

KNAUR*

MONIKA SCHMIDERER

Die Kraft deiner
BESTIMMUNG

Finde Vertrauen und Mut in
einer chaotischen Welt

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer-knauer.de

Die Verlagsgruppe Droemer Knauer hat sich zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Februar 2024

© 2024 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Redaktion: Nina Schnackenbeck, Hamburg

Covergestaltung: Verlagsgruppe Droemer Knauer

Coverabbildung: Bureau Rabensteiner, Innsbruck

Satz und Layout: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79173-8

2 4 5 3 1

*Für dich –
und all die kreativen Macherinnen und
leidenschaftlichen Leader, die ihr inneres Feuer entzünden
und ihre Vision verwirklichen wollen.*

*Weil du spürst, dass da noch so viel mehr
in deinem Leben möglich ist
und dass da eine Kraft in dir wartet,
die entdeckt, entfaltet und voll Mut, Vertrauen und
Begeisterung in die Welt getragen werden will:*

die Kraft deiner Bestimmung.

INHALT

I.

DER FUNKE

**Wenn der Funke deiner Bestimmung in dir entflammt,
erleuchtet er dein ganzes Leben**

9

Die Kraft deiner Bestimmung 12 – Die Urknallkraft in dir 13 – Die Kettenreaktion deiner Bestimmung 17 – Die drei Startpunkte der Suche nach deiner Bestimmung: die Rückkehr, der Aufbruch, die Erweiterung 22 – Der Weg der Selbsterinnerung 29 – Woher du kommst. Wohin du gehst 31 – Dein höherer Sinn braucht deine höhere Perspektive 33 – Ungewöhnliche Pfade und unsichtbare Richtungsweiser 37 – Dein kleiner Traum und deine große Aufgabe 39

II.

DIE WELT

**In einer Welt, die scheinbar auseinanderfällt,
gibt es eine Kraft, die alles in dir zusammenhalten kann:
die Kraft deiner Bestimmung**

41

In dieser Welt der Gegensätze trennen sich Kraft und Macht 43 – Wer lenkt dich? Die Kraft deiner Bestimmung oder die Macht deiner Prägung? 45 – Verrückte Verschiebungen – und deine Klarheit mitten im Chaos 51 – Aufwachen aus dem Korridor der Krisen 54 – Die drei Vs unserer Zeit: Verabschieden, Verarbeiten und (Neu-)Verwirklichen 56 – Alles verändert sich, weil du um etwas Besseres gebeten hast 59 – Aufgeben? Und eine Million Gründe, alles hinzuschmeißen 62 – Verbrauchte Hoffnung anerkennen 64 – Von Verletzungen und Fehlern zu Erfahrungen und Entscheidungen 66 – Zündender Zorn: herausfor-

dernd und heilsam 69 – Wachstum braucht Instabilität 78 – Schwächen sind Schlüsselstellen zu tiefer menschlicher Verbundenheit 80 – Heile Welt? Der Welt heilen helfen 82

III.

DIE WAHRHEIT

Lügen blenden. Die Wahrheit leuchtet

85

Hinter leeren Versprechen und falschen Floskeln 87 – Zurück zum wahren Grund finden 88 – Die 8 Mythen rund um Bestimmung 90 – Erinner dich an dich 122 – Wer hat diesen Gedanken erschaffen? 124 – Glaube an dich 125

IV.

DAS VERTRAUEN

Was war, war wichtig. Wo du jetzt stehst, bist du stark.

Was kommt, formst du mit deiner Kraft

127

Vertrauen ist Nicht-Wissen und Sich-doch-gewiss-Sein 129 – Frage nach deiner Bestimmung – und gehe auf die Antwort zu 131 – Hinter den Stimmen der Angst liegt dein größeres Du 134 – Die zwei Urängste 137 – Unsere Bestimmung ist Wachstum und Heilung 143 – Vertrauen entsteht nicht im Kopf. Vertrauen erdet dich im Körper 148 – Das verletzte Geschenk des Urvertrauens 151 – Je tiefer die Heilung, desto wirkungsvoller das Wachstum 153 – Sich Unbewusstes bewusst machen 156 – Vertrauen füllt die Risse in deinem Fundament 159 – Anker des Vertrauens setzen 161 – Kein Mensch wird je ganz in seine Kraft kommen, ohne sein Menschenbild zu heilen 170

V.

DIE FÜHRUNG

Du gehst dir selbst voraus.

Und erschaffst einen neuen Kosmos mit deiner Kraft

175

Hinter dem Opferdenken öffnet sich ein Ozean der Freiheit 176 – Führung bedeutet, für etwas einzustehen – und loszugehen 178 – Schöpferische Selbstermächtigung braucht sensible Selbstwahrnehmung 182 – Die vier Zonen deines Wachstums 185 – Von der Komfortzone zur Kreativzone 190 – Betrete deinen Berufsraum – und dehne ihn aus 193 – Finde in deine Vollständigkeit 195 – Beruflich, privat und persönlich: Deine Lebensbereiche verschmelzen im Feuer deiner lebendigen Vielfalt 201 – Ein Nein, das erlöst 205 – Druck, Sog und Schub und die Signale deiner inneren Kraft 210 – Un-Ordnung vs. Um-Ordnung 214 – Gib jedem Tag seine Bestimmung und deinem Leben eine ganz neue Bedeutung 216 – Die Kraft deiner Bestimmung ist eine Kraft der Kreation 218 – Deine höhere Führung kennt dein höchstes Ziel 220

VI.

