

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## In der Mitte des Lebens

Inhalt

Heft 104

- Gut zum inneren Kind sein
- Die eigene Berufung leben
- Mit der Zukunft verbunden
- Schmetterling statt Raupe
- Bilanz auf dem Berggipfel
- Die Liebe wird reifer
- Chancen zum Neusortieren



## Ein erfülltes Leben - nach eigenen Vorstellungen

Ulrike Bergmann stellt bewährte Leitlinien vor, von der Ausrichtung bis zum Ziel, um mit der eigenen Zukunft in Verbindung zu treten.



**Ulrike Bergmann,**  
die Mutmacherin in Prien am Chiemsee. Als Beraterin, Autorin und Workshop-Leiterin begleitet sie lebenserfahrene Menschen, ihrem Leben in einer Selbstständigkeit eine neue Richtung zu geben und ihren eigenen Weg dorthin vertrauensvoll und mutig zu gehen.  
[www.die-mutmacherin.de](http://www.die-mutmacherin.de)

*„Sobald wir den oft sehr hohen Anspruch an das Ergebnis loslassen, entstehen viele kleine Glücksmomente.“*

In meine Coaching-Gruppen und Workshops kommen vor allem Frauen in der Lebensmitte, die in ihrem beruflichen Leben schon einiges erreicht haben. Dann tauchen vermehrt nagende Gedanken auf: *Das kann's doch nicht gewesen sein?!* Sie suchen nach einer Aufgabe, die sie glücklich macht oder zumindest mit dauerhafter Zufriedenheit erfüllt. Häufig führt sie der Weg dann in die Selbstständigkeit, die ihnen vielfältigere Möglichkeiten bietet. Hier können Sie alles von sich einbringen statt weiterhin Teile ihrer Erfahrungen oder Persönlichkeit morgens quasi an der Garderobe zu lassen. Wir arbeiten auf der Basis von vier Leitlinien miteinander daran, die wesentlichen Eckpunkte für eine Neuorientierung zu erkennen – damit am Ende ein „Mehr“ in ihrem Leben steht: mehr Zufriedenheit, größere Lebensfreude und letztlich auch leichter erreichte Ergebnisse.

### Leitlinie 1: Ausrichtung steht am Anfang

„Wer nicht weiß, wohin er will, braucht sich nicht wundern, wenn er (n)irgendwo ankommt“: Viele Menschen leben nach diesem Motto, auch wenn sie es weit von sich weisen würden. Sie sprechen davon, dass „es so nicht weitergeht und sich etwas ändern muss“ – und doch tun sie nichts dafür. Dabei könnte es einfach sein: Sobald wir eine Aus-WAHL treffen, entsteht eine Aus-RICHTUNG. Diese macht sich als Zielgerichtetheit bemerkbar und erleichtert weitere Entscheidungen. Einfach, weil wir wissen, was wir wollen und dadurch bereit sind, uns dafür einzusetzen.

Die Herausforderung an diesem Punkt liegt darin, dass wir heute so viele Optionen haben. Wir fühlen uns hin- und hergerissen, bei vielen verlockenden Möglichkeiten. Damit verbunden ist oft das Gefühl, all den von außen suggerierten Ansprüchen nicht zu genügen. Also rennen wir weiter im Hamsterrad und versuchen, allen Ansprüchen gerecht zu werden – bis ein einschneidendes Ereignis eintritt, das alles verändert. Dann sind wir (wie ich persönlich im vergangenen Jahr) gezwungen, innezuhalten. Mich brachte es dazu, dass ich genauer hingeschaut habe: Was ist „MEINS“? Wofür möchte ich mich künftig engagieren? Was noch erleben, was voranbringen und was künftig lassen?

