



-Maria Husch, die Raumexpertin

Verändere deine Räume!

Verändere dein Leben!

Verändere die Welt!

So, geht es nicht weiter!

Ja, Veränderung muss her – hier und jetzt!

**Der individueller Schritt-für-Schritt-Plan
für dich & deine Räume!**





Hallo und herzlich willkommen!

Veränderung das große Wort und der große Traum im Kleinen und im Großen. Unzählige Male jeden Tag, jede Woche, jedes Jahr haben wir die Gedanken: **Es wird Zeit für Veränderung!** Da sind die kleinen Dinge, wie eigentlich sollte ich endlich mal neue Bettwäsche kaufen. Kleine Veränderung von alt auf neu. Und am anderen Ende die großen, lebensveränderten Gedanken: neuer Job, neues Zuhause, Veränderung in den Beziehungen, anderes Verhalten bei..., endlich mehr Zeit für... .

Was ist jetzt bei dir da an Wunsch nach Veränderung? Denk mal nach an die kleinen und vielleicht auch großen Dinge? Die Frage ist nur, wo starten wir, um wirklich etwas in Gang zu bringen? Und da ist dann noch der Alltag und all die Aufgaben, Stress, Terminkollisionen und der Streit mit... . Außerdem fehlt die Zeit, das Geld, der Plan und außerdem das Vertrauen, dass es diesmal wirklich klappt. Möglicherweise ist es bei kleinen Dingen, wie der Bettwäsche nur die Zeit. Bei den großen Schritten hin zu den Träumen kommt aber schon ganz viel zusammen. Da kann es passieren, dass wir vor einem riesigen Berg an Unzufriedenheit sitzen und keinen Ausweg sehen. Wo und wie soll ich starten, damit die Veränderung mit Leichtigkeit funktioniert?

Genau so geht es Angelika, die am Boden in ihrem Wohnzimmer sitzt und gleichzeitig am Boden ist. Sie weiß eins:

So, geht es nicht weiter!
Ja, Veränderung muss her – hier und JETZT.

Sie will endlich wieder in den positiven inneren Zustand kommen, Freude, Glück, Leichtigkeit, Wertschätzung, Freiheit... (du wirst sehen noch viel mehr) in ihr Leben bringen. Sie kennt ihn von damals oder von den wenigen Minuten, wenn sie zu ihrem Lieblingslied tanzt. Im Alltag ist er aber verloren gegangen. Jetzt ist es Zeit wieder genau dort hin zu kommen. Geht's dir auch manchmal so, dass genau dieses Gefühl da ist?

So, geht es nicht weiter!
Ja, Veränderung muss her – hier und JETZT.

Mir geht's auch oft genauso und es gab schon Zeiten, wo auch im am Boden gesessen bin und irgendwie war da die Gewissheit, so, möchte ich nicht weiter tun.



Alles begann an einem Samstag im Oktober genau hier in meinem Wohnzimmer, dass du auf dem Bild siehst. Meine Unzufriedenheit an allen Ecken und Enden war schon zu einem riesigen angewachsen. Ich war damals Controllerin in einem großen Unternehmen - so richtig erfolgreich. Und es war auch so richtig spannend, toll und ich hab auch wirklich viel verdient. Meine tolle Wohnung, wunderbare Menschen um mich und eigentlich war alles super, doch irgendwie auch nicht.

Ich saß an diesem Samstag auf meinem Sofa und irgendwie ist die Welt zusammen gebrochen. Genau an diesem Tag hat eine liebe Freundin von mir geheiratet - am anderen Ende der Welt in Vancouver (traumhaft schon allein die Stadt). So richtig wie in den amerikanischen Filmen in der großen Basilika mitten zwischen den Wolkenkratzern und dann in der wunderbaren Location mit Blick auf den Hafen. Und ich war in meinem Wohnzimmer in Wien. Budgetzeit bei meinem Job und 2-3 Tage Urlaub - no way! Ja, ich bin so verrückt und würde natürlich auch nur für 3 Tage an die Westküste fliegen - was sind schon 20 Stunden Reise.

Und so saß ich da und wusste eines:

**So, geht es nicht weiter!
Ja, Veränderung muss her - hier und JETZT.**

Ich bin aufgesprungen und hab auch einen Spaziergang gemacht (wie Angelika, die du später triffst) und dann hab ich begonnen zu googeln, hab mir Unterstützung geholt, mein Arbeitszimmer ausgeräumt. Ja, es hat noch über ein Jahr gedauert im alten Job und über 2 Jahre bis zur Gründung meines Unternehmens. Es war aber für mich der wohl wichtigste Tag in meinem Leben und ich hab meinen Schritt-für-Schritt-Plan begonnen.

Heute Jahre später sitze hier und kann dir sagen: Es ist was in Bewegung gekommen und es hat sich so was von ausgezahlt. Ich kann heute sagen:

Und seit über 6 Jahren beschäftige ich mich jetzt schon mit der Veränderung und wie wir die in Gang setzen. Meine Methode als Raumexpertin - die Raumgestaltung. Ja, es funktioniert wunderbar, wenn wir unsere Umgebung umgestalten, dass sich Schritt für Schritt auch das Verhalten verändert, Glück und Erfolg einziehen. Als Beraterin hab ich schon hunderte Räume eingerichtet, von der großen Konzernzentrale bis hin zum Mini-Homeoffice, von der Einzimmerwohnung bis zur riesigen Schule mit tausenden Quadratmeter.

Überall war die Veränderung das große Ziel. Oft nur die Veränderung im Raum. Und immer hat genau diese auch das Tun und Denken der Menschen beeinflusst. Und ich weiß, auch aus meinem eigenen Leben, wenn wir gleichzeitig die Außenräume und auch unsere Innenräumen (da meine ich jetzt immer die Gedanken & Gefühle) „neu gestalten“, dann ist Veränderung wirklich mit Leichtigkeit möglich – und zwar genau die Veränderung, die du dir wünschst.

Und jetzt sitze ich hier in meinem Wohnzimmer mitten in Wien und schreibe diese Zeilen, die Diplomarbeit für meine Coachingausbildung. Ich erkläre dir hier, wie die Außen- und Innenräumen zusammenwirken und, noch besser, wie sie in Beziehung stehen. Und du bekommst ganz konkrete Tipps, wie du dich mit Hilfe ganz einfacher Maßnahmen der Raumgestaltung und mit Hilfe deiner Gedanken in den positiven Zustand bringen kannst, wie du Veränderung in dein Leben holst. Wie du mit Leichtigkeit einen Schritt näher zu deinen Träumen & Zielen kommst.

Nimm dir dafür Zeit und schreib dir die wichtigsten Erkenntnisse wirklich auf. Sie ergeben deine Schritte. Und für den Start bekommst du viele, viele Tipps und kleine Übungen, Maßnahmen, die dich so wirklich weiterbringen. Tipps für die Außenräume sind Maßnahmen für die Raumgestaltung. Tipps für die Innenräume sind Übungen aus dem Coaching, die dich weiterbringen. Wenn du beides kombinierst, dann wird es wirklich mit Leichtigkeit gehen – die Veränderung.

Ganz am Schluss hast du dann ein Arbeitsblatt. Drucke es aus und beantworte die Fragen (auch wirklich schriftlich) und schon hast du deinen individuellen Plan für den Kickstart zur Veränderung. Ja, lass dich überraschen.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg und vergiss nicht: Deine Räume unterstützen dich dabei. Hol dir für dich einige Tipps hier und in all meinen Artikeln, Videos, Onlinekursen auf www.mariahusch.com.

Also, starten wir nun unsere gemeinsame Reise zum positiven, inneren Zustand. Ich freue mich dich und deine Räume zu begleiten. Viel Freude bei deiner Veränderung und am Weg zu deinen Zielen & Träumen.

Happy Day,

Maria

Es ist ein wunderbar, sonniger...

... Samstagnachmittag im März am Rande von Wien. Der Frühling liegt schon in der Luft, endlich wird es wärmer und die ersten Schneeglöckchen sprießen schon hervor. Neubeginn, Frische und Aktivität liegt in der Luft. Die Menschen kommen schön langsam heraus aus den Wohnungen und auf den Wanderwegen entlang der Donau genießen viele, viele fröhliche Familien die ersten Sonnenstrahlen.