DIE MEISTERSCHAFT

Gib nicht auf. Sondern wachse über dich hinaus

223

Das Versprechen deines Lebens 225 – Das schönste Versprechen deiner Bestimmung ist das Gefühl der Unendlichkeit 228 – Die Schönheit des Weges liegt im Vertrauen in deinen Prozess 230 – Deine Meisterprüfung: die Erleuchtung und die dunkle Nacht der Seele 232 – Neider, Kritikerinnen und stille Gegner 234 – Helferinnen, Türöffner und andere Begleiterinnen 238 – Um deine Berufung zu leben, brauchst du zwei Dinge: Liebe und Struktur 241 – Lebendige Rituale 243

VII.
DER SINN

Sinn schenkt dir Vollständigkeit
mitten im Chaos der Welt

247

DANKE

251

ANHANG

253

*Vertiefende Übungen und Audiodownloads zum Buch 253 – Mehr
Bücher von Monika Schmiderer 254 – Entdecke die Kurse und Mentoring
rings 255*

I. DER FUNKE

*Wenn der Funke deiner Bestimmung
in dir entflammt,
erleuchtet er dein ganzes Leben*

Es passiert im Bruchteil einer Sekunde. In einem Moment, so kurz, dass dein Verstand ihn gar nicht fassen kann – und plötzlich wird alles in dir gleißend hell. Alles wird klar. Alles wird richtig. Und du weißt: *Das* ist es. *Das* ist meine Richtung. *Das* ist mein Weg. Und dein ganzer Körper wird geflutet von einer Energie, die so stark und aufsteigend ist, dass du in diesem Augenblick ganz sicher spürst: Ich kann es schaffen, meinen Weg auch zu gehen. Bis zum Ende. Über alle Hürden und Herausforderungen hinweg. Durch alle Widerstände und Widrigkeiten hindurch. **Denn diese Energie erhebt dich: über das, was war – hin zu dem, was sein soll.** Sie verbindet dich mit deinem *innersten Kern* und zugleich mit deiner größten Größe. Sie ist ein tiefes Wissen jenseits aller Berechnungen. Sie ist ein festes Vertrauen jenseits aller Argumente. Sie ist ein Aufbruch im Leben und ein Ankommen in dir. Sie ist ein Wieder-Entdecken und Neu-Erfinden. Denn in diesem Moment hast du sie tief in dir gefunden:

Die Kraft deiner Bestimmung

Auf der Suche nach der Bedeutung und dem wahren Sinn im Leben stößt du an einen Ort in dir, an dem diese Kraft bisher verschlossen, verdrängt, vergraben oder gar vergessen war. Du findest diesen Ort – und damit nicht nur ein Puzzleteil deiner Reise, sondern entdeckst den ganzen Spieltisch.

Denn *die Kraft deiner Bestimmung* ist kein kleiner schöner Zusatz für ein gelungenes Leben. *Die Kraft deiner Bestimmung* ist die Grundessenz dafür, überhaupt jemals glücklich zu sein. Denn sie ist *deine* Essenz.

Deine innerste Urenergie, die in dir wohnt und darauf wartet, von dir gelebt zu werden. Mit der du dich wieder verbinden und die du hier und jetzt verkörpern sollst. Immer mehr. Immer klarer. Immer kreativer.

Nicht um dabei möglichst viele weltliche Ziele zu erreichen, sondern vor allem darum, der Mensch zu werden, der du wirklich bist. Denn sie ermächtigt und ermutigt dich, *deine Wahrheit* zu erkennen – und ihr zu folgen. Immer und überall: in allem, was du denkst und tust, was du dir erträumst und was du verwirklichst. In allem ist sie der *Antrieb*, der deinen Lebensmotor lenkt. Der dich nach vorn zieht und sagt: »Da geht es weiter. Bleib dran!« Sie ist ein innerer Aufruf, der stärker ist als jede Enttäuschung und jede Mühe, die du schon erlebt hast. Und zugleich ein sicherer innerer Anker, der dich schützt und stützt in den Stürmen unserer Zeit. Sie ist der Rohstoff, aus dem du dein Leben erbaust. Deine unerschöpfliche Quelle der Inspiration – und sie vibriert in jeder deiner Zellen.

Die Kraft deiner Bestimmung in dir zu entdecken, heißt also, eine geballte Ladung an Lebensenergie zu entfesseln. Einen

Funkenflug an Ideen und Motivation zu befreien, der nichts Geringeres ist als ein Urknall:

ein Urknall, mit dem du alles in dir und alles rund um dich neu erbauen und erweitern kannst.

Im Moment dieses Urknalls bist du nicht heil, aber plötzlich ganz. Du bist nicht allwissend, aber plötzlich ganz sicher. Du bist nicht am Ziel, aber an einem der wichtigsten Punkte deines Lebens.

