

TAG 27

MEIN MANIFEST

In der kommenden Woche werden wir uns noch ausführlicher deinem ganz eigenen Stil widmen. Du hast dich in den vergangenen Wochen schon intensiv mit dir selbst beschäftigt und Erkenntnisse über dich und dein großes Potenzial gewinnen können. Dich selbst zu kennen und dich so zu lieben, wie du bist: Das ist die Grundlage für selbstbewusstes Auftreten und echte Größe. Dies ist kein Thema, an das du am Ende unserer Zeit einen Haken setzen kannst, sondern vielmehr ein andauernder Prozess. Du lernst dich immer besser kennen, und es wird dir mal leichter und mal schwerer fallen, mit dir selbst liebevoll und wertschätzend umzugehen. Die regelmäßige Praxis wird es immer selbstverständlicher werden lassen, dass du klar und deutlich siehst: Du bist einzigartig und wertvoll. Du hast Fülle in deinem Leben und so viel zu geben – auch dir selbst. Daran anknüpfend ist die zentrale Frage für unsere letzte gemeinsame Woche: Wie möchtest du deine Führungs- oder Jobrolle leben? Wie kannst du dich in deiner Einzigartigkeit einbringen? Wie kannst du proaktiv dein Umfeld gestalten und dir und anderen erlauben, dich zu entfalten?

Wir werden diesen wichtigen Fragen hier nachgehen, um deinen eigenen Weg zu finden. Um dich voll und ganz auf unsere heutige Übung einlassen zu können, möchte ich noch einen Gedanken mit dir teilen. Auch kulturell bedingt haben wir leicht die Tendenz, das in den Fokus zu rücken, was nicht läuft. Statt uns auf unsere eigenen Stärken oder die unseres Teams zu konzentrieren, sehen wir all das, was nicht passt. Statt zu sehen, was wir alles in uns haben, gehen wir hart mit uns ins Gericht wegen all der Dinge, die noch nicht funktionieren. Lass uns versuchen, bewusst einen anderen Weg einzuschlagen. Das heißt nicht, dass wir alles nur positiv und happy sehen sollten: Es bedeutet einfach, dass wir konstruktiv in unserem Einflussradius Entwicklung gestalten.

EIN GEDANKE ZUM MITNEHMEN: VERGEBEN

Dazu möchte ich dich einladen, der Perspektive des Vergebens Raum zu geben. Altes loszulassen kann sehr befreiend sein. Es kann bedeuten, dass du unbequeme Gefühle und Erinnerungen erneut fühlst. Allerdings beinhaltet es auch, dass du Schmerzhaftes greifen und so schrittweise loslassen kannst. Vergebung kann dir Freiheit schenken – egal ob es das Vergeben dir selbst oder anderen gegenüber ist. Vergeben kann dir das Zeppter des Handelns zurückgeben und dich wieder zur proaktiven Gestalterin in deinem Einflussradius machen. Deshalb möchte ich dich einladen, zu vergeben. Dazu gehört auch, Bilder und Vorurteile über Themen wie Führung, Arbeit, Mann, Frau oder scheinbare Regeln loszulassen.

Mit der heutigen Übung möchte ich dich einladen, den ersten Schritt zu gehen, um vergangene Erfahrungen bewusst loszulassen. Um dich innerlich freier zu machen, werden wir losgelöst von Vergangenen auf das blicken, was du dir wünschst. Du wirst heute dein eigenes Manifest schreiben. Du kannst deine eigenen Spielregeln definieren – auch wenn andere vielleicht etwas ganz anderes vorleben und die Strukturen um dich herum starr erscheinen. Du hast die Kraft, zu hinterfragen und für dich mit deinen Werten und deinem einzigartigen Blick auf die Welt zu definieren, wie du sein wirst. Statt dir zu sagen, was alles nicht läuft, kannst du mit deinem Manifest bestimmen, wohin es gehen soll: nach welchen Regeln du dich organisieren, kommunizieren und entscheiden möchtest.

ÜBUNG 1

MEIN MANIFEST

Nach welchen Regeln möchtest du leben? Schreibe die ersten Regeln für dein Manifest auf. Du kannst es auch anders nennen: dein Regelwerk, deine Grundregeln, deine Gebote, dein Grundgesetz oder Ähnliches. So wie es für dich passt, ist es gut. Schreibe die Grundregeln auf, nach denen du im Job und im Privaten insgesamt leben möchtest. Beispielsätze für dein Manifest könnten sein:

- Ich bin genug. Ich bin unendlich wertvoll und richtig, so wie ich bin.
- Ich gehe mit Leichtigkeit und Freude durch mein Leben. Arbeit fällt mir leicht.
- Ich gebe mir Zeit und Aufmerksamkeit, um mein volles Potenzial zu entfalten.
- Ich darf Fehler machen und lerne voller Dankbarkeit aus ihnen.
- Ich muss nicht jeder oder jedem gefallen. Nicht jede*r muss dem zustimmen, was ich denke und fühle.
- Ich lebe ein Leben in Fülle – auch in finanzieller Fülle.
- Ich bin voller Liebe für das Leben. Ich teile diese Liebe und begegne allen Menschen liebevoll und wohlwollend.
- Ich suche meinen Weg und gehe meinen Weg. Andere müssen meinen Weg nicht verstehen oder ihm zustimmen. Ich gebe das in die Welt, was ich mir in meinem Leben wünsche.
- Ich kenne meine Grenzen und setze mich für mich ein. Nur wenn es mir gut geht, kann ich mein volles Potenzial in die Welt geben.
- Ich vergebe.
- Ich bin ein liebenswerter Mensch. Andere verbringen gern Zeit mit mir, und wir bereichern gegenseitig unsere Leben.

Schreibe die Sätze auf, die dir in den Sinn kommen. Nimm dazu auch gern dein Visionboard und deine Notizen über die Gedanken deines 80-jährigen Ichs als Inspiration. Du kannst gerne auch die logischen Ebenen von gestern mit dazu nehmen und noch einmal Revue passieren lassen, was dir in deiner Rolle wichtig ist. Du kannst dein Manifest jederzeit ergänzen und verändern. Du kannst hier im Workbook deine Notizen festhalten und sie später an einen anderen Ort, beispielsweise an den Anfang deines Notizbuchs, übertragen. Dein Manifest wird wahrscheinlich etwas Zeit brauchen, bis es genau richtig für dich ist.

TIPP DEIN MANIFEST FÜR ENTSCHEIDUNGEN

Mit deinem Manifest hast du eine Orientierungshilfe: Unter welchen Bedingungen triffst du Entscheidungen? Wie reagierst du auf neue oder vielleicht auch unbequeme Situationen? Wann immer du zögerst, zweifelst oder dich beispielsweise unwohl fühlst: Hole es hervor und überlege, wie dein Blickwinkel auf die Situation zu deinem Manifest passt.

TIPP POSTER

Du kannst deine Gedanken und Regeln auch auf dem Poster »Manifest« festhalten.

