CHRISTINE MARK

Chef*in im eigenen Kopf

CHRISTINE MARK

*Chef*in*

im eigenen Kopf

Wie du deine Gedanken
steuerst und dadurch bekommst,
was du wirklich willst.

Die 7 Schlüssel zum Wunschleben.
(Auch für alle nützlich, die bei »Mindset«
mit den Augen rollen.)

www.christine-mark.com

Medieninhaberin & Herausgeberin: Christine Mark

Verlag & Veröffentlichung: Bookmundo, Christine Mark

Anschrift: Neubaugasse 12-14/1/16, 1070 Wien

E-Mail: buch@christine-mark.com
Website: www.christine-mark.com

Buch- und Covergestaltung: Claudia Lecnik, 8cl grafikstudio
Fotos: Theresia Kaufmann, Personal Branding und Empowerment Fotografin
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Lektorat: Buchfein, Gerrit Tscheru

ISBN: 9789403787954

Haftungsausschluss:
Alle Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt.
Die Autorin übernimmt jedoch keine Haftung für die Richtigkeit,
Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

Urheberrecht:
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche
Genehmigung der Autorin reproduziert, gespeichert oder weiterverbreitet werden.

Über die Autorin

Christine Mark ist Coachin, Autorin und Mentorin für Mindset, Veränderung und berufliche Erfüllung. Mit ihrer Arbeit hat sie bereits hunderten von Menschen geholfen, ihre mentalen Blockaden zu überwinden, ihre wahren Wünsche zu entdecken und ihre Ziele mit Klarheit und Selbstvertrauen zu erreichen.

Durch ihre Inspirationen in ihrem Newsletter, auf Social Media und der tiefgehenden Arbeit in Coachings und in ihren praxisnahen Kursen unterstützt sie Menschen dabei, die Führung über ihre Gedanken und ihr Leben zu übernehmen. Ihr neues Buch, »Chef*in im eigenen Kopf«, ist eine Einladung, den eigenen Weg mit Mut und Klarheit zu gestalten – für ein Leben, das wirklich zu dir passt.



Willst du dich mit Christine vernetzen?

Hier findest du alle Möglichkeiten:
www.christine-mark.com/connect

Für all die wunderbaren Menschen in meinen Coachings,
von denen ich genauso viel lerne, wie sie von mir.

Das größte Abenteuer, das du jemals erleben kannst,
ist das Leben deiner Träume zu leben.

- Oprah Winfrey -

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Schlüssel #1
Du weißt, dass alles möglich ist 11

Schlüssel #2
Du kennst die schönste und beste Version deiner selbst 39

Schlüssel #3
Du manifestierst bewusst (statt zufällig) 77

Schlüssel #4
Du veränderst deine Glaubenssätze 125

Schlüssel #5
Du nimmst ALLE Gefühle an 147

Schlüssel #6
Du verkörperst deine Vision 191

Schlüssel #7
Du bist bereit für das Glück 203

Danke 210

Literatur 211

Vorwort

Manchmal verändert ein einzelner Moment, ein einziger Gedanke, unser ganzes Leben. Für mich war es die Erkenntnis, dass ich nicht den äußeren Umständen ausgeliefert bin, sondern die Macht habe, mein Leben bewusst zu gestalten – von innen nach außen.

Diese Reise, die mit mir selbst begann, hat nicht nur mein Leben komplett transformiert, sondern inspiriert auch die Menschen, die ich in meinen Coachings und Kursen begleite. Es ist immer wieder beeindruckend zu erleben, was diese innere Arbeit bewirkt und mit welcher Leichtigkeit und Eleganz die Ergebnisse im Außen folgen. It's Magic – und Neuroplastizität.

Das ist auch die Essenz dieses Buches: Der Weg geht von innen nach außen.

Dieses Buch ist deine Einladung, diesen Weg zu gehen. Es ist eine Einladung, dich mit deiner inneren Welt zu verbinden, deine Gedanken und Gefühle bewusst zu steuern und die Blockaden zu lösen, die dich bisher zurückgehalten haben.