Hast du diese Kraft erst entdeckt und bist du bereit, sie auch zu entfesseln, dann berührt sie alles in dir und in deinem Leben. Denn ihre Ausdehnung ist absolut. Sie will alles erfüllen: deine Beziehungen und deine Freundschaften. Deine Projekte und deine Ideen. Deine Sicht auf dich selbst und die Welt, in der wir leben. Sie will dich aus deinen dunkelsten Tiefen zurück zur Leichtigkeit und Freude bringen und dich in deinem höchsten Hoch sicher erden. Alles in seiner ganz eigenen Art und Weise. Und alles zum genau richtigen, für dich und deine Entwicklung perfekten Zeitpunkt.

Die Urknallkraft in dir

Das klingt zu gigantisch? Es *ist* gigantisch! Denn stell dir einmal vor, es gäbe so etwas wie einen Urknall, aus dem du entstanden bist. *Deinen ganz persönlichen Urknallmoment*, in dem all deine Energie, dein Facettenreichtum, deine Entwicklungsmöglichkeiten, deine Wachstumschancen, deine Talente, deine Herzensqualitäten, einfach alles – kabääääm – wie in einem gigantisch großen Schöpfungsmoment geformt und »gebaut« wurde, um dich in deiner ganzen Einzigartigkeit zu

erschaffen. Um dich zu formen – als wichtigen und wertvollen Teil eines großen Ganzen, und dich auszustatten für deine *Aufgaben* als Mensch und Erfahrungen hier auf der Erde. Und um ein Zentrum tief in dir anzulegen, wo du mit dieser Ur-energie und diesem kosmischen Feuer verbunden bleibst – um deinen inneren Funken zu nähren und zu stärken.

Die Vorstellung, dass eine derart starke Energie in dir wohnt, ist ein gigantischer Antrieb – und *die Kraft deiner Bestimmung* zu suchen, ist der Anfang einer ganz neuen Reise. Hast du sie erst entdeckt und befreit, können sich völlig neue Möglichkeiten für dich auftun. Ganz neue Chancen und Fähigkeiten können entstehen. Und das Wichtigste: Ein völlig neues Vertrauen in dich und deine Wünsche, Ziele und Träume kann erwachsen.

Wenn du an *die Kraft deiner Bestimmung* angebinden bist, bist du an den wahren Strom deines Lebens angebinden. Du stemmst dich nicht länger gegen ihn – und deine Träume und Taten fließen nicht länger in gegensätzliche Richtungen. Sie fließen stimmig ineinander. Sie bestärken und bekräftigen sich – und stärken damit *dich*. Und du lebst nicht mehr in einer Aneinanderreihung von leeren Routinen, sondern du lebst eine schöpferische und fordernde Freiheit, in der du deine ganze Welt neu erschaffen kannst. Von tief innen heraus. Und aus deinem inneren Urknall heraus dehnt sich dein Universum immer weiter und weiter für dich aus.

Die Kraft deiner Bestimmung ist nichts, was wir sofort verstehen können. Sie ist etwas, das wir erleben, spüren und immer wieder neu entfesseln dürfen.

Lass uns daher deine Bestimmung nicht mit unserem analytischen Verstand suchen, sondern lass sie uns mit den Augen einer Philosophin und eines Philosophen sehen. Als jemand, der die Weisheit liebt und über das gewohnte Denken hinaus-

sieht. Und lass uns mit dem Bild des Urknalls weiterarbeiten. Denn die Befreiung *der Kraft deiner Bestimmung* hat so viele wunderbare Gemeinsamkeiten mit unserer Vorstellung des Urknalls, der wahrscheinlich unser ganzes Universum hat entstehen lassen. Wie du sicherlich weißt, gehen Astronomen von der Theorie aus, dass unser Universum vor rund 13,8 Milliarden Jahren mit dem »Big Bang«, dem Urknall, entstanden ist. Im absoluten Nichts ereignete sich laut ihrer These ein gewaltiges Freiwerden von Energie, das alles, was wir bis heute messen können, in Erscheinung gebracht hat. Warum das geschehen ist und woher diese Grundenergie stammte, ist nach wie vor ein Mysterium. Doch die Astronomen nehmen an, dass sich das gesamte Universum vor diesem Moment des Urknalls in einer Blase befand. Und zwar in einer Blase, so klein wie ein Tausendstel eines Stecknadelkopfes. In diesem mikroskopisch kleinen Punkt sammelte sich die gesamte unbegreiflich umfassende Energie, die unser Universum bis heute belebt. In dieser winzigen Blase war es heißer und dichter, als wir es uns je vorstellen könnten. Der Druck stieg und stieg immer weiter an. Die Energie verdichtete sich ins Unermessliche, drängte nach Ausdehnung – und als diese Blase schließlich aufbrach, wurde mit einer epischen Energiefreisetzung der Funke des Initialfeuers gezündet. Und daraus wurde alles geboren: Raum, Zeit und Materie. *Alles*, was ist, nahm mit diesem Ausbruch seinen sichtbaren Anfang. Binnen Sekundenbruchteilen wuchs das Universum dann auf die Größe einer Galaxie heran – und dehnte sich in gigantischem Tempo immer weiter und weiter aus.

