritt meinen Weg von der erfolgreichen Gipfelstürmerin, hin zu einer beSINNlichen & co-kreativen Gipfelwanderin gehe. Als Stürmerin konnte ich meinen Erfolg gar nicht wahrnehmen, geschweige denn feiern und auskosten. Da wurde selbst die Erfolgsfeier zu einer angestregten Gipfelaktion. Da ich wie wild von einem Gipfel zum nächsten gestürmt bin, war ich schon oft beim nächsten Schritt der getan werden „musste“ statt im JETZT ganz zu spüren, bei mir anzukommen, nach innen zu lauschen was JETZT im Augenblick wesentlich ist für mich, die Verschnaufpause zuzulassen und die Ruhe vor dem nächsten Ideenansturm bzw. der nächsten Handlungsdrangwelle zu genießen oder die Müdigkeit zu spüren, die ganz normal ist nachdem man etwas getan hat.

Es fällt mir auch jetzt immer noch ab und an schwer meinen Tatendrang von außen als Beobachterin wahrzunehmen, die Gefühle zu fühlen, die ich am liebsten durch mein ständiges aktiv sein übergehen möchte. Und nicht wie eine Besessene jedem Handlungsimpuls sofort blind zu folgen. Für mich ist es immer wieder wertvoll mich zunächst bewusst als Beobachterin von außen zu betrachten, um herauszufinden: Was passiert JETZT gerade in meinem Inneren? Warum tue ich was ich JETZT tue? Ich mache mir also meine Beweggründe klar. Fange an mich abzuchecken. Was geht in mir körperlich, mental und emotional vor? Was kann ich wahrnehmen? Dann merke ich oft, dass ich eine flache Atmung habe, das mein Körper schon erschöpft ist und eine Pause braucht. Die Lämpchen in meinem Körper leuchten sozusagen schon gelb oder teilweise sogar rot. Es gibt Gefühle, wie Traurigkeit, verschiedene Ängste, Wut auf mich selbst oder andere. Meine Gedanken treiben mich selbst immer noch mehr an. Warum hast du das nicht schon längst erledigt? Das und das und das musst du auch noch machen, das hast du heute noch nicht geschafft. Ich kann das alles nicht. Ich bin noch nicht gut genug. Ich müsste das schneller hinbekommen. Ich hab mich noch nicht gut genug um meine zwei Kinder gekümmert. Die Anderen schaffen das doch auch! Puh! STOP!!!

Mindestens 3x Tief DurchATMEN

Aha! So geht es mir gerade körperlich, mental und emotional. Ich fange oft bei meinem Körper an, denn dann wird mir sofort bewusst was JETZT dran ist, um dann zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen zu wandern oder manchmal auch anders herum. Je nachdem was oder wer mir im Außen einen Spiegel vorhält.

Mein Partner drückt mir schnell die Knöpfe in dem er mich mit einer Aussage konfrontiert, die mir gar nicht gefällt, weil sie ins Schwarze trifft und dann kann ich mittlerweile sofort meine Emotionen benennen und mein Bedürfnis erkennen. Indem ich zunächst mich selbst

wahrnehme OHNE im Idealfall gleich auf ihn zu reagieren. Wenn ich gerade in Kindergartenlaune bin und mein inneres Kind nicht gesehen wird, dann reagiere ich oft trotzig und kampflustig. Es ist zu komisch sich selbst dabei von außen bewusst zuzuschauen, wenn man noch anders handelt, wie man es eigentlich gerne täte und es gleichzeitig schon wahrnimmt, dann muss ich mittlerweile ab und an über mich selber lachen. Humor ist für mich an der Stelle die beste Strategie, um für Frieden zu sorgen in mir und meiner Familie.

Wir Menschen sind schon lustig und so vielfältig, es ist unglaublich, wie unterschiedlich wir auch bestimmte Situationen reagieren können. Wenn ich in meiner Mitte bin reagiere ich oft ganz anders, als wenn ich eben nicht gut für mich gesorgt habe. Und meine Akkus schon fast leer sind, weil ich nicht rechtzeitig dafür gesorgt habe sie konstant zu laden. Kennst du das auch? Du reagierst total anders an einem Tag wo du total gut für dich gesorgt hast, du zufrieden bist und ausgeglichen. Wie wenn du zu viel von dir abverlangt hast, gerade dann auch noch unvorhergesehene Dinge passieren, wie Scherben auf dem Boden oder ein ganz wichtiger zusätzlicher Termin, den du vergessen hattest. Vielleicht warst du auch zu dir schon die ganze Zeit so unachtsam und bekommst so den Spiegel deutlicher vom Leben vorgehalten, das du deine Grenze besser spüren kannst. Da du alle Warnsignale des Körpers und deine innere Stimme oder dein Bauchgefühl erfolgreich einfach ignoriert hast, weil es ja so dringend ist auf dem nächsten Gipfel am besten JETZT oben anzukommen. Weil sonst,

WAS? - BOOMS!!! Es knallt! Brauchst du wirklich den großen Knall, der dir den Stecker zieht?