Du wirst lernen, wie du die Macht deiner Gedanken und Gefühle nutzen kannst, um ein Leben zu erschaffen, das dir wirklich entspricht, und wie du dir mit Leichtigkeit und Freude deine Wünsche erfüllst.

Du wirst spirituelle Ansätze und neurowissenschaftliche Erklärungen kennenlernen und sehen, wie wunderbar sie sich ergänzen. Denn es gibt keine Widersprüche zwischen dem Manifestieren mit dem ›Gesetz der Anziehung‹ und Art und Weise wie dein Gehirn deine Realität formt. Ganz im Gegenteil: Beide Ansätze zeigen, dass du dir deine Wirklichkeit selbst erschaffst und dass du sie jederzeit verändern kannst.

Ich nehme dich in diesem Buch auch mit auf meine persönliche Reise, denn ich kenne all die Herausforderungen, die Zweifel und Ängste nur zu gut. Aber ich kenne auch die unglaubliche Freiheit und Kraft, die damit einhergehen, den eigenen Träumen zu folgen. Wenn du diesen Weg gehst, wirst du nicht nur dich selbst verändern – du wirst auch die Welt um dich herum mitgestalten. Wie du das schaffen kannst und wie du mithilfe von sieben Schlüsseln zu deinem Wunschleben gelangst, verrate ich dir auf den folgenden Seiten.

Schlüssel #1

Du weißt, dass alles möglich ist

Ist das Leben ein Wunschkonzert?

○ Ja ○ Nein ○ Vielleicht

Lass dir von niemandem auf der Welt erzählen,
dass du nicht genau das sein kannst, was du willst.
- Lady Gaga -

Ich wollte nie Ärztin werden oder Pilotin, auch nicht Lehrerin oder Friseurin. Ich hatte keine speziellen Begabungen oder Interessen und auch keine ausgefallenen Hobbys. Ich wollte eigentlich nur lesen. Stundenlang. Tagelang. Wochenlang. Wenn mich die Erwachsenen gefragt haben: »Was willst du denn einmal werden, wenn du groß bist?«, dachte ich immer nur: »Nichts von dem, was ihr hören wollt und eigentlich auch nicht erwachsen, wenn ich mir euch so ansehe.«

Die beste Zeit für mich war der Beginn der Sommerferien, der Ausblick auf scheinbar endlose neun Wochen, ohne etwas zu tun zu haben, außer zu lesen, zu schlafen, zu schwimmen und zu essen. In dieser Reihenfolge, Tag für Tag, Woche für Woche. Als Kind war diese Zeit für mich das Paradies auf Erden. Ehrlich gesagt, ist es das noch immer.

Aber das geht ja nicht als Erwachsene, stimmt's?
Oder doch?

Am ersten Ferientag bin ich mit meiner Mutter immer in die Stadtbibliothek gegangen, wo ich mir so viele Bücher ausborgen durfte, wie ich wollte. Ich habe sie stapelweise rausgetragen. Das ist für mich die Definition von purem Luxus: Massenhaft Bücher um

mich – die ich auch wirklich lesen möchte – und massenhaft Zeit dafür. Und dazu ein Berg Brote mit frischer schwarzer Ribiselmarmelade von meiner Mama. Die Sonne scheint, die Tage sind lang und die Luft riecht nach frisch gemähtem Gras. Das war alles, wonach ich mich sehnte. Das war das, was ich *wirklich* werden wollte, wenn ich groß bin. Ich wollte Bücherleserin werden und im Sommer leben.

Daran hat sich bis heute nicht viel geändert. Aber ich habe vierzig Jahre gebraucht, um mir diesen Wunsch wieder zu erlauben – und ihn als realistisch und umsetzbar anzusehen.

