

Jetzt war ich geoutet, war das Leben dadurch erträglicher und es ging voran und es war schöner? Nein, ganz viele Dinge nach meinem Coming-Out sind passiert, die das Leben zur Hölle machen, ließen. Ich hatte eine Angststörung, von deren Gefühl ich bis heute noch nicht genau weiß, wie ich es beschreiben soll.

Du kannst dir das am Ende so vorstellen, eine Angststörung zu haben und du hast das Gefühl, als wenn du in einem Raum wärst 50 x 50 Zentimeter, halben Quadratmeter. Ich glaube schon allein die Vorstellung lässt bei dir schon eine Schnappatmung hervorrufen oder so eine Art Klaustrophobie und das ging über mehrere Wochen lang.

Dann wollte ich unbedingt, nachdem es mir etwas besser ging, erleben, was es heißt, mit einem Mann zu schlafen. Ich fand eine Jugendgruppe, ich bin dort fast jeden Samstag dort hingereist und es war schön unter Gleichgesinnten zu sein, sich gegenseitig auszutauschen.

Wie habt ihr das empfunden, seit wann seid ihr geoutet oder seit wann wusstet ihr, dass ihr auf das gleiche Geschlecht steht? Alles schön und gut. Ich hatte einige Gehversuche unternommen, die auch kläglich irgendwie versagten und dann kam ein Mann mein Leben rein und das hat richtig gegessen.

Würde man jetzt so sagen, ich habe jahrelang danach echt darunter gelitten, einen kompletten Freundeskreis und auch diesen Partner zu verlieren. Und darum geht es heute, warum ich das Coming Out 2.0 nenne. Also nach einer kleinen Einleitung sei gespannt auf das, warum Coming Out 2.0 für mich gerade so wichtig ist.

FlowerPower Podcast. Vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften frei zu setzen.

Ja, schön, dass du wieder eingeschaltet hast und mehr über Persönlichkeitsentwicklung wissen willst und dich auch inspirieren lässt von dem, was ich dir hiermit teile.

Coming Out 2.0 heute mit wieder einer Folge aus Bali. Warum ich nach Bali gekommen bin, werde ich heute etwas genauer auch erklären, aber zuvor, wie es auch schon im Intro geheißen hat, warum mein Leben nach meinem ersten Coming Out so eine reine Katastrophe gewesen ist.

Ich bin echt gestolpert. Ich wusste einfach nicht, warum. Erst mal diese ganze Angstkaskade, ich hatte dann eine Therapie gemacht, dann hatte ich einige Gehversuche, hatte einige Männer kennengelernt, das war keine Beziehung, das war eher so nettes Kennenlernen, vielleicht ein bisschen Körperberührung, mehr war es dann auch nicht und ich hatte eine feste Klicke bekommen.

In dieser Jugendgruppe. Man ist dann doch fast jeden Samstag unterwegs gewesen, auf fast



jede Party waren wir. Bin ja noch Organist damals gewesen, das heißt, ich war auch Samstag dort. Wann sind wir losgefahren? So um 23 Uhr und dann bis 4 Uhr morgens dann auf der Party gewesen, dann musste ich ganz schnell wieder zurück nach Verden und das sind hier schon fast 45 Kilometer oder so, die man da so fährt.

Ich mag gerade lügen, du kannst ja gerne mal so googeln, Verden und Bremen. Es war schon eine Fahrt unterwegs, ich wohnte ja noch in Verden und ich bin dann jeden Samstag dann hin und her gefahren und dann durfte ich auch am Sonntag um 10 Uhr wieder an der Orgel sitzen, also es war schon eine recht spannende und sehr intensive Zeit.

Viel herauszufinden über mich selbst und natürlich auch neue Freunde kennenzulernen. Dann zog ich irgendwann nach Bremen, weil der Studium sich auch so ergab und ich war auch dann eine Jugendgruppe etwas näher.

So konnte ich dann auch besser einige Männer kennenlernen. Ja, ich hatte dann einen wunderschönen Freundeskreis, in dem ich mich auch sehr wohl gefühlt habe. Und dann hatte ich zwischendurch auch mal bei diesen Kennenlernphasen immer so dieses Gefühl in den Hoden gehabt.

Das war ein Kramp fzustand im Hodenbereich. Immer wenn ich mit einem Mann intim werden wollte, habe ich einen Krampf im Hoden verspürt. Darauf komme ich gleich nochmal zu sprechen und dann habe ich jemanden kennengelernt.