Dieses Eigene lässt sich nur mit Muße und Innehalten erkennen. Anhaltspunkte sind: Bei welchen Themen werde ich lebendig? Wo erlebe ich Freude, wo verspüre ich eine innere Kraft? Dies können ganz einfache Dinge sein – wie ein Spaziergang in der Natur, das Buddeln in der Gartenerde, die eigene Beweglichkeit im Tanzen erleben, der intensive Austausch mit einer anderen Person ... Sobald wir den oft sehr hohen Anspruch an das Ergebnis loslassen, entstehen viele kleine Glücksmomente. Und mit der Zeit wird immer deutlicher, was unsere Kraftquellen sind, aus denen – mit etwas Fantasie – etwas Neues entstehen kann. Zumindest sollten sie einfließen in die vorhandene Tätigkeit und ihr neuen Glanz verleihen.

### Leitlinie 2: Erst Entschiedenheit bringt Erfolge

Mit der Auswahl und der Ausrichtung ist es noch nicht getan. Es muss ein weiterer Punkt hinzukommen: Entschiedenheit. Sie folgt der Entscheidung und ist der Garant dafür, dass tatsächlich etwas daraus wird. Entschiedenheit bedeutet, etwas bewusst mit Kopf und Bauch zu wählen, voll und ganz dazu zu stehen und entsprechend zu handeln. Dieses klare innere „Ich entscheide mich dafür!“ führt dazu, dass wir uns mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln dafür einsetzen. Ohne Wenn und Aber. Jetzt gibt es kein „Vielleicht“ mehr, sondern nur noch aus vollem Herzen ein „Ja!“ zu unserem Ziel. Durch hundertprozentige Entschiedenheit fügen sich die Dinge zur rechten Zeit, manchmal auf geradezu magische Weise ineinander.

der. Ausrichtung gepaart mit Entschiedenheit wirkt wie ein Magnet, der zum passenden Zeitpunkt alles anzieht, was zur Verwirklichung unseres Zieles erforderlich ist. Die Entschiedenheit stimmt genau den Ton an, der durch seine Schwingung im Außen die entsprechende Wirkung erzeugt. Je reiner und klarer dieser Ton ist, desto leichter entstehen Ergebnisse.

**Leitlinie 3: Erfolge entstehen mit anderen**

Erfolgreiche Menschen wissen, dass große Erfolge mit Unterstützung durch andere entstehen. Daher suchen sie sich Gleichgesinnte, mit denen sie sich regelmäßig austauschen und sich gegenseitig bestärken und motivieren. Durch einen klaren Fokus und gegenseitige Wertschätzung vervielfältigen sich die vorhandene Potenziale in der Gemeinschaft. Dadurch entstehen Ergebnisse, die zunächst unvorstellbar schienen. Mein Tipp lautet daher: Suchen Sie sich die passende Begleitung. Passend sind Menschen, die positiv gestimmt sind, etwas erreichen wollen und auch bereit sind, an sich zu arbeiten. Heute gibt es zahlreiche Varianten für erfolgreiche Bestärkung in einem inspirierenden Umfeld: Erfolgs-Teams, Mastermind-Gruppen oder die von mir angebotenen Mutmacher-Gruppen. Mit gegenseitiger Unterstützung, Motivation und Bestärkung entstehen Ergebnisse, die weit über das gewohnte (Mittel-)Maß hinausgehen.

Ein wichtiger Faktor ist, sich zu bestärken, immer wieder bedeutsame Schritte zu unternehmen, auch wenn dies schwierig erscheint und wir dafür unsere persönliche Komfortzone verlassen müssen. Besonders wichtig sind diese Begleiter, wenn uns Zweifel plagen. Dann erinnern sie uns an unsere Wünsche und motivieren uns, dran zu bleiben und uns dafür einzusetzen, dass wir sie auch verwirklichen. Sie machen uns auf unsere Fähigkeiten aufmerksam und zeigen auf, was wir bereits erlebt und wie viel wir schon erreicht haben.

