

Quick-Check

Ist es Zeit für eine Veränderung?

Veränderungen, vor allem größere, kommen selten mit einem lauten Knall. Viel eher kommen sie auf leisen Pfoten. Unsere Intuition klopft immer wieder bei uns an und schickt uns kleine Hinweise, dass es Zeit für eine Neuausrichtung ist.

Oft übergehen wir diese Hinweise, wir spüren aber, dass irgendwas nicht stimmt. Wir werden müder und kraftloser. Was uns vor Kurzem noch begeistert hat, fühlt sich plötzlich langweilig an. Stress oder Druck wächst zu einem Ausmaß an, der kaum mehr bewältigbar ist. Wir spüren nur noch selten Freude, wir fühlen uns frustriert, genervt, manchmal auch traurig oder wütend.

Das alles sind sehr wichtige Botschaften deiner inneren Weisheit, dass es Zeit wird, eine neue Richtung einzuschlagen.

Die Schriftstellerin Rita Mae Brown sagte einmal „Eine Definition von Wahnsinn: Dasselbe immer und immer wieder zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten“.

Auch wenn Veränderungen unser ganzes Leben begleiten, haben wir doch Angst davor. Wir fühlen uns sicherer, wenn das Ziel und der Weg vor uns ganz klar ist und wir genau wissen, wohin wir gehen sollen und was wir zu tun haben.

Wenn du dich jedoch in einer Situation wiederfindest, in der keine kreativen und innovativen Ideen in dir auftauchen, dann kann es sinnvoll sein, in dir Raum für Neues zu schaffen und einen neuen, frischen Versuch zu starten.

Deine Intuition ist dein inneres GPS und kann dir eine klare Anleitung geben, was als Nächstes zu tun ist und ob du dich noch „auf deinem Weg“ befindest. Die Zeichen, die sie dir gibt, sind sehr klar: Fühlst du dich bei dem, was du tust, positiv, inspiriert und motiviert – dann gehe weiter, alles ist gut. Fühlst du dich aber müde, gelangweilt, frustriert, demotiviert – also negativ, dann wird es Zeit, etwas zu ändern.



Zeit für eine Veränderung?

Die Veränderung muss aber nicht bedeuten, dass du sofort alles über den Haufen schmeißen und alles stehen und liegen lassen musst. Oft reicht ein Perspektiven-Wechsel und viele Probleme lösen sich von ganz allein auf. Denn in den meisten Fällen sind es gar nicht die äußeren Dinge, die zu einem besseren Gefühl führen, sondern es reicht, wenn wir die alte Geschichte nicht mehr glauben, die wir uns tagein tagaus erzählen.

Auf der nächsten Seite findest du eine Check-Liste für eine schnelle Einschätzung, wo du dich gerade befindest und ob es Zeit für eine Veränderung ist.

Beantworte die Fragen schnell und ohne viel nachzudenken. Je mehr du darüber grübelst und deine Antworten abwägt, umso mehr verfälscht du deine Intuition, die dir gerne klare Antworten geben möchte.

Außerdem erhältst du 5 Quick-Tipps, die du sofort umsetzen kannst. Spüre auch da in dich hinein, was fühlt sich gut an – dann tu das, und was fühlt sich nicht so gut an – dann lass das mal bleiben und komme vielleicht später darauf zurück.

Es gibt kein richtig oder falsch. Spüre in dich hinein, höre auf die leise Stimme in dir, sie hat alle Antworten für dich parat und möchte nur das Beste für dich.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude mit der Check-Liste und auch einige frische Erkenntnisse, die dich deinem inneren Ziel näherbringen.

