

Bei mir war es ein bisschen ähnlich wie bei Christina. Ich hatte einen guten Job, war im Export in verschiedenen internationalen Unternehmen tätig, hatte ein gutes Gehalt und fühlte mich innerlich leer. Ich war erfolgreich in meinem Beruf, anerkannt, beliebt, aber traurig und unglücklich. Ich sah keinen Sinn im Verkauf von hochwertigen Sport- und Modeartikeln. Wozu fragte ich mich? Um Aktienbesitzer, Topmanager oder mich selber reicher zu machen? Ich wollte ein einfaches Leben. Verstand, dass Geld nicht alles ist und die wahren Werte woanders liegen. Fühlte mich nicht am richtigen Platz, oder fand meinen Platz nicht. Dazu nur nebenbei, ich bin davon überzeugt, dass das Leben ein Weg ist und jeder nicht unbedingt immer an einem Platz bleibt. Der richtige Platz kann sich ändern, so wie alles im Leben immer im Fluss ist.

Eine meiner lieben Freundinnen, schlug mir vor, mich mal massieren zu lassen. Das war der Auslöser. Ich lernte eine sympathische Frau kennen, die mir eine hervorragende Körpermassage mit Öl machte und mir erzählte, dass sie sich in Ausbildung zur Shiatsu Praktikerin befände. Dann ging's los. Ich rief in der Zentrale des französischen Verbands für Traditionelles Shiatsu an, unterhielt mich über eine Stunde mit dem Vorsitzenden, fand mich einige Wochen später in seinem Kurs und begann eine dreijährige Ausbildung zum Shiatsu Praktiker. Im ersten Kurs, rieselten mir nur so die Schauer über den Rücken, von allem was ich da über TCM, Energie, Elemente und ihr Zusammenspiel erfuhr. Aus heutiger Sicht interpretiere ich diese als einen Ausruf meiner Seele: "Hallo, hier bist du endlich! Wir sind am richtigen Weg.", oder ist es mein Schutzengel, der mir ein Zeichen gibt? Plötzlich verstand ich, warum ich frustriert war und mich so abgeschnitten vom Leben und vom natürlichen Fluss der Elemente, Saisonen, und Naturgesetze fand.

Es war wie ein Heimkehren zu einem Verständnis der Welt und der Zusammenhänge im Leben, wie sie natürlich ablaufen. Nichts ist rein schwarz oder rein weiss, wie es die TCM im Symbol von Yin und von Yang zeigt. Im Yin nimmt das Yang seinen Ursprung und umgekehrt. Die Elemente sind mit den Saisonen in Verbindung und all das ergibt zusammen eine Logik die sich z.B. in der Nahrung in Form von Sommersalaten und Wintersuppen widerspiegelt, die genau die Vitamine und Nährstoffe enthalten, die der Körper in der jeweiligen Saison besonders braucht. Im Sommer wächst Obst und Gemüse das viel Wasser enthält und dadurch kühlt und im Winter kochen wir mit Wurzelgemüse und Gewürzen, die uns innerlich wärmen.

Auch ich bekam es dann mit meinen Dämonen, dem innerem Schweinehund und Ängsten zu tun. Angst kannte ich bis dahin bewusst nicht. Das Schlimmste waren Freunde, enge Bekannten und Familie, die alle riefen: "Nein, tu das nicht, du wirst nie was verdienen, das ist zu unsicher, du wirst keine Kunden finden, usw." Und sie nährten die Angst, die um mich herumwabberte. Aber ich hielt stand. Mit positiven Affirmationen (in meinem Badezimmer, in der Geldtasche, im Tagebuch) half ich mir, das Ziel im Auge zu behalten. Ich schrieb sogar ein ganzes Heft damit voll! Mit viel Visualisierungen nährte ich täglich meinen Seelenwunsch. Ich visualisierte das

Gespräch mit dem Personalchef meines damaligen Arbeitgebers, wie ich in dazu brachte mich mit einer Prämie gehen zu lassen, ich stellte mir meine Kunden vor, die glücklich, entspannt und froh meinen Massageraum verlassen, und ich visualisierte viel helles Licht, gute Energie, und den Geldfluss. Ich meditierte auch regelmässig, um in meine Mitte zu kommen und dort zu bleiben. In der Vakuität des Hier und Jetzt gibt es nämlich weder Angst, noch Geldnöte. Und ich praktizierte Yoga um meinen Geist zu beruhigen und in den Körper zu kommen.