Nur wenige hundert Meter entfernt sitzt Angelika am Boden ihres stickigen Wohnzimmers, die Rollläden sind noch herunter gelassen, denn keine Zeit die hinauf zu geben. Irgendwo am Stadtrand von Wien in einer neuen Reihenhaussiedlung, kleiner Garten, viele Familien, die Aulandschaft gleich um die Ecke und die weltberühmte Wiener Innenstadt nur eine halbe Stunde mit den öffentlichen Verkehrsmitteln entfernt. Scheinbar traumhaft, doch:

Angelika ist heute ganz allein, gefühlt erstmals seit Jahren, und gerade dabei wiederum das Spielzeug ihrer lieben Kinder wegzuräumen – zum wohl 100ten Mal allein in dieser Woche. Jonas (6 Jahre), Marina (4 Jahre) und Annabel (1,5 Jahre) sind heute endlich mal mit dem Papa Werner unterwegs. Besser gesagt, sind sie frühzeitig geflüchtet, da es wiederum großen Streit über die Unordnung gab. Endlich hat sie Zeit für sich. Später am Nachmittag wollte sie ihre Freundin Petra treffen. Die hat wiederum kurzfristig abgesagt, weil sie spontan in London ist. Klar, wenn man zu einem tollen Event dort eingeladen ist, dann muss man schon mal alles liegen und stehen lassen, losfliegen. Die Freiheit möchte Angelika auch einmal haben. So, wurde nichts aus dem geplanten Treffen und Angelika hat endlich Zeit ihr Haus auf Vordermann zu bringen. Jetzt noch mehr, da die Familie endlich weg ist.

Geplant ist endlich Ordnung zu schaffen, die Fenster zu putzen, die Vorhänge zu waschen und die Osterdekoration hervorzuholen. Seit nunmehr 2 Jahren lebt Angelika mit ihrer Familie in dem Reihnhaus. Sie sind von der kleinen Wohnung im Stadtzentrum hier her gezogen, weil größere Wohnungen in der Stadt einfach unleistbar sind. Außerdem gibt's hier viel mehr Spielmöglichkeiten, Garten und außerdem jede Menge andere Familien – genau wie sie. Der Traum vom eigenen Haus, dem eigenen Zuhause ist wahr geworden, doch wirklich angekommen sind sie noch nicht.

Wie Angelika da so sitzt und die IKEA-Boxen mit Spielzeug einräumt, schaut sie sich um und hält inne. In Wirklichkeit ist das doch noch kein Zuhause. Sie fragt sich: „Wohne ich hier wirklich? Ist das mein Zuhause?“ Überall noch russische Glühbirnen, die alten Möbel fallen schon auseinander und Bilder gibt es auch noch keine an der Wand.

Im Keller liegen zwar schon seit Wochen (oder Monaten) die Leuchten, doch Werner kommt nicht dazu die aufzuhängen. Dazu gibt es immer wieder Streit. Er ist erfolgreicher Geschäftsführer eines mittelgroßen Unternehmens und immer unterwegs. Drei bis vier Mal im Monat fliegt er nach Deutschland oder sonst wo hin und wenn er in seinem Büro in der Innenstadt arbeitet, kommt er spät nach Hause und ist dann einfach nur müde. Klar, gibt es da auch keine Zeit die Bilder gemeinsam auszuwählen.

Angelika selbst ist gefühlte 36 Stunden am Tag unter Zeitdruck. Jetzt, in der ersten ruhigen Minute seit Monaten, fällt ihr erst auf, wie viel sie tut. Im Alltag organisiert sie 1000de Dinge und geht von einem Termin zum anderen. Job (Ja, seit zwei Monaten arbeitet sie wieder 15 Stunden in ihrer alten Firmen.), Kinder (Fußball, Ballett, Babyschwimmen, Nachhilfe, Elternabend, Kinderarzt... - um nur ein paar Dinge zu nennen), Beziehung (Die hat auch schon bessere Zeiten gesehen.), Haushalt (Die Unordnung nimmt überhand.), Freundschaften pflegen (Theoretisch auf alle Fälle), Herkunftsfamilie koordinieren (die nur nervt) und hunderte andere Dinge. Oft wird sie von anderen gelobt, weil sie all das so super im checkt und im Griff hat. Wenn die wüssten.

Wenn sie aber so weiter denkt mitten im Spielzeugberg, versucht sie alles, der Familie ein wunderbares Zuhause zu ermöglichen, doch sie ist mit dem Ergebnis überaus unzufrieden. Wehmütig, denkt sie an ihre Freundin, die im liebevoll eingerichtet Zuhause scheinbar alles im Griff hat – so ganz neben eigenem Business und zwei kleinen Kindern. Bei Angelika gibt es oft Streit in der Familie und außerdem ihr Job ist nur noch Ärger. Sie erfährt null an Wertschätzung und nach der Karenz hat sie keine spannenden Projekte mehr erhalten. Widerwillig geht sie jeden Dienstag hin, lässt sich von Chef ärgern, macht ihre Arbeit und hat eigentlich ein schlechtes Gewissen, weil ihre kleine Tochter die Mama braucht. Freude bei der Arbeit ist ein Fremdwort. Außerdem ist der Fahrweg ein Horror. Sie muss um 6 Uhr los, damit sie einigermmaßen ohne Stau in die Arbeit kommt.

Eigentlich, kommt ihr jetzt, erledigt sie all ihre Dinge nicht zu ihrer Zufriedenheit. Nichts macht sie so wirklich glücklich und bringt Freude. Und außerdem für sie selbst gibt es null Zeit.

Seit 2 ½ Jahren war sie nicht in ihren geliebten Yogastunden. Freude und Spaß sind ein Fremdwort und tanzen war sie ewig nicht. Wann hat sie eigentlich das letzte Mal so wirklich gelacht? Für die Freundinnen gibt es auch viel zu wenig Zeit und eigenen Hobbies hat sie schon lange nicht mehr. Es wird Zeit für Veränderung, kommt immer mehr als Gedanken auf.

So gerne würde sie eine Coachinausbildung abschließen und ihre Leidenschaft für Kommunikation zum Beruf machen. Angelika träumt davon sich endlich selbstständig zu machen und andere dabei zu unterstützen erfolgreich Vorträge zu halten. Präsentationstechnik und Rhetorik waren mal ihre Leidenschaft und sie war wirklich gut darin, doch dann kamen die Kinder und... . Früher hat sie Events moderiert und ist vor vielen Leuten auf der Bühne gestanden. Heute könnte sie das gar nicht mehr.

Ein kleines, feines Homeoffice und ein Coachingraum in der Stadt sind ihr Traum, doch... - das kann ich ja nicht machen, das schaff ich nie.

Außerdem fehlt das Geld, denn sie ist von ihrem 15-Stunden-Job, wo sie eigentlich nur Belege sortiert, und den Einnahmen abhängig. Sie ist von ihrer Leistung nicht überzeugt. Wer bitte soll sie engagieren für mehr als 30 Euro pro Stunde. Aber jetzt, allein der Gedanke an den nächsten Arbeitstag mit ihrem schrecklichen Chef und den griesgrämigen Kollegen, bringt sie in negative Stimmung.

Angelika dreht sich um, schaut aus dem Küchenfenster in den blauen, sonnigen Himmel: „So gerne würde ich endlich wiedermal im Frühling nach Paris.“

So, geht es nicht weiter!
Ja, Veränderung muss her – hier und JETZT.

Wo starten und wie kommt Angelika endlich wieder in einen guten Zustand, in den Flow, ins Tun und 100% in ihre Kraft. Wie soll es gehen, wenn keine Zeit, kein Geld, keine Energie und überhaupt keine Unterstützung von Mann, Familie & Co. Veränderung ja, jetzt an diesem Samstag im März.

Angelika richtet sich auf, atmet tief durch, schließt die Augen und wirft einen Blick in ihre Zukunft. Das Haus wunderbar eingerichtet, frische Blumen am Tisch und das Spielzeug ist fein säuberlich in den IKEA-Boxen. Wochenende und ihre Familie ist hier. Es gibt ein wunderbares Mittagessen und ihr Mann Werner, sagt ihr, wie gut sie wieder gekocht hat. Es gibt zwar ein, zwei kleine Diskussionen beim Essen, weil so manchen der Salat nicht schmeckt, das das nimmt Angelika mit Leichtigkeit. Freude liegt in der Luft und alle lachen herzlich über die lustige Meldung ihrer kleinen Tochter zu den Schneckerl-Spagetti am Tisch.

Alle freuen sich so richtig über den ersten sonnigen Frühlingstag. Nach dem gemeinsamen Essen geht es zu einem Familienausflug in den Wienerwald.

Bevor es gleich losgeht, checkt sie noch ihre E-Mails. Immerhin hat sie nächste Woche einen großen Vortrag und erwartet noch die neue Teilnehmerzahl vom Veranstalter. Die ist noch nicht da, aber Feedback von einer begeisterten Kundin. Die hat Angelika gleich einer Freundin weiter empfohlen, die am Montag einen Anruf erwartet für eine Terminvereinbarung. Also, ab geht's mit der Familie in den Wienerwald.