Alles Liebe
Silvia

Quick-Check

<input type="checkbox"/>	Das Leben, so wie es gerade ist, fühlt sich für mich nicht mehr stimmig an.
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich frustriert, gelangweilt und/oder demotiviert.
<input type="checkbox"/>	Ich habe schon viel ausprobiert, aber nichts scheint wirklich zu funktionieren.
<input type="checkbox"/>	Manchmal fühle ich mich wie in einer Warteposition und ich werde ungeduldig, weil sich Dinge nicht schnell genug bewegen.
<input type="checkbox"/>	Ich spüre, dass in mir etwas Neues heraus möchte, weiß aber nicht genau, was oder wie ich es tun soll.
<input type="checkbox"/>	Ich drehe mich mit meinen Gedanken oft im Kreis und es fällt mir schwer, klar zu sehen, was ich als Nächstes tun soll.
<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich oft gestresst, unter Druck oder voller Sorge.
<input type="checkbox"/>	Es fällt mir schwer, abzuschalten und mich zu entspannen.
<input type="checkbox"/>	Ich strengte mich sehr an, erhalte aber nicht die gewünschten Ergebnisse.
<input type="checkbox"/>	Ich schiebe immer wieder Dinge auf.
<input type="checkbox"/>	Ich zweifle oft an dem, was ich tue und habe das Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten verloren.
<input type="checkbox"/>	Ich habe manchmal das Gefühl gegen eine Mauer zu laufen und sehe keinen Weg, wie ich sie überwinden kann.
<input type="checkbox"/>	Ich habe nicht das Gefühl, dass ich etwas Sinnvolles tue.
<input type="checkbox"/>	Das, was ich gerade tue, macht keinen Spaß und inspiriert mich nicht mehr.
<input type="checkbox"/>	Ich habe das Gefühl, dass ich nicht das zeigen kann, was wirklich in mir steckt.
<input type="checkbox"/>	Ich habe viele Ideen, komme aber nicht dazu, das zu tun, was ich gerne tun möchte.
<input type="checkbox"/>	Ich bin oft müde und ausgelaugt.
<input type="checkbox"/>	Ich frage mich, ob das alles ist, was ich vom Leben erwarten kann.
<input type="checkbox"/>	Ich habe keine klare Richtung, in die ich gehen soll.



Zeit für eine Veränderung?

Wenn du 5 oder mehr der obigen Fragen angekreuzt hast, dann will dir deine Intuition sagen, dass es Zeit für eine Veränderung ist. So, wie du gerade lebst und arbeitest, ist nicht mehr erfüllend für dich.

Das eine ist zu wissen, dass es Zeit für eine Veränderung ist, das Andere, zu wissen, was als Nächstes zu tun ist. Daher habe ich dir 5 Quick-Tipps zusammengestellt. Es sind kleine Helferlein, die dir sofort Erleichterung bringen können und dir Mut machen, deinem Weg treu zu bleiben und weiterzugehen.

Quick-Tipps:

1. Genieße die kleinen Dinge im Leben

Ich weiß, es klingt abgedroschen, aber es gibt für diesen Schritt eine sehr logische Erklärung: Unser Gehirn funktioniert wie ein Radar-Gerät. Es fährt die Umgebung ab und hält nach jenen Dingen Ausschau, die gerade für uns wichtig sind und bringt sie in unser Bewusstsein. Du kennst vielleicht das Phänomen, wenn du dir ein neues Auto kaufen möchtest, dann siehst du auf der Straße plötzlich überall ein Auto dieser Marke oder Farbe.

Fokussiert sich unser Verstand vor allem auf alles, was nicht in Ordnung ist, dann sieht es auch überall „Fehler“. Und da wir fühlen, was wir denken, fühlen wir uns damit immer schlecht.

Lenkst du deine Aufmerksamkeit aber vermehrt auf Dinge, die dich freuen und die dir ein gutes Gefühl im Leben schenken, lernt dein Verstand, dass das auch wichtig in deinem Leben ist.

Diese kleinen Dinge, die dein Herz erfreuen, sind kleine Hinweise deiner Intuition, die dir sagt, ja, geh/schau weiter in diese Richtung, das ist die richtige.

Du kannst damit, ohne dass du gleich eine große Veränderung in deinem Leben vornehmen musst, schon eine Veränderung in deinem Wohlbefinden herbeiführen. Und letztendlich geht es darum, dass du dich wohlfühlst. Denn damit siehst du Dinge klarer und du erhältst frische Kraft, um, falls notwendig, eine größere Korrektur in deinem Leben herbeizuführen.

Vielleicht klingt es nicht logisch, wenn du dich gerade unwohl in deiner Haut fühlst, dass du die schönen Dinge genießen sollst, mache es aber trotzdem. Denn was hast du schon zu verlieren, außer ein paar Momente weg von deinem schlechten Gefühl.

2. Mach Baby-Schritte

Wenn wir an eine Veränderung denken, dann denken wir meist an große Einschnitte im Leben. Allein der Gedanke daran, kann frustrierend, überfordernd und einschüchternd sein und wir lassen schnell die Finger davon, weil es sich anstrengend anfühlt und wir den Mut verlieren.

Anstatt herausfinden zu wollen und zu planen, welche großen Ziele du erreichen möchtest, mach kleine Schritte. Viele kleinen Schritte ergeben in Summe einen großen Schritt.