Mit Existenzängsten musste ich mich im Laufe meines Neubeginns konfrontieren, aber umgebracht haben sie mich nicht, eher wachsen lassen, mein Vertrauen in meinen Weg verstärkt und mich geöffnet für unerwartete Hilfestellungen, Möglichkeiten und Angebote. Ich vertraute ins Leben. Ich vertraute, dass ich Kunden und Geschäftspartner finde, dass ich, weil ich Spass an meiner Arbeit habe, auch die richtigen Leute anziehe, die gerne mit mir arbeiten.

7 Gründe, warum ich nie wieder in einem Büro arbeiten will

- 1- Ich bin frei, zu arbeiten, wo ich gerade bin, denn meine Fähigkeiten habe ich immer dabei und ich bin nicht mehr an eine Firma gebunden.
- 2- Ich kann mir meine Arbeitszeit einteilen und muss nicht am Montag früh einen Termin wahrnehmen, wenn ich lieber erst da vom Wochenende heimkommen will.
- 3- Ich kann mir die Menschen, mit denen ich arbeite aussuchen.
- 4- Ich tue, was mich am meisten freut, arbeite mit meinen Händen und tue endlich etwas Gutes und Sinnvolles für die Menschen, die zu mir kommen.
- 5- Ich kann meine Werte leben und weitergeben, ausgewogener Austausch von Geben und Nehmen, zum Beispiel. Zeit für meine Freunde aber auch für mich und mein Wohlbefinden haben.
- 6- Ich habe Zeit, Neues zu lernen.
- 7- Ich bin mit mir selber im Einklang, denn ich muss mich nicht mehr Produkte anpreisen, die mir in egal sind.

Auf der Kehrseite bleibt phasenweise weniger Geld für Wochenendtrips, Urlaube und Spa-Besuche. Aber da ich viel weniger gestresst bin, brauch ich das auch nicht mehr so sehr. Meinen Ausgleich finde ich in der Natur, beim Wandern, Spaziergehen und Radfahren. Ich kann auch bei grossen Events nicht mehr so leicht mit. Konzerte, oder Kulturveranstaltungen muss ich reduzieren. Aber diesen Preis zahle ich sehr gerne für alles, was ich gewonnen habe.

So bin ich seit 2004 selbständig als Shiatsu und Massagepraktikerin in Frankreich tätig. Ich lebe in Montpellier, nahe am Meer. Meine Arbeit teilt sich heute dank Begegnungen mit Menschen, die mir Angebote machten zwischen Paris, Montpellier und Korsika auf.

12 Übungen zum Begleiten der Veränderung

1/ Visualisieren der neuen Situation.

Jeden Tag, früh und abends 5 Minuten lang, oder länger. Was tue ich? Wo bin ich? Wie sieht es in dieser neuen Umgebung aus? Was ist um mich herum? Wie bin ich gekleidet? Wer ist um mich? Was höre/rieche/sehe/schmecke/spüre ich? Lass deiner Phantasie freien Lauf.

2/ Visualisieren der Schritte die dazu nötig sind. Bei mir waren es unter anderem:

- Der Bankier, der mir den Kredit gab, um meine Wohnung zu kaufen.
- Der Personalchef, der mich mit einer Prämie entliess.
- Der Massageraum, wo glückliche Kunden ein und aus gehen.
- Das Telefon das läutet und neue Termine ankündigt.
- Die Menschen mit denen ich zusammenarbeite (auch wenn ich diese zu diesem Zeitpunkt nicht kannte).