Und das tut es bis heute. Bis heute setzt sich diese Urkraft in allem fort, was uns umgibt und was wir Realität nennen. Auch der Sessel, auf dem du sitzt, das Papier in deinen Händen, die Augen, mit denen du diese Worte liest – alles ist eine Fortsetzung, ein sichtbarer Ausdruck dieser Energiewelle. Ja selbst die feinsten Nervenbahnen und die subtilsten elektrischen La-

dungen in deinem Gehirn, die das Gelesene verarbeiten und in Gedanken und Gefühle übersetzen, sind erlebbare Fortsetzungen dieser Kraft. Dieses gigantischen galaktischen Moments, der im Hier und Jetzt weiterwirkt. Im Hier und Jetzt weiterschwingt – und in dir und allem, was du denkst und tust, seinen ganz eigenen Ton findet. Seine ganz eigene einzigartige Frequenz und seine ganz eigene einzigartige Form.

Es ist fantastisch, sich dieses Ursprungs bewusst zu werden. Dieser Größe und dieses Wunders, das wir nach wie vor nicht ganz ergründen können. Genauso wenig wie das Wunder unserer menschlichen Existenz. Denn auch du bist weit mehr als das, was du im Hier und Jetzt siehst. Aus dieser philosophischen Sicht bist du weit mehr als Fleisch und Blut, als Arbeit und Freizeit und als Funktionieren und Wünschen. Und auch dein Leben ist wie ein eigenes, sich immer weiter ausdehnendes Universum, das du mit vielseitigen, immer wieder neuen Möglichkeiten entfalten und gestalten kannst.

So wie die Urknallenergie im Universum dafür sorgt, dass sich das All immer weiter ausdehnt, so sorgt *die Kraft deiner Bestimmung* in dir dafür, dass auch du immer neue Wege finden und neue Wunder erleben kannst.

Genauso wie es ein Mysterium ist, woher die Urknallenergie des Universums stammt, bleibt letzten Endes auch ein Mysterium, woher diese einzigartige Kraft in *dir* kommt. Dennoch ist diese Energie *da*. Und sie ist aktivierbar. Sie ist verfügbar für dich. Denn auch tief in dir ist solch ein mit geballter Energie gefüllter Kern. Und in diesem Kern warten so viel Leidenschaft und Lebensfreude, so viel Motivation und Mut und so viele Träume und Ideen darauf, mit dem richtigen Funken entzündet zu werden – und dir die Kraft zu geben, dein Leben zu gestalten. **Denn du bist wichtig. Und diese Träume und Ideen in dir sind wertvoll.**

Darum freue ich mich sehr, dass du zu diesem Buch gegriffen hast. Dass du tiefer mit mir in dieses große Thema deiner Bestimmung eintauchen möchtest – und bereit bist, jenen Funken in dir zu finden, der deinen persönlichen Urknall entzünden kann und eine leuchtende Kettenreaktion aus Inspiration, Mut, Freude, Aufbruchsstimmung, Zuversicht und Vertrauen für dich in Bewegung setzt. Der dir selbst in diesen chaotischen Zeiten Klarheit gibt – und dir hilft, deine Vorhaben auch mitten in dieser Welt im Wandel mutig und voll Vertrauen zu verwirklichen.

Die Kettenreaktion deiner Bestimmung

Ob du deine Bestimmung zum ersten Mal bewusst suchst oder ob du ihre Kraft für deine nächste Lebensetappe neu entfachen möchtest – immer aktivierst du mit dem Entzünden deines inneren Funkens einen Prozess, der zuerst ganz im Stillen, ganz im Innersten beginnt – und schließlich die Macht hat, *alles* für dich zu verändern. Er aktiviert eine Kettenreaktion, die dein ganzes Leben neu ausrichten kann. Ich unterteile sie in sieben Phasen.

Die 7 Phasen der Kettenreaktion deiner Bestimmung

Phase 1: Sammlung

Die Kraft deiner Bestimmung sammelt sich in deiner Tiefe

Tief in dir ist bereits alles da. Dort kennst du schon die Richtung, die dein Leben nehmen soll. Die Themen, die dich

wirklich bewegen, sind klar. Die Probleme, die du lösen, und die Neuerungen, die du in die Welt bringen willst, sind im Kern schon präsent. Und all die Energie, die mit deiner Bestimmung verbunden ist, sammelt sich schon in deiner Tiefe: Und mit jeder neuen Erfahrung, mit jeder Erkenntnis, mit jeder Beobachtung, die du an dir und in der Welt machst, wächst dein inneres Feuer. Du sammelst immer mehr Brennstoff aus Wissen und Einsicht. Eignest dir neue Fähigkeiten an, sammelst Inspiration und Ideen. Und auch der Schmerz, das Leid und die Liebe sind Brennmaterial für dein inneres Feuer, wie wir es später im Buch noch vertiefen werden.