Und das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein erfülltes Leben: Zu wissen, dass deine Wünsche richtig und umsetzbar sind (egal, wie verrückt sie sich anhören) und dass du sie aus einem einzigen Grund hast: Damit du sie dir erfüllst. Du bist auf der Welt, um dein bestes und schönstes Leben zu führen. Du bist nicht hier, um zu kämpfen, zu leiden und zu verzichten. Du bist hier, um zu genießen und aus dem Vollen zu schöpfen, um Freude zu erleben, um zu lieben und zu wachsen und zu gestalten. Der größte Irrtum, dem so viele von uns verfallen sind, ist: *Das Leben muss hart und anstrengend sein.*

Und jetzt wirst du vielleicht sagen: »Auf welchem Planeten lebst denn du? Die Realität sieht anders aus. Die Welt geht vor die Hunde: das Klima, die Kriege, die Politik, die Finanzen … Bist du blind?«

Und ich werde dir zwei Dinge antworten:

1) *Die* Realität gibt es nicht. Es gibt keine objektive Realität, sondern es gibt so viele unterschiedliche Realitäten, wie es Menschen auf der Welt gibt. Und du suchst dir deine selbst aus. Dazu später mehr.
2) Probleme entstehen in deinem Kopf. Alle Ereignisse sind grundsätzlich einmal neutral. Sie *sind* einfach. Ob sie ein Pro-

blem darstellen oder einen Segen, das entscheidet jede Person für sich. Auch das werde ich später noch genauer erklären.

Zunächst noch einmal zurück zu deinen Wünschen. Vielleicht hast du als Kind auch so kluge Sprüche gehört wie:

- Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- Geld wächst nicht auf Bäumen.
- Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Das Leben ist kein Wunschkonzert.

Lauter Lügen …

Was, wenn das Leben doch ein Wunschkonzert ist? Was, wenn du auf die Welt gekommen bist, um deine Wünsche zu erfüllen? Was, wenn deine Wünsche genau richtig sind und dir dabei helfen, dich weiterzuentwickeln, zu wachsen und die Welt ein bisschen besser zu hinterlassen, als du sie vorgefunden hast? Ohne deine Wünsche zu kennen, weiß ich eines zu hundert Prozent: *Deine Wünsche sind wundervoll und großartig und wichtig und bereichernd für alle.*

Eine Sache, die ich öfter höre, ist: »Ja, aber was ist, wenn mein einziger Wunsch darin besteht, den ganzen Tag nur auf der Couch zu liegen und Netflix zu schauen?« Vertrau mir, das ist nicht dein größter Wunsch, auch wenn du das vielleicht manchmal glaubst. Das ist ein Gedanke, der deiner Erschöpfung entspringt, weil du schon so lange ein Leben führst, das dir nicht entspricht. Weil du vielleicht schon seit ewigen Zeiten im Dauerstressmodus durch dein Leben läufst und dir deswegen nichts Besseres vorstellen kannst, als auf der Couch zu liegen, an nichts zu denken und dich passiv berieseln zu lassen. Aber das ist nicht das, was du dir tief in deinem Herzen wünschst. Das ist vielleicht etwas, das du mal für eine Woche machen würdest oder eventuell auch für drei Monate – auf lange Sicht ist es nicht das, wonach sich dein Herz sehnt. Wir

Menschen wollen gestalten, wir wollen kreativ sein, anderen helfen, etwas Sinnvolles beitragen, die Welt schöner und besser machen. Das liegt in unserer Natur. Wir haben das nur vergessen, weil wir uns so sehr darauf ausgerichtet haben, uns an das anzupassen, von dem wir glauben, es erfüllen zu müssen. Dabei haben wir uns weit von dem entfernt, was uns ausmacht und was wir wirklich wollen.

Ich hatte kürzliche eine Frau im Coaching, Anna, die herausfinden wollte, wie es beruflich für sie weitergehen soll. Ihr Thema war, dass sie gar nicht mehr gespürt hat, wie ihre Wünsche aussehen. Sie hatte das Gefühl, dass sie schon seit vielen Jahren nur mehr das erfüllte, was andere von ihr wollten, und gar nicht mehr erkennen konnte, was sie selbst eigentlich möchte. Eine meiner Brainstorming-Übungen für sie im Laufe des Coachings bestand darin, Ideen für Tätigkeiten zu finden, die ihr Spaß machen und womit sie anderen Menschen helfen könnte.