Es war einfach mal wieder zu viel, dein Kopf wollte durch die Wand und rattert einfach viel schneller, wie dein menschlicher Körper ihm folgen kann. Es geht doch noch. Und du explodierst. Du schreist dein Kind oder deinen Partner ziemlich laut an, nur weil es dir schon längst zu viel ist und du es noch nicht akzeptieren willst. Du ringst und kämpfst innerlich mit dir. Du willst es gerne anders machen. Du bist eigentlich nur wütend auf dich selber, weil du es doch wissen müsstest was jetzt wirklich zu tun ist! Das es dir gut geht und deinen Liebsten. Doch das geht sooo einfach nicht. Du musst doch, weil sonst...

WAS? - Was passiert wirklich im schlimmsten Fall?

Du hast dich und dein Umfeld ständig angetrieben, als ob jemand mit dem Messer hinter dir her wäre und Höchstgeschwindigkeit einfordert. Doch wer hat gesagt, dass du den Gipfel bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erklommen haben musst? Was passiert dann, wenn du es nicht schaffst? Geht die Welt unter? Was passiert wenn du scheiterst? Was bedeutet es für dich zu scheitern, wenn es dir und deinen Lieben dabei mega gut geht? Was wäre dann? Würdest du immer noch ohne zu Atmen, das Essen zu vergessen, wie blind einfach drauf los

stürmen, wenn du wüsstest es geht auch viel einfacher und entspannter? Bist du nicht erfolgreich, wenn du einen Tag später, einen Monat später oder ein Jahr später gesund und munter beim Gipfelkreuz ankommst statt dich oder eine dir wichtige Beziehung gleich beerdigen zu können? Weil du oder die Beziehung auf der Strecke geblieben ist, weil du

einfach keine Zeit hattest und es doch nur so geht. Wer sagt das? Ist das wirklich so? Hast du schon einen anderen Weg ausprobiert?

Du siehst wie trickreich die Gipfelstürmerin versucht sich immer wieder zu behaupten und mir vorgaukelt, dass es nur so geht und ich die ganze Zeit, ganz viel tun muss und sonst nicht erfolgreich bin! AHA, diese Vorstellungen gibt es also in mir, was ist JETZT wirklich dran. ATMEN – Spüren. Welcher Impuls steigt beim Innehalten in mir auf? Was ist JETZT für mich und meinen Körper wichtig? Was brauchen meine Lieben JETZT wirklich ganz konkret? Geld? Eine Mama mit leeren Akkus, die sie wie wild antreibt, weil sie selbst ja fast nicht mehr kann und es nur noch kurz schaffen muss auf dem Gipfel anzukommen, um sich dann gleich den nächsten vorzunehmen.

Nur noch kurz das erledigen, bin gleich da, nur noch kurz das und das und das und... Was ist JETZT wirklich stimmig? Wo ist dein wirklich sinnvoller Platz, um JETZT zu wirken? Was ist dein für dich wesentlicher nächster Schritt? Oder brauchst du vielleicht eine Pause, um eine Weile nach innen zu lauschen? Was sagt dir deine innere Stimme? Hörst du sie überhaupt noch? Nimmst du die Welt mit all deinen Sinnen in ihrer Ganzheit wahr? Nimmst du andere Optionen wahr, wie die, die du kennst und denkst so geht es und nicht anders? Bist du offen dafür, das mehr möglich ist, wie du dir JETZT vorstellen kannst?

Immer mehr begreift die Gipfelstürmerin, was es mit dem Satz manchmal ist weniger mehr, auf sich hat und lässt die Sehnsucht nach der Gipfelwanderin in sich zu. JA, das Gras wächst wirklich nicht schneller, wenn ich daran ziehe! Aha, ich darf dem Leben und mir selbst vertrauen und mich immer mehr hinein entspannen ins JETZT! Das Leben durch mich durch fließen lassen. Hin zu einer sich mit sich und dann anderen verbindenden Gipfelwanderin, die sich immer mehr die wertvolle Lebenszeit vor Augen führt. Und diese Zeit ist JETZT! Ich empfinde es als wesentlich und essentiell meinem Körper, meiner Seele, meiner Intuition, meinem Herzen, meiner Atmung oder auch inneren Stimme täglich immer noch öfter zu lauschen, um dadurch mir selbst immer noch bewusster zu werden. Was ist für mich stimmig? Was ist meine Bestimmung? Was macht im Kern wirklich mich aus? Wer bin ich? Welche Blume bin ich? Was brauche ich, um in meinem Tempo zu wachsen und in die Welt zu strahlen, so wie ich ganz ungeschminkt bin?