Deine Intuition ist bereit für deine Veränderung, sie zeigt dir, dass es Zeit ist, und sie sieht das große Ganze. Fehlt uns jedoch noch das blinde Vertrauen in unsere innere Weisheit, dann kann es vorkommen, dass unser Verstand rebelliert.

Unser Verstand möchte dich in Sicherheit bringen, er kann das große Ganze nicht sehen und scheut Risiken. Wenn wir ihn mit der „riesigen“ Veränderung konfrontieren, dann kann es leicht vorkommen, dass er in Panik verfällt, und das fühlt sich für dich sehr unangenehm an. Stress, Druck, Ängste und Zweifel machen sich breit.

Gibst du deinem Verstand jedoch Zeit und veränderst deine Richtung in kleinen Baby-Schritten, dann gewöhnt sich dein Verstand daran, dass du etwas Neues im Leben machen möchtest. Mit jeder neuen Information, jedem Gespräch, dass du führst, bekommst du mehr Sicherheit, dass du dich auf dem richtigen Weg befindest, und das fühlt sich für dich viel besser an.

Was könnte dein nächster kleiner Schritt sein?

- ⇒ Welches Buch könntest du lesen, das dir mehr Informationen bietet?
- ⇒ Mit welcher Person könntest du reden, die vielleicht schon ähnliches hinter sich hat?
- ⇒ Was kannst du dir Gutes tun, damit du dich wohlfühlst und zu Kräften kommst.

3. Denk daran: Es ist nur eine vorübergehende Situation

Ganz gleich, wie schlimm sich deine Situation gerade anfühlt, wie unwohl du dich fühlst und wie sehr du dir wünschst, dass du da endlich rauskommst – es ist nur ein vorübergehender Zustand.

Dein Leben wird sich zum Besseren verändern, ganz sicher!

Ich weiß, dass das in einer Phase der Veränderung schwer vorstellbar ist, gerade wenn wir den Wunsch schon lange in uns tragen und wir bereits viel versucht haben, aber nichts wirklich geholfen hat. Oder wir haben das Gefühl keine Wahl zu haben, weil uns eine Veränderung aufgezwungen wurde oder wir denken, dass ein neuer Weg jetzt nicht möglich wäre.

Dann scheint es, als ob wir in einer Sackgasse feststecken und kein Weg herausführt. Was Frust, Stress und auch Panik in uns auslösen kann.

Aber Leben ist ständig in Bewegung, es steht niemals still. Dass du gerade unter der aktuellen Situation leidest und du einen Ausweg suchst, bedeutet nur, dass du bereits in Bewegung bist. Du veränderst dich schon. Das Neue winkt dir aus der Zukunft bereits zu.

Den Konflikt, den du in dir spürst, kommt daher, dass zwei Kräfte in dir wirken. Auf der einen Seite deine Intuition, die dir sagt, dass der Weg, auf dem du dich aktuell befindest, veraltet und nicht mehr deiner ist, und es Zeit wird, sich in eine neue Richtung zu bewegen. Und auf der anderen Seite, der Verstand, der an Altem festhalten möchte. Nicht zu wissen, wohin die Reise geht und wie die Zukunft aussehen könnte, ist eine Herausforderung für unseren Verstand und das lässt er dich spüren.

Die unangenehmen Gefühle in dir sagen dir nicht, dass du etwas falsch machst, sondern nur, dass dein Verstand noch etwas Zeit braucht, um sich an die Veränderung zu gewöhnen, die du bereits gestartet hast.

4. Hab eine klare Intention

Sehr oft wissen wir zwar, was wir nicht wollen, wir sind aber unklar darin, was wir wollen.

Eine klare Intention zu haben, in welche Richtung du gehen möchtest, schafft dir Sicherheit und Vertrauen. Das kann ein sehr klares Ziel sein, muss aber nicht. Oft ist unsere Intention sehr vage und es ist mehr ein Gefühl als eine klare Vorstellung, die wir in Worte fassen können.

Wichtig ist hier, dass es sich bei deiner Intention nicht um ein äußeres Ziel handelt, sondern um ein inneres. Also nicht mehr Geld, ein größeres Auto oder mehr Kund:innen. Sondern es geht eher um ein Gefühl, das du vermehrt spüren möchtest.