Phase 2: Druck

Die Kraft deiner Bestimmung drängt nach außen, der Druck steigt

Während all des Sammelns in der stillen Tiefe deines Wesens entsteht etwas ganz Essenzielles: Sehnsucht. Eine Sehnsucht, all das zum Ausdruck zu bringen, was da in dir arbeitet, was dich so tief bewegt. Und du spürst: Die Themen und Probleme der Welt, für die du gern Lösungen finden willst, bedrücken dich immer mehr. Die Menschen, die bereits ihre Bestimmung leben, beeindruckten dich immer stärker. Und die Lösungen und Ideen, die in dir heranreifen, drängen immer weiter nach Verwirklichung. Da ist immer mehr Druck, dich zu verändern, dich zu erweitern, dich zu engagieren und deine Ideen umzusetzen ... Es ist kaum noch auszuhalten in den alten Rollen und alten Gewohnheiten, und du fragst dich: »Was soll ich nur tun? Soll ich dieser Sehnsucht wirklich nachgeben und sämtliche Grenzen meines Lebens aufsprengen? Und wenn ja, was dann? Wird alles in tausend Teile zer-springen, was mir jetzt lieb und teuer ist?«

Doch das Leben wartet nicht, bis du dir sicher bist. Es liefert dir den zündenden Gedanken oder das eskalierende Feuer – und der Funke springt über.

Phase 3: Zündung

Dein innerer Funke wird entzündet

Sei es in einem Augenblick hellster Begeisterung oder in einem Moment dunkler Traurigkeit – plötzlich ist sie da: die Eingebung. Der befreiende Aha-Moment. Der Mensch, der dir die Augen oder Türen öffnet. Der Schlusstrich, der einen Neuanfang markiert. Der finale Schmerz, der es dir erlaubt zu gehen ...

Wie auch immer der Funke aussieht: Er löst die Initialzündung aus, um neues Licht in dein Leben zu lenken. Und jede Form des Funkens ist gut, ist richtig. Denn es zählt nicht, warum oder wie sich die Energie in dir befreit, sondern einzig die Kraft der Entladung. Und damit dein entscheidendes Ja zur dir selbst und zu deinem besten Leben.

Phase 4: Freiwerden

Die Kraft deiner Bestimmung bahnt sich ihren Weg aus deiner Tiefe hinein in dein Leben

Damit ist sie frei: *Die Kraft deiner Bestimmung* ist aktiviert, die Blase ist zerplatzt, und das Neue will nun in deinem Leben sichtbar werden. Dies ist eine hochintensive Zeit der Befreiung, der Inspiration und des Neubeginns, die dich durch alle Höhen und Tiefen der Transformation und des Übergangs führen wird. Chaos und Klarheit liegen so eng beisammen wie in keiner anderen Phase – und du lernst das wahre Wesen der Freiheit kennen. Momente voll Leichtigkeit und Freude wechseln sich ab mit Orientierungslosigkeit und ganz neuen Formen der Verwundbarkeit. Denn du hast *deine Essenz* befreit – und musst nun lernen, sie zu leben und ihre Ausdehnung zu lenken.

Phase 5: Ausdehnung

Die Kraft deiner Bestimmung dehnt sich immer weiter aus

Die intensiven Veränderungen und Aufbruchsbewegungen

in der Phase des Freiwerdens finden langsam wieder in eine neue Struktur. Alles findet einen neuen Platz und erdet sich. Die anfängliche Begeisterung wird zu neuer Routine. Ängste lösen sich auf. Und zugleich öffnen sich immer mehr Türen für dich. Dein Universum expandiert. Du begegnest immer wieder neuen Menschen, neuen Möglichkeiten, neuen Wissensfeldern und neuen Projekten, die dich weiterbringen, die dich fordern und fördern. Und je öfter du Ja zur *Kraft deiner Bestimmung* sagst, je mehr Herausforderungen du annimmst auf diesem Weg, desto mehr Gelegenheiten werden sich dir bieten. Denn:

Die immerwährende Ausdehnung deiner Wirksamkeit und das immerwährende Wachstum deines Wesens ist das wichtigste Grundprinzip deiner Bestimmung.

Phase 6: Vielfalt

Die Kraft deiner Bestimmung nimmt unterschiedlichste Formen an

Dein Urknall hat ein ganzes Universum an Möglichkeiten für dich erschaffen, in dem du dich und *die Kraft deiner Bestimmung* immer weiterentwickeln und -formen darfst – und sollst. Sie ist eine Kraft höchster Kreativität. Eine Kraft, die nie stillsteht und die keinen deiner Lebensbereiche unberührt lässt. Das heißt: Ideen, die ihren Urknall im privaten Bereich erleben, können zu kraftvollen Geschäftsmodellen heranreifen. Über Talente, die zuerst ein Hobby waren, könntest du irgendwann einen wichtigen sozialen Beitrag leisten. Partnerschaften können mit *der Kraft deiner Bestimmung* eine ganz neue Ebene erreichen. Du kannst deinen *beruflichen, privaten* und *persönlichen Raum* viel bewusster und viel prägender formen – und erlaubst dabei auch, dass diese Formen vergehen, um wieder neuen Platz zu machen. Für dein wahres, schöpfe-

risches Wesen zählt immer das Jetzt. Die Anforderung des Moments. Und die Freude an der Fülle und Vielfalt des Lebens.