Angelika freut sich riesig, die Sonne zu genießen, am Spielplatz zu schaukeln, Hand in Hand mit ihrem Mann durch den Wald zu gehen und gemeinsam ihren Kindern beim Herumtollen zuzusehen. Am Abend holt sie übrigens ihre beste Freundin vom Flughafen ab und gemeinsam gehen sie noch in die Therme, um mal wieder so richtig zu entspannen, zu tratschen und zu lachen. Und das Beste: Nächstes Wochenende geht es mit Werner zu einem romantischen Wochenende – Frühling in Paris.

Angelika öffnet wieder die Augen, zurück im jetzt.

So, geht es nicht weiter!
Ja, Veränderung muss her – hier und JETZT.

Sie steht auf und...

wie geht das jetzt genau?

Ich bin mir sicher, du willst jetzt wissen, wie es weiter geht. Hat Angelika es geschafft, einen Schritt näher zu ihren Träumen und Zielen zu kommen? Was hat sie getan, womit hat sie begonnen und eigentlich wirklich: Gibt es eine Schritt für Schritt-Anleitung, wie ich selbst die Veränderung starte?

Bevor wir damit loslegen schauen wir uns einmal die Ist-Situation an. Alles läuft schlecht und es scheint keinen Ausweg zu geben. Überall hakt es. Die Umgebung, die Mitmenschen, das Verhalten, die Gefühle, die Fähigkeiten, negative Glaubenssätze, ein Leben, das ganz und gar nicht den eigenen Werten entspricht und von einem positiven Gefühl ist Angelika weit entfernt.

Um diese Situation besser darzustellen möchte ich dir eine Pyramide vorstellen, ja eine Pyramide als die wohl kraftvollste Form, die es überhaupt gibt. Nicht zufällig, haben die Könige in Ägypten sie als Grab gewählt, denn sie ist die Form, die sich ganz konkret einem Punkt, der Spitze, zuwendet. Fokus, Erfolg, Energie und genau da an der Spitze ist der innere Zustand (der positive natürlich), den wir alle anstreben. Das große übergeordnete Ziel von allen: **So richtig glücklich!**



Und alles darunter ist genau von diesem inneren Zustand abhängig und umgekehrt genauso. Das System der logischen Ebenen, das ich bei meiner wunderbaren Coachinausbildung im Institut Kutschera kennengelernt habe, erklärt alle Zusammenhänge und die genaue Wirkung (auch der Raumgestaltung, die ich seit Jahren in den Beratungen anwende). Auf Basis der Analysen und Erfahrungen von zahlreichen Experten und Expertinnen (Bateson, Bandler, Grinder, Cameron-Bandler, Scout Lee Gunn, Dilts u.a.) gibt es sechs logische Ebenen, die wir uns nun genauer anschauen.

Sechs Ebenen, wo wir Veränderung starten können und, ich verrate es jetzt schon, wo es wirklich mit Leichtigkeit geht, wenn wir gleich an mehreren Stellen ansetzen. Angelika hat auch genauso gestartet.

Dein Fundament, dein Umfeld, dein Raum

Starten wir unten beim Fundament, dem Umfeld. Gemeint sind hier alle Dinge, die dich umgeben und hier sind wir schon mitten in meinem Tun als Raumexpertin. Hier sind die Räume, aber auch alle anderen Dinge, die wir außerhalb wahrnehmen. Die lieben Mitmenschen, die Tiere, Pflanzen, das Wetter und so viel mehr. All die Dinge, du beschreiben kannst – dein Umfeld. Und wenn du jetzt nochmals die Pyramide ansiehst, dann ist klar, dass du hier auch all die Ebenen darüber beeinflussen kannst.

Auch bei Angelika ist es so, denn ihr Zuhause, das eigentlich noch keines ist, hat sie einfach „krank“ gemacht. Dazu der Streit mit den Lieben, die Unordnung, der dunkle Raum und die stickige Luft.



Willkommen jetzt in den Räumen, in denen du gerade bist. Schau einmal auf, schau dich um. Ganz egal ob du gemütlich auf deinem Sofa bist, am Schreibtisch gefüllt mit allen möglichen ToDos, in der vollen U-Bahn oder im Urlaub am Strand. Diese Räume, jetzt, beeinflussen dich in diesem Moment. Klar am Strand mit Sonnenschein, Urlaubsfeeling, Wellenrauschen, einem guten Buch in der Hand und einem exotischen Cocktail in der anderen geht es dir anders als in der überfüllten U-Bahn am Weg zu einem unangenehmen Termin und so nebenbei hustet der Typ neben dir, dich noch an und da hinten streiten drei Leute lautstark herum. Die Umgebung – die Räume – machen also einen Unterschied.

Je positiver du all die Einflüsse gestaltest, desto positiver das Fundament. Du wirst dein Verhalten ändern... - und kannst alle weiteren Ebenen positiv beeinflussen.

Angelika hat im Außen auch Neues gesehen, den sonnigen, blauen Himmel und sie wird in Folge ihr Umfeld, ihre Räume voll und ganz auf ihre Ziele & Träume ausrichten. Sie wird dafür sorgen, dass ihre Räume unterstützen in den positiven inneren Zustand zu kommen. Und so nebenbei wird sie auch noch jede Menge andere Dinge im Umfeld auf Plus drehen: Beziehung, Freundschaften, Arbeitssituation... - alles natürlich Schritt für Schritt.

Tipp für deine Außenräume:

Bringe den Frühling in deine Räume, hol dir frische Blumen, hänge dir Bilder auf, die dir frühlingshafte Stimmung zeigen, lass die Sonne herein. Auch frische Farben bringen Frühlingsstimmung.

Wie sollst du dich jetzt konkret verhalten?



Dein Tun, dein Verhalten ist die nächste Ebene, wo du Veränderung starten kannst. Es sind all deine Reaktionen auf den Umfeld, die Räume, die anderen Menschen. Wie und wo bewegst du dich, was sagst du... . Irgendwie klar und naheliegend, dass du durch dein Verhalten, Veränderung starten kannst.

Hier ein extremes Beispiel, das ich immer wieder in Vorträgen erzähle. Wenn du heute nach Südamerika auswanderst – in Wirklichkeit nur ein wenig neues Verhalten: Ins Flugzeug und einfach nicht mehr zurück. Klar, es wird sich dadurch alles ändern. Die ganze Pyramide wird auf den Kopf gestellt. Du wirst vom Umfeld bis zu deinen Glaubenssätzen (über die Südamikaner), bis zu deinen Werten etwas verändern dadurch. Auch deine Kraftquelle wird etwas anders sein (Keine Sorge, ich sag dir noch was das genau ist.).

Es muss nicht so extrem sein. Angelika hat eigentlich genau damit ihren Neubeginn eingeleitet. Sie hat sich umgedreht, aufgerichtet, durchgeatmet. Sie hat den Blickwinkel verändert und so auch ihr Inneres gewandelt.

Wenn du deinen Kopf hebst und hinauf schaust, vielleicht noch deine Mundwinkel nach oben (probiere es jetzt aus), dann wirst du es schwer haben etwas Negatives zu Denken. Umgekehrt, wenn du jetzt den Kopf hängen lässt, dann ist es gar nicht so einfach positiv zu denken.

Tipp für deine Innenräume

Wenn negative Gedanken aufkommen, dann probiere es aus. Hebe den Kopf und lächle (auch wenn es schwer fällt). Beobachte, was sich verändert. Atme tief durch.

Tipp für deine Außenräume

Dekoriere in deinen Räumen Dinge oberhalb der Augenhöhe in auffälligen Farben, tollen Mustern und ungewöhnlichen Strukturen. Du wirst unbewusst mehr nach oben blicken. Jahrhunderte lang haben dies die Menschen gemacht, in Schlössern, Kirchen usw.

Umdrehen oder hinauf schauen ist natürlich nur eine Kleinigkeit. Auswandern ans andere Ende der Welt wieder sehr extrem. Dazwischen gibt es jede Menge andere Dinge, die auch Angelika nach und nach getan hat. Neue Wege gehen, anders reagieren wenn der Chef..., einen Elektriker anrufen, der die Leuchten montiert – einfach viele neue Wege gehen.

Und wie die Worte hier schon sagen, spielt hier auch das Umfeld, der Raum eine Rolle. Neue Wege gehen können wir durch Raumgestaltung erreichen. Wenn du ab heute auf der anderen Seite des Bettes schläfst, dann musst du neue Wege gehen und hast automatisch neue Blickwinkel. Dein Verhalten ändert sich und so viel mehr ist möglich.

Die Wechselwirkung zwischen Ebene 1 und 2 geht aber auch in die andere Richtung. Wenn du dein Verhalten änderst, musst du auch deine Räume ändern, damit es auch so bleibt. Dazu ein Beispiel aus meinen Beratungen. Eine Familie (mit nicht der besten Kommunikationskultur) hat keinen Esstisch – ja, das gibt es. Alle essen irgendwie, irgendwann und meistens am Sofa beim Couchtisch.