Ich möchte doch schlicht und einfach stets mutich ich selbst sein dürfen und so geliebt werden, wie ich JETZT schon bin! Und jeden Tag voller FREUDE mit meinen Lieben LEBEN und zum Wohle von uns allen nachhaltig und enkeltauglich Handeln. Willst du das auch? Oder was willst du?

Hierdurch wünsche ich mir, dich einzuladen gemeinsam mit mir zu forschen, wachsen und noch heller in die Welt zu strahlen zum Wohle von uns allen. Lass uns gemeinsam ein co-kreatives Forschungsexperiment wagen. Indem wir ganz simpel einfach immer noch mutiger wir selbst sind und uns immer weniger Gedanken darüber machen, ob man so erfolgreich wird und ist. Und was die Andere wohl von uns denken werden.

Wir lernen voneinander und miteinander unsere Genialität zu verbinden, dadurch das wir Win(Ich)-Win(Du)-Win(Wir)-Win(Umwelt) Co-Kreationen gestalten und Lösungen für unsere Bedürfnisse (er)finden. Gemeinsam leben wir, das was wir uns in der Welt zu sehen wünschen. Und zwar im JETZT! Wenn nicht JETZT, wer weiß wann dann?

Ganz konkret lade ich dich hiermit ein, deine Genialität in den Gestaltungsspielraum einzubringen. Wir denken alle nicht mehr was wir tun müssten, um zu..., sondern wir fühlen und lauschen der inneren Stimme was stimmig ist und verbinden uns miteinander, schenken uns ehrliche Rückmeldungen und schauen, wie es möglich wird... wir lassen es von innen nach außen entstehen! Unser Ziel ist der gemeinsame Weg im Neuland! Auf dem Weg darf jede bei jedem Schritt einfach mutig sie selbst sein und wir überraschen uns selbst was dann alles möglich ist. Hast du JETZT Lust bekommen im Gestaltungsspielraum für Frauen mitzuwirken und dich mit Gleichgesinnten in einem geschützten Rahmen mutig auszuprobieren?

Gemeinsam forschen, wachsen und strahlen! * ;-) *****

Wenn du JETZT ein JA mit Herzklopfen gepaart mit einer vorfreudigen Angst spürst, auch wenn du mental noch nicht genau weißt was dich erwartet. Wir lassen das was durch uns entstehen will fließen. Bine ist ihrer inneren Stimme gefolgt, sie wusste anfangs noch nicht genau was sie machen wird. Doch im Forschungsprozess mit Alina und mir sind wir alle gewachsen, es ist ein zartes Pflänzchen gewachsen und ihr wurde klar mit was sie in die Welt strahlen möchte. Wenn du ihr beim noch heller Strahlen dienen möchtest, dann fühl dich herzlich zu ihrem Heilkreis zum Thema „Frau Sein“ eingeladen. Und wer weiß vielleicht wirst du ja inspiriert deine Gaben mit uns zu teilen. Wir dürfen dich anstecken dein Licht noch heller strahlen zu lassen und du wirst deiner Einzigartigkeit im Spiegelbild von uns allen noch bewusster. Melde dich hierfür bei Alina unter: gestalte.strahle@gmail.com an. Weitere Info's zum Gestaltungsspielraum, sowie die Einladung von Bine findest du unter: www.mutich.jetzt in der Infothek und unter Gestaltungsspielraum.

Fällt es dir noch schwer eine Entscheidung zu treffen? Du kannst im Augenblick deinen Wald in dem du wachsen möchtest vor lauter Bäumen noch nicht sehen, dann lade ich dich hiermit sehr herzlich zu einem kostenlosen Seelenimpulsgespräch mit mir ein. Damit du deine Klarheit erkennst, diene ich dir als Spiegel, so kannst du ganz einfach wieder lernen deiner inneren Stimme zu lauschen und bewusst mit ihr in Verbindung zu treten. Durch einen Impuls deiner Seele an dich wirst du den für dich stimmigen nächsten Schritt erkennen. Zur Terminvereinbarung einfach eine E-Mail an willkommen@mutich.jetzt mit konkreten Zeiträumen, wann es bei dir an einem Dienstagvormittag, Mittwochabend oder Wochenende gut geht. Ich freu mich auf dich!

Liebe vorfreudige Herzensgrüße sendet Dir

Andrea Breitenmoser