Diese Übung hat sehr viel Widerstand in ihr ausgelöst: »Das Letzte, was ich will, ist etwas für andere zu tun. Das mache ich ohnehin die ganze Zeit. Ich will jetzt endlich einmal etwas nur für mich tun. Ich will endlich einmal nur an mich selbst denken.«

Anna war ausgepowert und überfordert. Neben ihrem herausfordernden Vollzeitjob, für den sie viel mehr als vierzig Stunden die Woche arbeitete, kümmerte sie sich auch noch um ihren Vater, dem es gesundheitlich schon länger nicht mehr gut ging und der sich nicht mehr selbst versorgen konnte. Anna machte also Besorgungen für ihn, leistete ihm Gesellschaft und kochte für ihn, was für sie die anstrengendste Aufgabe war, denn er aß nur von ihr zubereitete Mahlzeiten, etwas anderes wollte er nicht. Ihre eigenen Essgewohnheiten hatte sie aus praktischen Gründen längst an ihn angepasst. Sie pendelte also ständig zwischen ihrer eigenen Wohnung, ihrem Arbeitsplatz und der Wohnung ihres Vaters hin und her. Auch wenn sie nicht an jedem einzelnen Tag bei ihm war, so war sie doch ständig abrufbereit, denn ihr Vater verließ sich in al-

len Belangen nur auf sie. Der Bruder hatte leider ›keine Zeit‹, und wenn er dann doch einmal etwas beitrug, dann nicht so, wie sich der Vater das vorstellte. Deshalb blieb alles an Anna hängen. Im Job das Gleiche: Auch ihre Chefin verließ sich zu hundert Prozent auf sie, denn sie wusste, dass Anna als Einzige im Team alles im Griff hatte und für jedes Problem schnell eine Lösung fand – weshalb sie sie auch zu allen möglichen Tages- und Nachtzeiten anrief. Sie wusste genau: Anna war immer erreichbar, reagierte rasch und bekam jedes Problem in den Griff. Anna war die perfekte Mitarbeiterin und die perfekte Tochter.

Das einzige Problem: Anna schaffte das nicht mehr lange. Und sie wusste das auch. Wenn sie nachts nicht schlafen konnte, weil sich ihre Gedanken im Kreis drehten, träumte sie davon, ihren Koffer zu packen und sich auf eine einsame Insel zu verabschieden. Sie stellte sich vor, wie es wäre, einfach nichts zu tun zu haben, an nichts zu denken, nichts zu organisieren. Natürlich wusste sie, dass das nicht möglich war, aber es war ein schöner Traum für sie. Das Klingeln des Weckers oder des Telefons riss sie meist rasch aus ihren Gedanken. Und schon war sie wieder dabei, das nächste Problem für andere zu lösen.

Kein Wunder, dass Anna dachte: Wenn sie sich wirklich etwas wünschen darf, dann möchte sie nicht anderen Menschen helfen, sondern endlich einmal an sich selbst denken.

Und jetzt behaupte ich etwas, das sich im ersten Moment vielleicht verrückt anhört – aber bleib gedanklich bitte kurz bei mir: Ich sage, dass Anna sich die ganze Zeit vor allem um sich selbst gekümmert hat. Ich unterstelle ihr sogar, dass sie das alles aus ›egoistischen‹ Gründen getan hat. Und ich sehe die Lösung nicht darin, wozu gemeinhin in solchen Fällen geraten wird: Anna muss lernen, Grenzen zu setzen. Sie muss lernen, endlich Nein zu sagen. »Nein ist ein ganzer Satz.« Diesen Rat kennst du vermutlich. Aber ganz ehrlich, von diesem Zugang halte ich gar nichts. Denn das würde alles nur verschlimmern.

Schauen wir uns an, was in Annas Fall passieren würde, wenn sie hört, sie müsse lernen, Nein zu sagen. Dass sie die Bedürfnisse der anderen über ihre eigenen stellt und dass das auf Dauer nicht gesund ist, weiß sie bereits.