Wenn das Miteinander-Reden „Raum einnehmen“ soll, müssen sie umstellen und die Räume anpassen, einen Esstisch besorgen. Machen sie dies nicht, wird es schwer sein, am zu kleinen Couchtisch das neue Verhalten zu leben. Extremes Beispiel, aber denke mal nach, im Kleinen so oft der Grund, dass wir neues Verhalten nicht langfristig durchhalten.

Tipp für deine Außenräume

Mach eine wirklich große Veränderung in deinen Räumen, damit du neue Wege gehen musst, neue Blickwinkel bekommst. Das muss weder teuer noch aufwendig sein. Ein neuer Platz am Esstisch oder ab jetzt wirklich den Haupteingang statt den Weg durch die Garage nehmen.

Du brauchst den richtigen Plan.

Wir kommen zur nächsten Ebene, der Strategie für das Verhalten. Einfach tun reicht ja nicht, denn wir brauchen die genauen Schritte – genau darum geht's auch hier: Step by Step. Die passende Frage dazu „Wie tue ich es?“ Strategien sind die Schritt-für-Schritt-Pläne, die wir uns angeeignet haben, bewusst oder unbewusst gelernt haben. Klar die gibt es all die Fähigkeiten in unserem Job, in der Kommunikation, beim Autofahren, beim ... - wir sind wahre Meister der Schritt-für-Schritt-Pläne. Das gilt auch für die Raumgestaltung. Du hast auch deine Strategien zum Betten machen, Geschirrspüler einräumen, Bilder aufhängen und auch sicher eine Idee, was du tust, wenn du einmal übersiedelst. Viele dieser Strategien sind wunderbar positiv und helfen uns zu überleben. Unser



Unterbewusstsein hat eine Strategie gespeichert, falls uns der „böse Wolf“ angreift. Doch da sind auch die Strategien, die uns nicht so gut tun.

Angelika hatte die Strategie für ihre Kinder das Spielzeug wegzuräumen und in die IKEA-Box zu geben. Die hat sie täglich trainiert, wie einen Muskel. Sie hat die Fähigkeit einfach in die Arbeit zu fahren, den vielen Verkehr auszuhalten, auszublenzen, dass sie eigentlich andere Dinge möchte. Eine wunderbare Fähigkeit, die sie blöderweise aber nicht glücklich macht.

Veränderung braucht neue Strategien und Fähigkeiten. Es macht Sinn auch hier loszuliegen. Angelika hat es auch gemacht. Statt der alten Strategie, das Spielzeug aufzuheben, hat sie inne gehalten und nachgedacht. Sie ist dann aufgestanden und das Chaos gelassen.

Langfristig braucht sie noch mehr Strategien und neue Fähigkeiten. Wenn sie sich selbstständig machen will, muss sie lernen, wie man Buchhaltung macht, an neue Kunden kommt, als Geschäftsmama erfolgreich wird und 1000de andere Dinge. Und sie muss alte Strategien erkennen und loslassen – nicht so einfach.

Genau dabei hilft es neue Dinge zu lernen, Ausbildungen zu machen, Beratung in Anspruch zu nehmen. Schwieriger wird es schon, alte, negative Strategien ausfindig zu machen und ins Positive zu drehen. Zusätzlich ist es möglich positive Strategien auf andere Dinge zu übertragen. Im Coaching gibt es dazu jede Menge Methoden, die das ganz einfach ermöglichen. Genau darum macht es Sinn bei großen Veränderungen „Verstärkung“ zu holen.

Dazu ein Beispiel von Angelika. Bisher ist es mit ihren Kindern immer zum Streit gekommen, wenn sie sich negativ über das Essen ausgelassen haben. Die Strategie war klar: Negative Meldung führt zu Ärger und dann zu einem Streit, also negativem Verhalten. Das gesamte System kommt ins Schwanken. Diese alte Strategie kann durch die neue ersetzt werden.

Und auch die Fähigkeiten haben mit dem Umfeld zu tun. Einerseits wirkt der Raum auf die Strategien. Das wohl spannendste Beispiel dazu ist das Ordnungsleben. Überfluss, Stress und all unsere Einflüsse im Alltag führen dazu, dass unser Ordnungsleben oft nicht in Balance ist. Unordnung oder auch ein zu viel an Ordnung und Perfektion halten uns auf. Nehmen wir mal die Unordnung im Raum, die ja eindeutig eine Fähigkeit ist. Die Strategie, alte Dinge nicht zu entrümpeln, weil... Die Strategie, den Geschirrspüler nicht einzuräumen, weil... . Die Strategie, die Schuhe im Flur herumliegen zu lassen, weil...

Unsere Strategien im Raum haben also negative Auswirkungen auf unseren inneren Zustand, denn immerhin gibt es permanent Ärger, Streit... . Und zusätzlich wirken sie dann ganz automatisch auf unsere sonstigen Aktivitäten. Unordnung im Raum bedeutet so oft (auf jeden Fall bei mir und all meinen Kunden), Unordnung im Kopf, im Zeitplan, in der Terminfindung, bei Entscheidungen, in Beziehungen... . Andererseits, wenn du bei einer großen Veränderung neue Fähigkeiten lernst, musst du die Räume adaptieren.

Klar, wenn du eine Ausbildung machst, dann brauchst du im Regal Platz für die neuen Bücher. Wenn du ein Onlinebusiness starten willst mit Videokursen, wirst du einen hübschen Platz für den Videodreh brauchen. Und beim Loslassen der veralteten Strategien ist die wohl wirksamste Methode, alte Dinge zu entsorgen. Wer braucht schon die alten Bücher im Regal, die dem alten Leben entsprechen.

Tipp für deine Außenräume

Schau dich jetzt in deinen Räumen um und entsorge gleich drei Dinge, die du nicht brauchst um deine Ziele zu erreichen. 3 Dinge pro Tag das macht 21 in der Woche und 1095 im Jahr. 1095 x mehr Platz für die Veränderung, die du dir wünschst.

Für Angelika, und du wirst es später lesen, ist noch eine neue Strategie entscheidend. Es klingt ganz einfach, doch ist es die wohl härteste Veränderung am Weg zu den eigenen Zielen und Träumen. Ich selbst kenne es auch nur zu gut. Es geht um ein winziges, aber so machtvoll Wort – es geht um NEIN. Wenn du deine Veränderung leben möchtest und deine Zielen & Träume erreichen willst, dann musst du nein sagen. Nein, zu allen anderen und nein zu dir und all den Dingen, wo du dich selbst aufhältst. Lerne eine neue Strategie, nein zu sagen.

Tipp für deine Außenräume

Drucke dir ein hübsches Nein-Schild aus oder nimm ein tolles Foto, eine Karte und schreib nein darauf. Stell dir dies an einen zentralen Ort, an den Schreibtisch, ins Vorzimmer oder ins WC (laut Studien ist hier die bewusste Raumwahrnehmung am größten und alle Maßnahmen wirken daher doppelt). Übrigens kannst du auch Handy- und all die anderen Hintergründe verwenden.

Kommen Zweifel und negative Gedanken auf?



Ja, dann gehen wir nun einen wichtigen Schritt weiter nach oben. Hier tut sich jede Menge am Weg zur Veränderung. Deine Glaubenssätze und persönlichen Regeln. Sie geben vor, wie du deine Rollen, deine Identität lebst. Es mag zwar in der Geschichte von Angelika nicht ganz klar geschrieben sein, aber sie sind trotzdem da die Glaubenssätze: „Mütter sind...“, „Ich bin...“, „Das geht nicht, weil...“. Genau diese Generalisierungen setzen uns Grenzen und ermöglichen uns aber auch die großen Veränderungen. Die Frage ist nur, sind sie positiv oder negativ. Stell dir vor Angelika hat den positiven Glaubenssatz (Weil sie es als Kind schon 1000de Male gehört hat.): Du kannst alles schaffen und überhaupt

ist es das Beste was es gibt, selbstständig und flexibel zu sein. Im Vergleich dazu gibt es irgendwo den negativen Satz: Selbstständigkeit ist Unsicherheit und wird nicht funktionieren. Angelika hat das vielleicht bei ihren Bekannten so gesehen, in den Medien gehört oder selbst schon mal direkt erlebt. Wenn du diese zwei Gedanken im Hinterkopf vergleichst. Welcher wird förderlicher sein, um den beruflichen Traum der Kommunikationsberaterin umzusetzen.