Phase 7: Lebendigkeit

Ein neuer Kosmos ist entstanden

Jede Idee, die du verwirklicht hast, jeder Schritt, den du gesetzt hast, hat einen ganz neuen Kosmos erschaffen. Beruflich, privat und persönlich stehst du an einem völlig anderen Punkt als vor deinem Urknallmoment. Denn du bist herausgetreten aus dem Raster dessen, was *man* tut, was *man* will – und lebst *dich*. Du lebst deine Wahrheit und kreierst damit deinen eigenen Wirklichkeitsraum. Deinen eigenen Kosmos, den du durch deinen Glauben an deine Fähigkeiten, deine neuen Netzwerke, deinen Einsatz und deine gelebten Ideen geschaffen hast. Und dabei verbindest du dich immer stärker mit deiner Urenergie und deinem Urvertrauen. Mit deinem Schöpfungsimpuls und deiner schöpferischen Gestaltungskraft. Und wirst mehr und mehr zu dem Menschen, der du bist. Durch dein Erkennen, dein Ausbrechen, dein Vertrauen, dein Dranbleiben, dein Wachsen und dein Weitergehen.

Das Universum dehnt sich aus. Und die Kraft deiner Bestimmung will, dass du dich immer weiterentwickelst. Dir immer mehr zutraust. Kreativ wirst, immer neue Lösungen findest und voll Freude und Vielfalt lebst.

Und wie beim Urknall des Universums gibt es auch in der Erfüllung deiner Bestimmung kein Zurück mehr. Ist der Funke in dir erst gezündet, ist dir bewusst geworden, welche Kräfte und Möglichkeiten in dir warten, ist kein Zurückzwängen in das Alte mehr möglich. Denn du würdest dich dabei schmerzlich selbst verraten. Alles, was einmal vom Unbewussten ins Bewusste gekommen ist, kannst du nicht mehr ins Vergessen

drängen. Ab einem gewissen Punkt dieser Reise gibt es nur noch ein Vorwärts, ein Ausdehnen, ein Neu-Erschaffen von dem, was richtig und wichtig für dich ist. *Die Kraft deiner Bestimmung* bahnt sich dabei immer ihren Weg in die Richtung, in die du sie ausrichtest. Und formt dabei das Abenteuer, das du dein einzigartiges Leben nennen darfst und das meist an einem dieser drei Startpunkte neu beginnt:

Die drei Startpunkte der Suche nach deiner Bestimmung: die Rückkehr, der Aufbruch, die Erweiterung

Fangen wir ganz im Hier und Jetzt an: Wo stehst du gerade? In einem Leerraum, in dem du keine Inspiration und keine Richtung finden kannst? In einem ewig gleichen Alltag, der dich zum einen in seinen Routinen unterfordert und zum anderen in der Masse der To-dos überfordert? Oder mitten in einem Leben, das du dir einmal genauso gewünscht hast, das dich jetzt aber nicht mehr glücklich macht?

Wo auch immer du dich gerade befindest: Jeder dieser Startpunkte ist ein Zustand, in dem dein Funke überspringen und die Kettenreaktion deiner Bestimmung auslösen kann. Denn in jedem dieser Startpunkte ist eines da: Sehnsucht. Nach einem Leben, das dir entspricht. Das dein Herz erfüllt und dir Sinn schenkt. Und dieser Sehnsucht zu folgen, wird dich auf deinen *Bestimmungspfad*, also den Weg deiner gelebten Bestimmung, führen.

Die Rückkehr aus dem Leerraum des Vergessens

Vielleicht fühlt es sich für dich im Moment noch so an, als wäre die Energie *der Kraft deiner Bestimmung* in dir fest in der Blase verschlossen. Als wärst du meilenweit entfernt vom zündenden Funken und deinem Urknallmoment, so fern von der Energie, die du so nötig bräuchtest. **Möglicherweise fragst du dich sogar, ob es so etwas wie deine Bestimmung überhaupt gibt.** Ob dein Leben je einen Sinn hatte oder haben wird. Oder ob all das nur ein Trugschluss ist. Denn du spürst gerade nur Leere. Wenn dem so ist, dann habe ich eine große Bitte an dich: **Gib nicht auf.**

Dieser Startpunkt der Suche nach deiner Bestimmung ist eine große Herausforderung und auch mir selbst schmerzlich vertraut. Er fordert alles von uns ab. Denn wir sollen auf das Gegenteil von dem vertrauen, was wir gerade als real erleben.

Es ist tatsächlich einer der dunkelsten und herausforderndsten Startpunkte, an dem wir uns befinden können – und ich habe tiefsten Respekt vor dir, vor all den Gefühlen, die du durchlebst, und vor all den Hürden, die du meisterst. Und gerade deshalb wünsche ich dir von Herzen, dass es tief in dir richtig zu brennen beginnt. Richtig zu lodern. Selbst wenn sich das extrem intensiv, fordernd oder sogar unangenehm für dich anfühlen mag, wünsche ich dir, dass du den Punkt in dir aufspürst, an dem deine Sehnsucht heiß, unruhig und wütend nach dem Leben ruft. Denn dieser brennende Punkt ist der Ort, an den sich *die Kraft deiner Bestimmung* zurückzieht, wenn sie im Leben keinen Raum finden kann. Und dort, mitten in diesem nagenden Gefühl der Unruhe, kannst du sie wiederfinden. Denn *die Kraft deiner Bestimmung* verschwindet nie. Sie ist nur überlagert. Verdeckt und verborgen unter Enttäuschung und Angst.