3/ Visualisieren von hellem Licht, guter Energie, Geldfluss, eine besonders schöne Übung im Zusammenhang mit unseren Chakras. (Mehr Ideen und Anleitungen in den Büchern von Shakti Gawain.)

4/ Positive Sätze aufschreiben und wiederholen.

Zum Beispiel : Ich liebe mich und das Leben. Ich bin stark. Ich bin schön. Ich bin glücklich. Ich bin in Sicherheit. Alles im Leben kommt mit Freude, Klarheit und Leichtigkeit zu mir.

Oder: Ich (einfügen, was ich mir wünsche). Ich habe jeden Tag fünf Kundentermine. Ich lebe in einem Haus mit Garten unweit vom Meer. (Weitere Ideen bei Shakti Gawain und Louise Hay).

5/ Meditation im Hier und Jetzt nach Eckart Tolle.

So oft als möglich, in jeder beliebigen Situation am Tag mache ich mir bewusst, was ich gerade tue. Gemüse schneiden, Zähne putzen, Auto fahren, ... was tun meine Hände? Wie fühlt sich mein Körper dabei an? Ich atme ein paar mal bewusst in der Situation und schon bin ich wieder ein bisschen mehr in meiner Mitte und in meinem Körper und fühle mich frischer.

6/ Yoga oder Chi Gong, um in den Körper zu kommen.

Dort finden die wahren Ideen statt, nicht im Kopf wie André Heller sagt (sorry André). Wenn der Körper präsent ist, beruhigt sich der Geist und die wahren Ideen kommen aus dem Herzen oder aus der Seele. Neuerdings gibt es sogar Studien, die untersuchen ob unsere Ideen vielleicht sogar einem uns umgebenden Energiefeld entspringen.

7/ Wenn ich Angst habe: Atmen Atmen Atmen. Mit der Angst atmen. Oft spielen sich Ängste im Brustbereich ab und blockieren die Atmung. Sobald ich mir diese Körperzone bewusst mache, kann sich die Atmung lösen und das Angstgefühl hebt

sich. Dann kann ich mit meiner Angst kommunizieren. Warum bist du da? Was willst du mir sagen? Wovor willst du mich warnen? Mit etwas Übung, kann ich meine Angst so zum Partner machen. Sie will mich ja davor schützen, unbedachte Entscheidungen zu treffen, oder mich in Gefahr zu bringen. Hinter dem Gefühl der Angst finde ich dann auch eine andere Emotion. Frieden, Gelassenheit, Vertrauen stehen da und warten, dass ich meine Verhandlung mit der Angst beende.

8/ Eine andere Angstübung ist ganz einfach ruhig mit der Angst dasitzen und atmen und beobachten, was sich im Körper abspielt. Das kann einige Minuten dauern und das Ergebnis ist erstaunlich. Einzige Voraussetzung: diese paar Minuten nehmen.

9/ Ich weiss aus Erfahrung, die Angst ist ein Gefühl, das wieder vorbeigeht. Sie ist ein Teil von mir, aber sie ist nicht ICH. Ich bin mehr als meine Angst. Morgen, oder in ein paar Stunden werde ich mich wieder anders fühlen. Alles im Leben ist immer im Fluss.

10/ Tanzen, Bewegung, Natur, Bäume, eine Liste mit allem was mir guttut machen, und und und. Irene hat noch viele andere gute Ideen und Anregungen !

Spezieller Tip! Du wirst, so wie ich neue Menschen treffen, die auch auf einem neuen Weg sind und ihr werdet euch gegenseitig unterstützen, einander Tips geben und Erkenntnisse, Erfahrungen und Ideen austauschen. Du bist nicht allein. Hab Vertrauen in deine Seele. Sie weiss, wo ihr hinwollt und sie wird dir helfen.

Danke dass du bis zum Ende gelesen hast!

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute auf deinem Weg durch die Veränderung und zu deinem Seelenwunsch!

Marion

[Zurück zum Blog : RETOURTASTE DRÜCKEN](#)