Die Antwort ist klar und daher gilt es bei Veränderungswunsch, alle negativen Glaubenssätze wegzubringen und möglich viele positive zu verinnerlichen. Das Problem dabei ist nur, dass viele, viele der Glaubenssätze gar nicht so bewusst sind. Irgendwo im Hinterkopf sind sie versteckt und verdrängt. Und selbst, wenn sie mal kurz auf die Oberfläche kommen, verdrängen wir sie wieder. Hier macht es Sinn, ganz bewusst näher hin zu schauen und die negativen Gefühle rund um die negativen Glaubenssätze zuzulassen. Das ist der erste Schritt, sie zu lösen.

Tipp für deine Innenräume

Setze dich gemütlich hin und schließe die Augen (wie Angelika es auch gemacht hat). Und jetzt denke an dein großes Ziel, male dir die Situation so richtig aus. Was kommen da für Gedanken so zwischendurch? Welche Zweifel, negativen Einstellungen und Glaubenssätze kommen auf. Sei ganz ehrlich zu dir und gönne dir eine Beratung, wenn du das nicht alleine ausfindig machen möchtest.

Auch ich habe zum Start meiner Selbstständigkeit im Coaching jede Menge Altlasten und Glaubenssätze gelöst. Und dann ist wirklich alles, wie von selbst gekommen. Du willst meinen größten Glaubenssatz hören?

Als ich da nun also meine große Veränderung begann hab ich mit meinem Coach festgestellt, dass meine größte Hürde war: „Kündigen geht nicht, denn dann werden mich alle nicht mehr gerne haben. Das kann ich nicht.“ Im Coaching hab ich das dann umprogrammiert auf „es geht mit Leichtigkeit“. Tatsächlich ist dann die Situation selbst von außen gekommen und es war alles kein Problem. Heute ist meine damalige Chefin übrigens eine gute Kundin und auch meine Kolleginnen empfehlen mich regelmäßig weiter. Ich habe den Glaubenssatz umprogrammiert ins Positive.

Und wie spielen Glaubenssätze jetzt mit den Räumen zusammen – mit unserem Fundament. Schau dich mal selbst, jetzt gleich bei dir um und hol dir die Antwort in deinen Räumen. Wo in deinen Räumen sind die Klassiker sichtbar: Ich bin es nicht wert! Ich bin klein! Ich nehme keinen Raum ein! Die Liste können wir endlos fortsetzen. Bitte schau gleich, was du bei dir entdeckst. Wo in deinen Räumen entdeckst du genau das „Ich-werde-es-nicht-schaffen“.

Einfachstes Beispiel für die Räume ist hier schon den negativen Glaubenssatz zu überwinden. Dazu ein Zitat von Georgio Armani und ein Ausflug in die Modewelt. Er sagt: „Kleide dich steht's so, wie die Position, die du erreichen möchtest.“. Was für unsere zweite Haut die Kleidung gilt, gilt auch für unsere Räume – unsere dritte Haut. Setze noch heute etwas um:

Tipp für deine Außenräume

Geh mal ganz in deine Ziele und Träume. Diese Person, die all deine Träume schon erreicht hat, wie würde sie leben? Hätte sie wirklich, diesen alten Werbekugelschreiber (von der ehemaligen Firma), oder eine wunderbare Füllfeder. Lies dazu meinen wohl berühmtesten [Blogbeitrag von meiner Montblanc-Füllfeder](#) und was sie für mein Unternehmenswachstum bewirkt hat. Gönn dir ein Ding, das die berühmte „...“ (wie möchtest du sein) in ihren Räumen haben würde.

Und wenn du jetzt in deinem Veränderungsprozess Glaubenssätze löst, dann wirst du auch deine Räume verändern. Klar, du kannst in den gleichen Räumen bleiben und es trotzdem schaffen. Dazu eins meiner Lieblingsbeispiele aus meiner langjährigen Geschichte. Ein erfolgreicher Unternehmer eines mittelgroßen Unternehmens möchte den nächsten Schritt gehen und so richtig erfolgreich werden. Dazu richten wir das Büro neu ein und es ist im klar, dass das so richtig groß, repräsentativ und erfolgreich wird. Er gönnt sich (eine Überwindung) einen Schreibtisch um 25.000,-- (kein Scherz, das gibt es). Irgendwann engagiert er mich auch, um sein Zuhause anzusehen. Dort hat er ein IKEA-Bett, das seinerzeit 300 Schilling gekostet hat. Sein Glaubenssatz: Ich bin es nicht wert,... . Mehr brauche ich nicht sagen. Wir haben dies verändert und jetzt sagt ihm sein Schlafzimmer jeden Tag: Ich bin erfolgreich, ich bin es Wert (Ja, es macht einen Unterschied, auch wenn wir schlafen.) 8 Stunden jeden Tag in wunderbaren Schlafzimmer zu leben.

Tipp für deine Außenräume

Positive Glaubenssätze, kannst du übrigens auch ganz einfach als Worte in den Raum bringen. Gib dir auf den Spiegel im Badezimmer ein Post-It genau damit. Du wirst bewusst daran denken und dein Unterbewusstsein sieht es 100% jeden Morgen und Abend.

So nebenbei haben natürlich die Glaubenssätze auch Auswirkung auf die anderen, unteren Ebenen. Klar, wenn ich andere Strategien wirklich umsetzen will, dann muss ich umdenken und umgekehrt. All das mündet in neues Verhalten und voila Veränderung!

Kennst du deine persönlichen Werte eigentlich?



Wir kommen zur vorletzten Ebene und schön langsam wird es nicht so greifbar. Kennst du deine Werte? Was ist für dich so wirklich die treibende Kraft, damit dein Tun & Denken lohnenswert ist. Was ist dein WARUM – dein WHY? Hunderte Bestseller gibt es genau zu dem Thema und doch sprechen wir so selten darüber. Dein Warum, ist aber ausschlaggebend für das Erreichen deiner Ziele. Deine Werte sind deine Wirklichkeit und wie schon bei den Ebenen davor stellen sich folgende Fragen: Sind sie positiv oder negativ für deine Ziele? Sind sie bewusst oder unbewusst?

Wenn du ehrlich bist, dann ist wohl sofort klar: Die meisten Werte sind unbewusst. Ja, bei manchen Unternehmen, werden die Werte notiert und irgendwo auf die Website gestellt. Wie oft hast du aber schon über deine persönlichen Werte nachgedacht? Sie oft hast du die für Familie, Freundschaften, Beruf und für den Umgang mit dir selbst gecheckt?

Und doch ist klar, wenn wir ein starkes WARUM haben, dann ist Veränderung so einfach. Wenn du weißt, dein höchster Wert ist Freiheit und Flexibilität, dann wird ganz klar sein, dass du keinen Job haben kannst, wo du schon ein Jahr im Vorhinein deine Urlaubstage angeben musst (soweit aus meiner Wertegeschichte). Schau nochmals zu Angelika zurück. Wo sind ihre Werte und welche kann sie im Moment nicht leben? Wertschätzung, Familie, Freiheit, Flow...

Glück wird nur dann nachhaltig sein, wenn du deine Werte leben kannst. Da gilt es mal diese herauszufinden. Schau dir dein berufliches und privates Leben an. Wo kannst du dein WARUM leben? Übrigens gibt es jede Menge Methoden, um die eigenen Werte kennen zu lernen. Du kannst sie auch in deinen Räumen suchen. Der Wert Familie, ist der dort sichtbar? Es gibt die Familien mit hunderten Familienbildern, einem großen, zentralen Tisch und dem Zuhause, wo ganz klar ist: Wir sind ein Team!

Wie alle Ebenen bisher finden wir wieder den Zusammenhang zum Raum. Da war schon die Geschichte mit der Familie, die gleich auch ein Tipp ist. Bringe Familie in den Raum, wenn dies wichtig ist. Wenn deine Räume also deine Werte widerspiegeln, dann kannst du sie einfacher leben. Zum Beispiel Freiheit ist bei dir ganz oben. Dann träumst du vielleicht von einem Haus am Meer (statt deiner Erdgeschosswohnung irgendwo mitten in der Stadt). Wäre super, das gleich umzusetzen aber es wird möglicherweise nicht funktionieren, weil kein Geld, keine Zeit... Bring dir die Freiheit in dein Zuhause. Große Bilder mit genau diesen Werten, sind für das Unterbewusstsein fast, wie die Realität.

Studien zeigen, dass die positive Wirkung von der Abbildung der Realität auf den Körper fast so groß ist, wie die Realität selbst.

Tipp für deine Innenräume

Geh in die Natur hinaus und stell dir die Frage immer wieder im Gedanken „Wer bin ich?“ Lass dich spontan leiten und finde einen Gegenstand, ganz egal ob Blatt, Holzstück oder ein Stein. Was auch immer es ist. Schau dir nun dieses Ding an und schreibe spontan Dinge auf, an die dich das Ding erinnert. Pfeil, Fisch, Insel, Brett, Vogel... Was kommt so ganz ohne viel zu denken. Und drei dieser Worte und finde dazu Werte. Pfeil könnte zum Beispiel für Klarheit, zielgerichtet, ausgerichtet, wegweisend, geradlinig sein. Schon hast du ein Set an Werten vor dir.