**Leitlinie 4: Wertschätzung schafft Werte**

Viele Faktoren haben Sie zu der Persönlichkeit gemacht, die Sie heute sind. Einen besonderen Anteil daran haben die Menschen, die Sie herausgefordert oder Ihnen Steine in den Weg gelegt haben. Sie tragen viel zum persönlichen Wachstum bei – und Erfolge entstehen oft gerade aus den Widrigkeiten und Hindernissen. Hier kann der Satz helfen: „Jeder Mensch ist entweder dein Freund oder dein Lehrer.“ So lassen sich Schätze entdecken, die uns andernfalls verborgen bleiben. Der andere Teil der Wertschätzung besteht aus dem, was wir selber für unsere Entwicklung getan haben: durch aktives Tun, im einfach Sein wie auch im Unterlassen. Unser individueller Weg umfasst zum einen die Bereitschaft, sich mit Ereignissen und Themen auseinanderzusetzen, auch wenn es uns nicht gefällt; zum anderen zu erkennen, welche Talente, Fähigkeiten und Überzeugungen wir entwickelt haben. All dies macht unsere einzigartige Persönlichkeit aus.

**In Dankbarkeit annehmen, bereitet den Weg**

Wenn Sie allen Faktoren Ihres Lebens Wertschätzung entgegenbringen, fällt es leichter, sich von alten Bürden zu befreien. Die Ereignisse Ihres Lebens werden dadurch zu wichtigen Kraftquellen. Nutzen Sie die frei werdende Energie für das Neue, das Sie wirklich wollen. Wenn Sie jetzt die Weichen stellen, können Sie schon bald in Ihre ideale Zukunft reisen. Eine wichtige Basis für eine aktive Lebensgestaltung ist dieser Satz: *Annehmen, was ist, und den Blick nach vorne richten.* Nach dem Gesetz der Resonanz verstärkt sich, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Schauen Sie mit Wohlwollen auf Ihre aktuelle Situation und fragen Sie sich: *Was wird dadurch möglich?* So lässt sich das darin steckende Potenzial als Baustein für die Zukunft nutzen. Nichts in unserem Leben ist umsonst. Alles hat seinen Wert – diesen zu erkennen, öffnet Türen und zieht Möglichkeiten an, die zuvor nicht sichtbar waren. Mit einem dankbaren Blick auf das, was in Ihrem Leben vorhanden ist, polieren Sie Ihren inneren Magneten und ziehen mehr von dem an, was Sie erfüllt und glücklich macht. Dazu gehören auch Ideen für Ihr „neues“ Leben.

**Mit der Zukunft in Verbindung treten**

Mit diesen sieben Punkten erreichen Sie Schritt für Schritt, wovon andere weiterhin nur träumen:

- Verbinden Sie sich regelmäßig und mit allen Sinnen (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) mit Ihrer Vorstellung eines erfüllten Lebens.
- Schreiben Sie auf, WARUM Sie diese Vorstellung verwirklichen wollen und was Sie selber wie auch andere dadurch gewinnen.
- Lernen Sie, was dafür erforderlich ist. Dies sollte jedoch nicht aus einem Gefühl der Unzulänglichkeit geschehen.
- Wenn es nicht weitergeht, warten Sie ab. Die Lösung taucht zum richtigen Zeitpunkt auf.
- Sprechen Sie mit anderen über Ihren Traum – damit wird er zunehmend realer.
- Teilen Sie Ihre Erfahrungen – so werden Sie zu einem Vorbild und Rollenmodell für andere.
- Bleiben Sie im Vertrauen. Lassen Sie sich Schritt für Schritt von Ihrem Traum anziehen. Bis er verwirklicht ist 😊.

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Elementen finden Sie in meinem Buch: **Mit Leichtigkeit zum Ziel. Mutig dem eigenen Weg folgen.** C.H. Beck Verlag, 6,90 Euro.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Übergänge gestalten

Redaktionsschluss: 15. August 2018

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de  
Kontaktperson für neue Medien

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

# Lichtblick

 Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.