An diesem Startpunkt geht es darum, sie aus ihrem Versteck zu retten, indem du dich selbst rettetest. Ich nenne diesen

Punkt den **Startpunkt der Rückkehr – und er ist die Rückkehr zu dir**. Raus aus dem Leerraum, in den wir fallen, wenn wir uns sehr weit von unserem wahren Kern entfernt haben.

Der erste Schritt ist, dir einzugestehen, dass du dich selbst verlassen hast. Und all die Gefühle zuzulassen, die das Bewusstsein über diese Trennung mit sich bringt: die Leere, die Trauer, die Wut, die Scham und die Kleinheit, die wir spüren, wenn wir so weit von unserer Essenz entfernt sind.

Anzuerkennen, dass du einen Weg zurück zu dir selbst vor dir hast und dass du diesen Weg ohne jeden Selbstvorwurf antreten kannst. Ohne jeden Selbsthass. Denn ganz gewiss hattest du gute Gründe dafür, den inneren Raum deiner Bestimmung verschlossen zu halten, deine Bestimmung nicht zu leben, sondern dich von ihr und ihrer Energie zu distanzieren. Vielleicht war einfach kein Platz für deine Gedanken, deine Ideen, deine Träume, deine Sicht auf die Welt. Vielleicht war es in dem Umfeld, in dem du dich bewegst, sicherer für dich, dich nicht zu entfalten, sondern zu entsprechen, zu funktionieren, so zu sein wie alle anderen. Und wenn dem so war und diese Trennung von dir selbst für dich überlebenswichtig schien, hast du damit richtig gehandelt. Denn es ist dein Urbedürfnis und dein Grundrecht, dich in Sicherheit zu bringen, zu schützen.

Doch jetzt bricht eine andere Zeit an: die Zeit der Rückkehr und Rückverbindung an deine innere Kraft. Ich lade dich ein: Vertraue darauf, dass diese innere Kraft auch dir gegeben ist. Dass dieser Raum in dir existiert. Und dass sich die Energie, die du suchst, dort gerade für dich verdichtet und sammelt – um mit dem richtigen Funken einen neuen Urknall in deinem Leben zu entzünden. Mein Herzenswunsch ist es, dir in diesem Buch all das mitzugeben, was ich dir mitgeben kann, damit du diesen Funken in dir entdeckst.

Der Aufbruch aus einem Leben für die anderen

Es kann auch sein, dass sich die Blase, in der sich das Neue sammelt, bereits ein Stück weit für dich geöffnet hat. Dass der Funke schon leise in dir zündet und knistert – und du *die Kraft deiner Bestimmung* bereits zu erkennen beginnst. Dass du eine erste Ahnung, erste Bilder und Ideen hast – und dass du einen immer größeren Drang verspürst, dich und dein Leben zu verändern. **Dies ist der Startpunkt des Aufbruchs.**

Du spürst, dass dich etwas Neues, etwas Größeres ruft, doch du weißt noch nicht, welche konkreten Ziele du verfolgen oder welche ersten Schritte du setzen kannst – du spürst die aufsteigende Kraft, doch dir fehlt noch die Klarheit. Und vielleicht fehlt dir auch ein Stück weit der Mut, deine eigene Wahrheit zu leben und deinen Urknall zu entzünden. Denn was könnte alles passieren? Was könnte zerbrechen? Wer könnte überrascht, wer enttäuscht und wer sogar erzürnt sein? Du zögerst, denn du hast so viele Jahre immer entsprochen, das getan, was andere von dir erwartet oder dir geraten haben. Du wolltest einfach, dass die Dinge für alle funktionieren. Nach Plan. Nach Vorgabe. Du hast dich stets um alles und alle gekümmert – doch jetzt wird es Zeit, dass du dich um *dich* sorgst. Dass du die Dinge ins Zentrum stellst, die *dir* wirklich wichtig sind, und die Pläne verwirklichst, die *dein Herz* erfüllen. Dass du auf die Stimme hörst, die sich immer lauter und immer öfter in dir meldet, die sagt:

»Das kann noch nicht alles gewesen sein. Ich weiß, da ist noch so viel mehr, das ich leben und geben kann. Da ist noch etwas anderes, etwas Größeres in mir – und das will ich verwirklichen. Denn jetzt kommt meine Zeit.«

Wenn du so ähnlich empfindest, dann möchte ich dich bestärken: in deinem Hineinhören in dich, in deiner Neugier auf das, was da wartet.