Tipp für deine Außenräume

Mach den Wertechek in deinen Räumen. Schau dich um und schau, welche Dinge deinen Werten entsprechen. Übrigens wenn dein Wert, Wertschätzung ist, dann schau mal die Glühbirnen an. Bist du es Wert Licht in deinen Räumen zu haben, oder ist kaputt ok? Du kannst dir deine wichtigsten Werte auch notieren. Ich habe sie am Schreibtisch stehen und bei jedem Telefonat überlege ich: Entspricht dies meinen Werten? Irgendwann wird dies ins Unterbewusstsein übergehen und du wirst die alten und neuen, positiven Werte automatisch verinnerlichen.

Andererseits wirst du bei einer Veränderung der Werte auch deine Räume intuitiv verändern oder es machen müssen, damit dein neues WARUM so wirklich verinnerlicht wird. Dazu möchte ich schon Angelikas weiteren Weg vorweg nehmen (mehr dann später).

Sie ist zur Unterstützung zum Coaching gegangen und hat entdeckt, dass die Wertschätzung für sie selbst ein wichtiger Wert ist. Den hat sie als Kind und Jugendliche gelebt. Als Mutter hat sie ihn irgendwie vergessen. Sie nimmt keinen Raum mehr ein in ihrem Leben – die Yogastunde muss wieder her. Zusätzlich hat sie ihr Zuhause analysiert und ist draufgekommen, dass sie eigentlich gar nicht wirklich sichtbar ist. Ihre alten Lieblingsstücke sind in Kartons im Keller, ihre Bücher versteckt hinter der Couch und ihre geliebten Tanzschuhe unter dem Bett. Lieblingsplatz hat sie so und so keinen. Das Sofa wird vom Mann eingenommen (wenn er mal hier ist) und den Rest des Hauses haben die Kinder okkupiert (auf alle Fälle scheint es ihr so).

Um ihre Werte in den Raum zu bringen gestaltet sie einen Lieblingsplatz auf der Fensterbank (zwei Kissen und nicht mehr), sie besucht ihn jeden Tag, macht dort ihre Übungen für die Ausbildung und schreibt dort ihre Träume in ein Büchlein. Rundherum hat sie ihre alten Kraftbilder aufgehängt und ein Foto von ihrem großen Vorbild in Sachen „erfolgreiche Geschäftsmama“. Sie hat ihren Wert „Wertschätzung für sich selbst“ in den Raum gebracht.

Tipp für deine Außenräume

Schaffe dir einen Lieblingsplatz in deinem Zuhause. Er macht aus einem Raum ein Zuhause. Lass es dir dort gut gehen, besuche ihn bewusst und mach ihn so zum Kraftplatz.

Wenn du nochmals zurück zur Pyramide schaust. Die Werte wirken auf dein Umfeld, aber sie wirken auch auf alle anderen Ebenen. Klar, wenn du einen Feinschliff bei deinen Werten machst, dann wird sich dein Verhalten ändern, du brauchst neue Strategien und wirst neue Glaubenssätze verankern. All die alten Dinge darunter dürfen gehen. Für deine großen Veränderungen ist es also sinnvoll genau auf diese Ebene zu sehen, weil sie so, so viel bewirkt.

Und jetzt noch die kraftvollste Ebene für dich.

Wir kommen nun zur Spitze der Pyramide – zur Quelle, aus der du deine Kraft schöpfst. „Eine Quelle, aus der ich Kraft schöpfen kann.“, du denkst dir jetzt, vielleicht, ja das hätte ich auch gerne jetzt und 24 Stunden am Tag, dann wenn die Kinder streiten, wiederum Unordnung herrscht, im Job alles schief geht und die Herkunftsfamilie nervt. Dann, wenn ich mal wieder so ganz und gar nicht an mich glaube, oder der Mut zu einem nächsten Schritt fehlt. Eine Quelle, die immer sprudelt – von selbst. Klar ist, Angelika wünscht sich sicher so eine Quelle, wie sie da so in ihren Gedanken ist und der Ausweg nicht wirklich in Sicht.

Ich zeig dir (und Angelika) jetzt, wie du die schaffst, „trainierst“ und natürlich was sie mit dem Fundament, dem Umfeld zu tun hat. Diese oberste, spirituelle Ebene gibt uns eine Grundlage. Sie beantwortet (ganz bewusst und unbewusst) die großen Lebensfragen: Wozu bin ich hier? Was ist mein Sinn? Was ist mein Lebensauftrag?

Unsere Quelle enthält alles, was wir tun und sind. Blöderweise ist sie nicht so einfach greifbar, aber es macht Sinn doch hinzusehen und sie zu trainieren, denn Veränderungen hier haben große, große Auswirkungen auf alle Ebenen darunter.

Und wie mach ich dies jetzt? Aus meiner Erfahrung musst du sie trainieren, wie einen Muskel im Fitnesscenter. Damit sprudelt sie dann immer mehr heraus und vor allem kannst du dann rasch in schweren Situationen von einem schlechten Zustand in einen



guten Zustand kommen. Würde Angelika voll im Training sein, dann wäre es vielleicht gar nicht erst zu der ausweglosen Situation gekommen. Wenn, hätte sie aber gewusst, wie sie hier mit wenigen Gedanken, wieder heraus kommt.

Wie funktioniert das jetzt genau? Du hast wahrscheinlich schon deine eigenen Methoden dafür und weißt es noch gar nicht. Sicher kennst du aber jede Menge davon selbst und vor allem kennst du Geschichten davon. Wenn die Indianer vom Krafttier sprechen, wenn unsere Vorfahren ihren Kraftplatz besuchen, der Trend zu meditieren, wenn die Mutter dem Kind positive Energie schickt, wenn wir eine energetische Schutzhülle nutzen und so viel mehr.

Genau dies kannst du selbst trainieren und ein Coach hilft dir dabei, weil wir ja allein dann oft abschweifen und nicht konsequent dranbleiben. Du kannst zum Beispiel Zauberworte für dich finden und trainieren. Bei mir ist das „sonniges, frisches Glitzern“. Und du kannst dir einen inneren Kraftplatz im Gedanken aufbauen und wenn du dann daran denkst, dann tut sich wahnsinnig viel. Hier aber gleich mal zum Ausprobieren.

Tipp für deine Innenräume

Stell dir eine Krone vor auf deinem Kopf - so richtig groß, leuchtend und schön. Spüre hin, was passiert. Wie fühlst du dich und was spürst du im Körper. Du wirst dich möglicherweise aufrichten – und schon sind wir bei der Wechselwirkung zur Ebene Verhalten. Du wirst positiver Denken und der Gedanke, dass schaffe ich nicht wird gar nicht so einfach aufkommen. Übrigens kannst du auch ausprobieren, wie andere reagieren, wenn du diese „gedankliche“ Krone am Kopf hast. Und du kannst in Gesprächen mit anderen auch denen die Krone gedanklich aufsetzen. Probiere es aus und schau, was passiert. Trainiere die Krone.

Tipp für deine Außenräume

Bringe die Krone in die Räume, dass du nicht darauf vergisst. Ein Symbol am PC-Bildschirm, eine Krone auf der Türmatte. Es ist wie das Trainingsgewand im Vorzimmer – wenn es bereit ist, dann wirst du eher zum Laufen gehen.

Quelle und Raum hat natürlich eine direkte Wirkung. Seit Menschheitsgedenken haben alle Kulturen Orte, wo sie in die Kraftquelle kommen – auf alle Fälle, war dies früher so geplant. Auch bei uns gibt es diese Orte überall, zum Beispiel die Kirchen. Da haben hunderte Planer und tausende Arbeiter Jahrzehnte lang gearbeitet, damit wir die Quelle spüren können. Von Himmelsrichtung über Einstrahlwinkel der Sonne bis hin zu jedem Maß wurde alles perfekt geplant. Alles mit dem Ziel gleich beim Eintreten in die Quelle zu kommen. Leider ist dies heute oft verloren gegangen. Wer wird schon nach einer Stunde Wartezeit und lästiger Security in einer Menschenmasse in die Quelle kommen, wenn er den Petersdom betritt.

Tipp für deine Außenräume

Such dir in deiner Umgebung Räume, wo du in die Quelle kommst. Das kann auch ein Kraftplatz in der Natur sein. Besuche ihn immer wieder und trainiere! Denke mal nach, an welchem Ort dir das letzte Mal so richtig das Herz aufgegangen ist. So, soll es sein!