Vielleicht möchtest du dich wieder inspirierter und voller Begeisterung fühlen. Oder du möchtest das Gefühl haben, etwas Sinnvolles mit deinem Leben anzufangen oder einen sinnvollen Beitrag für die Welt zu leisten. Sie kann auch lauten: Ich möchte eine klare Richtung haben, was ich in Zukunft in meinem Leben machen soll.

Als ich vor vielen Jahren in meinem Leben feststeckte, ich zwar wusste, dass ich das Alte nicht mehr möchte, das Neue aber noch nicht wirklich sicht- und greifbar für mich war, war meine Intention: Ich möchte, dass es aus mir herausprudelt. 😊

Du siehst, es war kein sehr klares Ziel und vermutlich kannst du dir bei dem auch gar nichts vorstellen. Ich wusste aber ganz genau, was es bedeutete und vor allem wusste ich, wie es sich für mich anfühlt.

Genau darum geht es. Wenn du eine Intention für dich formulierst, dann ist es wichtiger, dass du es mit einem Gefühl verbindest, als dass du es in wunderbare Worte packen kannst. Und es reicht vollkommen, dass du weißt, was du damit meinst, jemand anderes braucht es nicht zu verstehen.

Diese Intention ist dein Anker-Punkt, mit dem du jederzeit überprüfen kannst, ob du in die richtige Richtung gehst. Deine Intuition nimmt deine Intention auf und gibt dir klare Hinweise, ob du dich am Weg oder daneben befindest, und wird dich immer weiter zu deinem Wunsch führen.

5. Hol dir Unterstützung

Gerade, wenn wir schon lange an einer Veränderung arbeiten, bereits viel versucht haben, aber nichts wirklich funktioniert hat, haben wir oft das Gefühl, wir wären gescheitert. Oder wir wären unfähig oder hätten es nicht drauf. Das kann zu Selbstzweifel und schwindendem Selbstvertrauen führen.

Wir glauben auch, wir müssten es allein schaffen, sonst wären wir nicht erfolgreich oder würden zugeben, dass wir etwas nicht schaffen.

Ich kenne diese Gedanken nur allzu gut. Ich bin Meisterin des „Ich muss mich allein durch die Welt kämpfen und es allein schaffen.“

Gerade weil ich es so gut verstehe, rate ich dir, hol dir Unterstützung! Ich hätte mir viele schwere Zeiten und Umwege erspart, hätte ich mich dazu aufrufen können und um Hilfe gebeten.

- ⇒ Vielleicht hast du schon einen Coach oder eine Beraterin, der du vertraust und von der/dem du weißt, dass du in guten Händen bist.
- ⇒ Sprich mit Freunden/Freundinnen über deine Situation, vielleicht können sie dir helfen.
- ⇒ Suche dir andere Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken und tausche dich mit ihnen aus.
- ⇒ Melde dich bei mir. Schreibe mir eine E-Mail an sc@silviachytil.com und erzähle mir deine Situation und deine aktuellen Herausforderungen. Ich antworte für gewöhnlich innerhalb eines Tages.

Wir Menschen sind nicht dazu geschaffen, allein durch eine schwierige Zeit zu wandern. Oft verlieren wir den Überblick, den Mut oder wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Hier noch eine weitere Sichtweise zu erhalten, vor allem wenn es sich dabei um eine professionelle handelt, kann dir viel Leid und Unzufriedenheit ersparen.

Zeit für eine Veränderung?

Ich hoffe sehr, dass ich dir mit dieser Check-Liste und den Vorschlägen helfen konnte, etwas mehr Klarheit über deinen zukünftigen Weg zu erhalten und dir Mut geben konnte, dranzubleiben und nicht aufzugeben.

Veränderungen fühlen sich manchmal anstrengend an. Aber stell dir nur vor, wie schön es sein wird, wenn du auf der „anderen“ Seite ankommst, voller neuer Kraft, Lebensenergie und Motivation. Und die großartigen Dinge, die du in die Welt bringen wirst. Der Gedanke daran lässt mich bereits innerlich jubeln 😊.

Vertraue deiner Intuition, du hast mit ihr eine verlässliche Partnerin, die dich durch alle schweren und holprigen Zeiten führt und dir genau sagt, was der nächste, beste Schritt für dich ist. Überhör die leisen Impulse nicht, sondern folge ihnen.

Ich wünsche dir das Beste für deinen Weg!

Alles Liebe
Silvia



Silvia Chytil, M.Sc.
Intuitives Business Coaching
Web: <https://silviachytil.com/>
Mail: sc@silviachytil.com