Und auch in dieser Phase des Aufbruchs sage ich: Bleib dabei. Nähere dich dieser Stimme weiter an. Nimm sie ernst, höre immer genauer hin. Und erlaube dieser Kraft, dieser Aufbruchsstimmung in dir, immer weiter und weiter aufzublühen. Gehe ihr nach, und folge ihren Spuren.

Ich werde dir in diesem Buch Hinweise geben, wo du nach diesen Spuren suchen und wie du deine innere Stimme stärken kannst. Den Pfad hin zu deiner Bestimmung kannst jedoch nur *du selbst* beschreiten. Sei dir dabei aber sicher: Du hast alles, was du dazu brauchst, bereits in dir. Du darfst es befreien – und immer mehr erweitern.

Die Erweiterung deiner Bestimmung

Vielleicht befindest du dich am dritten Startpunkt der Suche nach *der Kraft deiner Bestimmung: in der Erweiterung*. Als ein Mensch, der seinen Bestimmungspfad bereits angetreten, der schon verschiedene Höhen und Tiefen durchlebt hat und sich nun fragt: »Was ist mit meiner Leidenschaft passiert? Wo habe ich meinen Elan und meinen Enthusiasmus verloren? Warum fühle ich mich so geschwächt und gelangweilt von dem, was einst das Größte für mich war? Wo sind all die Leichtigkeit, Motivation und die Freude, die ich anfangs verspürte? Ich bin meiner Vision und meinem Herzen gefolgt – und doch fühlt sich jetzt alles so falsch, so zäh und schwer an. Was ist passiert?«

Es ist fast so, als hättest du ein schillerndes Universum nach deinen Wünschen erschaffen, doch du findest dich nun selbst nicht mehr darin. Es dreht sich mit all seinen

Planeten jeden Tag weiter und weiter – und du hast das Gefühl, von diesem Rad erdrückt zu werden.

Vielleicht, weil du in all dem Tun und Umsetzen die Freude an der und die Liebe zur Sache verloren hast? Vielleicht, weil du deiner Ursprungsidee entwachsen bist? Oder vielleicht, weil du dir deine Erfolge und Ergebnisse doch anders vorgestellt hast?

Der Druck, den du spürst, kann ein Hinweis darauf sein, dass sich in deiner Tiefe bereits eine neue Energie gesammelt hat, mit der du auch etwas Neues in deinem Leben gestalten kannst. Dass die Zeit also reif ist für eine Phase des Wachstums und der Erweiterung.

Darum nimm dir Zeit für Einkehr und Ruhe, um in dich hineinzuhorchen und zu erkennen, welche Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten sich dir zeigen wollen. Damit du deine Bestimmung einmal mehr in einer ganz konkreten *Berufung* zum Ausdruck bringen kannst.

Denn deine Bestimmung ist *mehr* als deine Berufung: Deine Bestimmung ist der kraftvolle Grundimpuls deines Lebens, deine Berufung ist dann die praktische Umsetzung dieser Kraft in deinen Projekten, Partnerschaften und Berufen.

Und diese Umsetzung, diese Form, die deine Bestimmung über deine Berufung hier in der Welt annimmt, darf sich weiterentwickeln und verändern. Weil auch du dich entwickeln darfst. Und immer wenn dir deine Projekte, deine Partnerschaften oder deine Berufspositionen zu klein oder nicht mehr stimmig im Sinne deiner Bestimmung erscheinen, dann ruft sie dich dazu auf, deine Ziele neu zu setzen und dich auf neue, weitere Pfade zu wagen, die dich letztlich noch näher an

die Kraft deiner Bestimmung heranführen. Das heißt: Selbst wenn du deine Berufung bereits gefunden hast, wird dich trotzdem immer wieder eine Sehnsucht nach Erweiterung dazu animieren, einen neuen Schritt zu wagen.

Gerade in Zeiten, in denen wir viel Chaos und Veränderung in der Welt miterleben, kann es sein, dass dich deine Bestimmung umso lauter und spürbarer dazu aufruft, **deine Zeit so zu investieren und deinen Weg so zu gestalten, dass du dabei Sinn spüren und *die Kraft deiner Bestimmung* bestmöglich ausleben kannst.** Weil diese aufbauende, mutmachende Kraft gebraucht wird – und weil sie durch dich dann umso stärker in deine Familie und in deine Freundschaften, in deine Teams, in deine Projekte – ja in dein ganzes Leben fließen kann.

Vergiss nie: Der Entwicklungs- und Entfaltungsprozess der *Kraft deiner Bestimmung* kennt kein Ende. Er ist unerschöpflich. Er bietet dir immer neue Chancen, die du ergreifen darfst. Und er fordert dich immer wieder neu heraus zu wachsen – und mitten in all den Herausforderungen deines Alltags immer bewusster, freier, mutiger und zugleich immer mitfühlender, großzügiger und schöpferischer zu leben.

An welchem Startpunkt der Suche du auch gerade lebst – immer geht es darum, deine Essenz neu zu erfassen. Immer wirst du aufgerufen, an dich selbst und deine wahre Größe zu glauben. Immer wartet ein innerer Funke darauf, von dir entdeckt zu werden. Damit er dein Lebensfeuer neu entfachen kann, das *die Kraft der Bestimmung* in dir befreit.