Zusätzlich zur Erschöpfung spürt sie jetzt also noch den Vorwurf, es nicht richtig hinzubekommen. Ihr Selbstwertgefühl ist endgültig im Keller. Vielleicht bekommt sie sogar Strategien an die Hand, die ihr dabei helfen sollen, Nein zu sagen, und es gelingt ihr dann hin und wieder mit viel Härte und starkem Willen, die Wünsche anderer abzulehnen. Aber glaubst du, dass sie sich damit besser fühlt? Ganz sicher nicht. Weil es bei ihr um etwas ganz anderes ging. Und ich behaupte jetzt einmal, das ist bei allen Menschen so, die ein Problem mit Abgrenzung haben – im Englischen nennt man diese Personen ›People Pleaser‹. Der Antrieb, es anderen recht zu machen, kommt nicht daher, dass die fremden Bedürfnisse als wichtiger erachtet werden als die eigenen. Der Antrieb kommt aus der Hoffnung, durch die Erfüllung fremder Bedürfnisse die eigenen zu stillen. In Annas Fall war es das Bedürfnis, geliebt zu werden.

Die Lösung für Anna lag darin, zu erkennen, dass sie immer schon *für sich* gehandelt hat und niemals für die anderen. Anna hat in ihrer Kindheit gelernt, dass sie dann Liebe und Anerkennung bekommt, wenn sie das brave Mädchen ist – wenn sie sich um andere kümmert, wenn sie ihre Aufgaben erfüllt, wenn sie das macht, was andere wollen. Sobald sie also versucht, Nein zu den Wünschen anderer zu sagen, gerät in der Sekunde, in der sie diesen Gedanken zu hegen beginnt, ihr ganzes System in Alarmbereitschaft. Denn es droht Liebesentzug.

Der gut gemeinte Ratschlag, Grenzen zu setzen, wird daher nicht fruchten, weil sie dabei gegen sich selbst arbeiten müsste. Das Nervensystem wittert die Gefahr, nicht gemocht und ›ausgeschlossen‹ zu werden, zehn Kilometer gegen den Wind. Der Körper macht da nicht mit, egal wie sehr der rationale Verstand

das will. Denn unsere Handlungen werden vor allem von unseren Gefühlen gesteuert und sind viel weniger rational begründet, als die meisten Menschen glauben. Mehr dazu erfährst du in Kapitel 5.

Sobald Anna erkannte, dass ihr Problem nicht darin bestand, dass sie *zu* nett zu anderen war und Grenzen setzen müsste, dass sie *nicht* die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen stellte, sondern dass sie mit ihrem Verhalten versuchte, ihre eigenen Bedürfnisse nach Anerkennung und Liebe erfüllt zu bekommen, dass sie also aus egoistischen Gründen (und ich sage das in aller Liebe und Verbundenheit) so handelte – erst dann konnte sie etwas verändern. Dann konnte sie erkennen, dass sie immer eine Wahl hat, und Wege finden, wie sie sich diese Liebe, die sie im Außen suchte, selbst geben kann. Sie konnte daran arbeiten, dieses Wissen, immer genug und genau richtig zu sein, in sich selbst zu finden.

So konnte sie sich davon befreien, ständig die Bestätigung von anderen zu suchen. Denn das funktioniert nicht. Wenn du die Bestätigung dafür, dass du genug bist, im Außen suchst, bekommst du sie zwar immer wieder – wenn du Glück hast –, aber du spürst sie immer nur für kurze Zeit. Danach brauchst du diese Bestätigung erneut. Immer wieder. Und immer wieder. Es ist wie ein ständiger Hunger, der nie gestillt werden kann.

Aber sobald du im Inneren weißt, dass du in Ordnung bist, dass du immer richtig bist, dass du immer genug bist – egal, was du machst –, dann bist du satt und erfüllt. Dann ist es völlig egal, was im Außen passiert (oder nicht passiert). Dann kannst du frei entscheiden, wem du helfen willst und wozu du beitragen möchtest und wann und in welchem Ausmaß du das tun willst. Dann kannst du deinem menschlichen Bedürfnis, etwas Sinnvolles zur Gemeinschaft beizutragen und die Welt ein bisschen besser und lebenswerter zu machen, nachgehen. Weil du mit Freude geben kannst, wenn du selbst mehr als genug hast. Weil du dann aus der Fülle gibst und nicht aus dem Mangel heraus. Und was du aus der Fülle gibst, vermehrt sich und kommt tausendfach wieder zu dir zurück.