Angelika hat übrigens all ihre „Trainings“ für die Kraftquelle einfach nicht mehr gemacht. Kein Yoga, kein Tanzen, kein Lachen. Klar, war dann keine Kraft da, wie mal wieder ein Streit in der Familie aufgekommen ist. Sie hat einfach das Training ausgelassen – jahrelang. Das hat sie begonnen zu ändern und wieder losgelegt und sie hat ihr Zuhause zu einer Kraftquelle gemacht.

Ja, gestalte dein Zuhause zu deinem Kraftplatz, deiner Kirche. Dies ist das größte Ziel, dass du in der Raumgestaltung haben kannst. Stell dir vor, du hast schon bei der Eingangstüre das Gefühl, wie an dem Ort, den du ein paar Zeilen weiter oben in dein Gedächtnis geholt hast. Wäre ein Traum, doch irgendwie unmöglich, weil dich da einfach all die ToDos überwältigen. Starte mit einem kleinen Mini-Bereich und der darf sich dann ausdehnen. Mache aus einem Lieblingsplatz einen Kraftplatz. Dazu kannst du auch in meine Facebookgruppe Maria's Raum-Community für Glück & Erfolg kommen und unter #kraftplatz40 suchen. Hier haben wir im Frühling 2017 genau dies gemacht.

Tipp für deine Außenräume

Bestimme heute einen Platz in deinem Zuhause, der dich so richtig anspricht, zentral und gemütlich ist. Übrigens muss er nicht perfekt sein und darf sich auch verändern. Zwei Pölster irgendwo oder ein Sessel reichen. Und dann gestalte ihn mit deinen Zauberworten – bei mir wäre das sonnig, frisch, glitzernd (kein Wunder, dass ich so viele goldene Becher habe). Und dann lade ihn auf. Trainiere dort deine Kraftquelle. Übrigens kannst du das mit jedem Platz dann auch Schritt für Schritt weiter tun.

Wenn mich Menschen fragen, womit sie in der Raumgestaltung beginnen sollen, wenn so wirklich null Geld und Zeit da sind, dann genau damit.

Und du wirst es schon ahnen, auch umgekehrt gibt es einen Zusammenhang. Wenn du beginnst deine Kraftquelle zu verändern, dann wirst du auch ganz bewusst oder unbewusst deine Räume verändern. Ein Extrembeispiel – nur um dir das zu zeigen. Du lebst in einer Einzimmerwohnung und hast nicht mal ein ordentliches Fenster mit Blick hinaus, nur irgendwo oberhalb des Blickfelds ein kleiner Lichtbalken. So nebenbei bist du immer nur daheim, hast wenig Kontakt zu anderen und Lachen ist ein Fremdwort. Alles



ist angeräumt, voll mit Altlasten und seit 30 Jahren wurde nicht ausgemalt. Eng, klein, dunkel sind die „Zauberworte“ dieser Wohnung. Du beginnst deine Kraftquelle zu trainieren, gehst mehr und mehr an Kraftplätze in der Natur, beginnst sportlich zu sein und zu meditieren. Wirst du da wirklich alles, langfristig in der Wohnung gleich lassen?

Wenn du also deine Kraftquelle stärkst, dann wirst du automatisch deine Räume anpassen. Noch besser, du machst das bewusst und am besten schon vorher.

Dein individueller Schritt-für-Schritt-Plan

Er ist schon da – ja bei dir! Im Kopf sind jetzt 100te Ideen und ein riesiger Berg an ToDos. Vielleicht ist gerade jetzt Stress, dann der schein unüberwindbar. An so vielen Rädchen kann und soll ich drehen? Du bist also voll und ganz jetzt im Moment mit all den Wünsche der Veränderung – genau, wie Angelika, als sie aufgestanden ist.

Und jetzt geht's ans Ordnen. Nimm dir das Arbeitsblatt hinten – dein Veränderungsblatt. Du findest zu jeder Ebene eine Frage und damit wechselst du schon in die Vogelperspektive. Schreib dir drei Antworten wirklich auf, die dir spontan gleich kommen. Drei Kleinigkeiten keine Megaprojekte – oder der erste Schritt von großen Dingen.

Ein Beispiel von Angelika. Sie will ihren Job kündigen und sich selbstständig machen. Wenn sie das aufschreibt, dann ist wieder ein Berg hier, der unüberwindbar scheint. Also, schreibt sie bei Verhalten auf: Freundin Anrufen, die sich vor 2 Jahren erfolgreich selbstständig gemacht hat und Termin vereinbaren. Bei Quelle steht dann Yogastudios googeln – immerhin hat sie noch nicht mal eines in ihrer neuen Wohngegend.

Klar langfristig werden dir noch mehr einfallen, doch starte mal jetzt. Du kannst das Arbeitsblatt ja immer wieder ausdrucken. Das macht mal 18 mögliche erste Schritte. Dazu wähle noch 3 Dinge aus meinen Tipps für die Innen- und Außenräume aus. So hast du 21 einfache, überschaubare Dinge für dich. Und daraus nehmen wir dann noch mals die **7 Kickstart-Maßnahmen für deine Veränderung** heraus

Und dann kannst du die nächsten 7, die nächsten 7, die nächsten 7 Schritte gehen.

Und schon hast du deinen individuellen Plan, der auf allen Ebenen ansetzt. Das macht es nämlich aus, dass du all deine Veränderungen auf allen Ebenen angehst. Genau dann wird es mich Leichtigkeit gehen. Und dann geh einfach Schritt für Schritt weiter.

Und du bekommst natürlich auch noch ein Geschenk von mir, das dich beim Dranbleiben unterstützt.

Zum Abschluss möchte ich dir von mir und Angelika noch drei Gedanken mitgeben.

1

Du musst es nicht alleine tun. Hol dir Unterstützung und auch Beratung. Du kannst dir durchaus eine Liste an „Helfern“ für die Veränderung machen. Wer kann dich im direkten Umfeld unterstützen, wo kannst du kostenlos Infos vom Profi bekommen? Gerade bei großen Veränderungen macht es riesigen Sinn auch in die eigenen Träume und Ziele zu investieren. Wenn ich nicht weiter komme und irgendwo in den Ebenen verhafte, dann gönne ich mir Beratung, Handwerker oder sonstige helfende Hände. Meist bringt mich das sofort in den guten Zustand und jede Euro zahlt sich aus.

Ein Sprichwort sagt: „Der, der den Berg versetzte war der selbe, der begann einzelne Steine weg zu tragen“. Genau darum zerlegen wir die Veränderung, die du dir wünschst in so kleine Steine. Sei dir aber immer auch bewusst, das braucht Zeit und manchmal gibt es kleine Rückschläge. Auch Angelika hat 2 Jahre gebraucht um... - gleich wirst du es erfahren.

2

3

Feiere deine Erfolge! Wir sind es gewohnt immer nach vorne zu schauen und nach Neuem zu streben. Schau auch mal zurück, was du schon wunderbares erreicht hast. Was ist deine Geschichte, wo du schon mal so richtig erfolgreich Veränderung ins Leben gebracht hast. Ja, bisher in den x Jahren deines Lebens. Schreib sie auf, erzähle sie. Und ganz egal, wie viele Schritte du schon getan hast, feiere sie immer wieder. Das wirkt Wunder auf deine Kraftquelle und gibt dir Kraft für den nächsten Schritt.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Veränderung deiner Räume, der Veränderung deines Lebens. So, wie Angelika und viel, viel andere meiner Kunden unterstützen dich deine Räume dabei. Nutze dies ganz bewusst, damit es mit Leichtigkeit gehen darf. Starte heute mit dem ersten Schritt, morgen den nächsten, den nächsten, den nächsten.

Veränderung heißt in Bewegung kommen und losstarten zu den großen und kleinen Zielen & Träumen. Lass es dir dabei so richtig gut gehen und berichte mir davon, was sich bewegt hat.

Und wie geht es jetzt bei Angelika weiter?

Angelika öffnet wieder die Augen, zurück im Jetzt.

So, geht es nicht weiter! Ja, Veränderung muss her – hier und JETZT.

Sie steht auf und macht die Rollläden auf. Sie schaut in die Sonne und beschließt den ersten Schritt zu tun. Sie zieht sich gleich an und hinterlässt eine Nachricht auf den Küchentisch: Bin spazieren – hab euch lieb! Sie geht in die Natur hinaus an die Donau und wie von selbst werden lauter Ideen angeschwemmt an diesem sonnigen, wunderbaren Tag. Sie nimmt mal alles auf und notiert sich ein paar Gedanken im Handy. Dann macht sie noch ein wunderbares Foto mit den Enten im glitzernden Wasser. Das nützt sie gleich als Bildschirmhintergrund, damit sie sich an den wunderbaren Tag erinnert.