Wenn du gibst, weil du etwas dafür haben willst, handelst du nicht aus der Fülle, sondern aus dem Mangel heraus. Dann gibst du genau genommen nicht, sondern dann *nimmst* du. Um noch einmal auf Anna zurückzukommen: Wenn Anna für ihren Vater kocht, obwohl sie das nicht will, um dadurch seine Anerkennung zu erlangen, dann gibt sie nicht, sondern dann *nimmt* sie. Weil sie es nicht macht, um ihm etwas zu geben. Sondern sie macht es, um etwas von ihm zu bekommen. Sie will das, was ihr fehlt – das Gefühl, wertvoll und geliebt zu sein – durch ihre Handlung von ihm bekommen.

Und nun rate, ob Annas Vater zufrieden war und dankbar für alles, was sie für ihn getan hat. Natürlich nicht. Es war in seinen Augen immer zu wenig, was sie tat, egal, wie viel es war. Denn er spiegelte Anna ihren eigenen Mangel wider. Er konnte ihr nicht geben, was sie brauchte. Nicht, weil er das nicht wollte, sondern weil er es tatsächlich nicht konnte. Vermutlich hätte alles ganz anders ausgesehen, wenn es ihm gelungen wäre, Anna in ihrer frühen Kindheit das Gefühl zu geben, bedingungslos geliebt zu werden. Aber offenbar war ihm das nicht möglich gewesen. Wir können nur das weitergeben, was wir selbst haben. Aus einem leeren Krug können wir nichts ausschenken.

Aber – und das ist wichtig: Wir können als erwachsene Menschen unseren eigenen Krug auffüllen, und zwar indem wir verstehen lernen, was uns fehlt und wie wir vom Mangel in die Fülle kommen. Genau darum geht es in diesem Buch.

Ich bin genug.

Mangel oder Fülle: Du entscheidest

Je mehr du dein Leben schätzt und feierst,
desto mehr gibt es in deinem Leben zu feiern.
- Oprah Winfrey -

Als erwachsener Mensch ist es einzig und allein deine Aufgabe (und gleichzeitig deine riesengroße Macht), dir selbst das zu geben, was du brauchst. Je mehr Liebe, Anerkennung und Wertschätzung du dir selbst gibst, desto weniger brauchst du diese Dinge von anderen und – ein Paradox – desto mehr wirst du sie von deinem Umfeld bekommen. Denn aus Fülle-Energie entsteht noch mehr Fülle. Aus Mangel-Energie entsteht noch mehr Mangel. In welcher Energie du bist, zeigt dir deine Außenwelt. Das Leben ist dein Spiegel. Deine Ergebnisse im Außen zeigen dir an, wie deine innere Verfassung aussieht. Wenn du andere Ergebnisse haben möchtest, dann musst du im Inneren etwas verändern.

Stell dir vor, du blickst dich im Spiegel an und du siehst einen Fleck auf deiner Wange. Wenn du jetzt versuchst, den Fleck auf dem Spiegel abzuwischen, wird sich nichts ändern. Egal, wie sehr du es versuchst und reibst und wischst, der Fleck bleibt bestehen. Weil der Spiegel nichts produziert, sondern nur reflektiert, was vorhanden ist. Wenn du den Fleck aus deinem Spiegelbild entfernen willst, dann musst du ihn auf deiner Wange abwischen. Das bedeutet, wenn du meinst, zu wenig Anerkennung in deinem Leben zu bekommen, dann spiegelt dir das deinen inneren Mangel wider. Und diesen Mangel kannst du nur da beheben, wo er auftritt: in deinem Inneren – und nicht im äußeren Spiegelbild.