„Zufällig“ trifft sie am Weg eine alte Bekannte aus dem Yogastudio, die sich unlängst selbstständig gemacht hat. Sie plaudern und vereinbaren gleich einen Termin für ein Treffen. Angelika wird sich über ein eigenes Unternehmen informieren, wie das so ist und wo man am besten startet und Unterstützung holt.

Weiter geht's entlang der schönen, blauen Donau und sie findet ein Holzstück, dass sie an ein Häkchen erinnert, für sie eine Bestätigung: JA, jetzt klappt es wirklich. Auch da macht sie sich ein Bild davon und sieht am Bildschirm, dass ihre beste Freundin Petra ein sonniges Bild aus London geschickt hat. Angelika schickt ihr Bild zurück und sie chatten ein paar Minuten, machen sich gleich den Ersatztermin für den gemeinsamen Abend aus. Angelika geht dann weiter und wundert sich, dass die üblichen Gedanken an: Wer wird auf die Kinder aufpassen? Er (der Werner) wird sicher wieder nicht rechtzeitig heimkommen!, erst gar nicht aufgekommen sind und denkt sich nur, wo ein Wille da ein Weg.

Sie setzt sich auf einen Stein am Fluss und genießt die Zeit. Dabei fällt ihr „zufällig“ ein, dass sie vor Wochen einen Flyer eines neuen Yogastudios in ihrer Gegend bekommen hat und eigentlich postwendend in den Mistkübel geschmissen hat. Da sie den Namen noch weiß googelt sie gleich und findet einen Kurs jeden Mittwochvormittag. Optimal, denn da sind alle Kinder versorgt und sie ist nicht in der Arbeit, außerdem kann man jeder Zeit einsteigen. Mittwoch geht's also schon los.

Außerdem tippt sie gleich in den Kalender – der modernen Technik sei Dank, wen sie allen in der nächsten Woche kontaktieren wird. Ihre Putzfee, die sich seit Wochen nicht meldet, die Schwester, die seit Monaten Dinge bei ihr nicht abgeholt hat, das Büro ihrer Ausbildung.

Sie geht weiter und entdeckt ein paar Frühlingsblumen und pflückt einen kleinen Strauß. Da fällt ihr erst auf, dass sie seit Monaten keine Blumen in der Wohnung hatte. Wurde auch Zeit.

Angelika genießt noch die letzten Sonnenstrahlen und macht sich dann auf den Heimweg. Zurück zu Hause wird sie fröhlich von ihren Kindern begrüßt und übrigens auch von

Werner. Komisch, das hat er ja schon ewig nicht gemacht – oder ist es ihr einfach nicht aufgefallen. Sie kommt ins Wohnzimmer und alles eigentlich wirklich wunderbar zusammengeraumt. Alle Spielsachen sind in der IKEA-Box und Jonas berichtet, wie sie geplant haben morgen auch das Kinderzimmer aufzuräumen.

Marina berichtet, was sie den ganzen Tag getan haben und wie wunderbar es war einmal mit dem Papa allein unterwegs zu sein. Sie sagt gleich dazu, dass jetzt der Hunger riesig ist und sie sich Spagetti mit der selbst, erfundenen Lieblingssoße wünscht. Angelika geht in die Küche, holt die Zutaten heraus und startet mit dem Abendessen. Sie blickt aus dem Fenster hinaus, dort wo sie vor wenigen Stunden die Veränderung gestartet hat mit dem Blick in den blauen Himmel. Sie lächelt und weiß jetzt: Veränderung ist möglich – es braucht nur den ersten Schritt!

Gleich am Montag hat mich Angelika angerufen. Am Telefon hab ich ihr als Sofortmaßnahme gleich die ersten Schritte für einen Kraftplatz im Zuhause gesagt. Wir haben ihn gefunden und bis heute nutzt sie ihn, um die Zeit zu genießen, Ideen für ihr Business zu finden und mit den Kids zu kuscheln. Und dann war ich bei ihr und wir haben losgelegt. Wir haben aus dem Zuhause eine Kraftquelle gestaltet, die Werte in den Raum gebracht, alle alten Glaubenssätze & Dinge entsorgt und die neuen Ziele sichtbar gemacht, wir haben neue Strategien gefunden (für Ordnung, für das Miteinander, für die Arbeit...) und wir haben die Blickwinkel, die Wege und so das Verhalten geändert. Wir haben alle Ebenen in das Fundament, das Umfeld eingebracht. So ganz nebenbei haben meine Handwerker noch in derselben Woche und in kürzester Zeit alle Leuchten montiert und endlich gibt es so richtig Licht – Erleuchtung.

Dienstag Früh zurück im Büro scheint ihr schon beim Ankommen alles anders, freier, heller, weiter. Ihr Chef kommt ins Büro und bringt wiederum missmutig die neuesten Problemfälle auf ihren Tisch und schimpft herum. Dinge, die nicht zu ihren Aufgaben gehören. Angelika sagt: NEIN. Und irgendwie kommt der negative Zustand auch nicht bei ihr an, denn es stärkt eher ihre Gewissheit: Ja, auch hier braucht es Veränderung. Sie sagt also diesmal innerlich „Danke für den Hinweis“ statt sich wieder aufzuregen.

Heute zwei Jahre später ist Angelika erfolgreiche Unternehmerin und kann sich doch wunderbar um ihre Kinder kümmern. Sie hat ein tolles Homeoffice, das so wirklich ihr entspricht und wo sie sich einfach erfolgreich und mutig fühlt. Bei Bedarf mietet sie sich in tollen Räumen in der Innenstadt ein. Sie hält 10 – 15 tolle Vorträge vor hunderten Leuten jedes Jahr und kann damit ihre Beratungen füllen. Sie hat sogar Kunden, die extra einfliegen für ein Coaching mit ihr. Und ab und zu fliegt sie auch beruflich selbst weg. Zum Beispiel, demnächst nach Paris, wo sie einen Workshop in einem internationalen Unternehmen hält. Ihr Mann Werner wird nachkommen und sie verbringen ein romantisches Wochenende: **Frühling in Paris!**

Arbeitsblatt für deine Veränderung:

Hier ist nun dein Arbeitsblatt – dein Veränderungsblatt. Drucke es wirklich aus, setze dich auf einen wunderbaren Platz, hol dein Lieblingsschreibgerät hervor, ein gutes Getränk und lass es dir so richtig gut gehen. Es darf nämlich Spaß machen! Lass dich überraschen von den Ergebnissen und denke vor dem Start an ein tolles Erlebnis, einen Erfolg, Glück aus deinem bisherigen Leben.

Dann starte los und beantworte diese 5 Fragen mit je 3 kleinen Maßnahmen. Wenn keine Idee kommt, dann schau nochmals in den Text zur passenden Ebene.

Was kann ich tun, um meine
Umfeld/Räume zu verändern?

1

2

3

Welches neue Verhalten, will
ich jetzt starten?

1

2

3

Welche neue Strategie könnte
ich wählen?

1

2

3

Welche alten Glaubenssätze
kann ich ersetzen?

1

2

3

Welche Maßnahme bringt
meine Werte ins Leben?

1

2

3

Was sind 3 Dinge, die meine
Kraftquelle „trainieren“?

1

2

3

Zusätzlich suche dir noch 3 Tipps aus dem Text für die Innen- oder Außenräume aus.

Diese Tipps möchte ich jetzt gleich umsetzen?

1

2

3

Jetzt hast du 21 mögliche erste Schritte zum Loslegen? Schau nochmals hin, ob sie alle wirklich klein und wirklich nur ein Schritt sind. Im Notfall mach sie noch kleiner (und notiere den Rest für später) – wichtig ist es soll sich so richtig wunderbar und machbar anfühlen.

Und dann streiche dir spontan in jeder Gruppe einen ersten Schritt an. Einfach so ohne viel Überlegungen. Ringle die Zahl ein, mach ihn bunt oder verwende einen Leuchtstift.

Voila dein individueller Schritt-für-Schritt-Plan ist hier – schreib ihn nochmals auf:

Mein Weg zu meinen Zielen & Träumen:

1

2

3

4

5

6

7

Und wer wird dich dabei unterstützen (abgesehen von den Räumen):

Und jetzt wird gefeiert! Du hast losgelegt!

Damit du dich auch dranbleibst hier eine Erinnerung. Schneide dir diese Karte aus und hänge sie auf, vielleicht ein hübscher Rahmen, auf dem Vorzimmerspiegel oder am Nachttisch.

Sie wird dich erinnern weiter zu gehen und dein Veränderungsblatt immer wieder durchzugehen. Immer wieder ein nächster Schritt, immer wieder Veränderung! Ich wünsche dir viel, viel Freude dabei.

Happy Day,

Maria

Verändere deine Räume!
Verändere dein Leben!
Verändere die Welt!

-Maria Husch, die Raumexpertin