Über eine Dating-Side-Romeo, die gibt es heute noch, die damals die sind noch Planetromeo. Und ja, dann haben wir uns recht schnell kennengelernt und wir haben auch ganz schnell große Gefühle füreinander entdeckt.

Und da merkte ich auch schon wieder, warum habe ich denn jetzt wieder so Krämpfe im Hoden? Ich wusste überhaupt nicht, was los war in meinem Körper. Ich hatte ständig irgendwelche Herausforderungen. Naja, wir lernten uns kennen und wir wurden dann auch intim.

Irgendwie ging es dann doch, aber bis dann eines Tages, dann die Hodenkrämpfe dann so schlimm wurden, dass ich dann sogar im Blackout erlitten hab. Das heißt, kurzzeitig war einmal die Blutzufuhr zum Gehirn abgeschnitten.

Und ich flog dann quasi aufs Bett und ich wusste in dem Moment nicht, wie ich da überhaupt hinkam. Das war echt ein krasser Moment. Aber es war mein Partner da und er hat sich dann hinter mich gelegt und hat mich getröstet.

Und ich konnte mich ganz schnell wieder beruhigen. Das war wirklich sehr, sehr, sehr fürsorglich. Recht schnell stellte sich heraus, da mein Partner ein Ausländer war aus Madagaskar. Namen werde ich hier nicht nennen, aber er kam aus Madagaskar.

Und es war recht schnell klar, dass er dann nach dem Studienjahr in Bremen wieder schnell

zurück musste in sein Heimatland um sein Studium abzuschließen. Und damals war die Technik noch nicht so wie heute, wie wir es heute kennen.

Also es gab noch kein WhatsApp oder es gab noch kein Telegram oder Instagram, wo man im Video Chat machen konnte. Und das Internet war auch noch erreichbar durch so ein einwählendes Modem. Das sind noch ein komische Geräusche machte und elendig lange brauchte, um sich mit dem Internet zu verbinden und die Telefonrechnung ganz schnell in die Höhe schnellen ließ. Also es war schon echt krasse Zustände. Wir haben auch über Briefpost miteinander schreiben können.

Aber die Distanz, mit der konnte ich überhaupt nicht wirklich gut umgehen. Und ich hatte auch immer so ein zwischenzeitliches Gefühl, so eine Art eines Drucks. Ich will endlich erleben, was es heißt, homosexuell zu sein, mit einem Mann zu schlafen.

Ich konnte mir nicht erklären, wo diese Gefühle herkamen, diese Emotionen und dann immer dauern diese Ängste. Ich war fast immer wieder depressiv und es war eine furchtbare Zeit. Eine ganz furchtbare Zeit.

Ich habe sogar meinen Partner beobachtet, heute nennt man das Stalken, ich habe ihn gestalkt. Ich habe mir mal geschaut, ob er eine Nachricht gelesen hat und wenn nicht, dann hat er wahrscheinlich irgendetwas gepostet, dann fühlte ich mich zurückgesetzt und hat es mir nicht mitgeteilt. Und ich hatte so das Gefühl, er würde mich allmählich loslassen.

Das geschah später. Vorher fragte ich ihn noch, ob wir heiraten wollen, ob wir zwei Partnern wollen. Er hatte wieder willig irgendwie, aber er hatte so seine Einwände gehabt. Aber er hat dann doch tatsächlich zugestimmt.

Das muss ich eben doch mal einschieben, denn es ist auch ein sehr wichtiger Aspekt in dem, was ich gleich danach erzähle, warum Coming Out 2.0. Er hatte eingestimmt, zugestimmt und ich begann dann auch in meinem Freundeskreis davon zu erzählen, dass ich doch gerne einen Trauzeugen hätte. Gerade bei mein damals besten Freund und erzählte auch meiner Mutter davon, dass sie bald einen sehr schönen und netten Schwiegersohn bekäme.

Im Nachhinein bereue ich es. Es war ein furchtbarer Abend. Der ganze Abend war durchzogen mit irgendwelchen Streit und irgendwelchen Einwänden, warum diese Ehe nicht stattfinden sollte und es wäre ja alles zu gefährlich und ich war ja noch im Studium und das BAFÖG-Amt, was könnte das BAFÖG-Amt denn sagen und es ging den ganzen Abend so. Und das ist, oder es war eine ziemlich fette Manipulation, es ging über mehrere Stunden lang bis ich dann wutentbrannt, da ich ja damals in das Haus meiner Eltern fast wieder allen zog und ja, ich hatte gar keine Wohnung in Bremen und es war schon eine ziemlich blöde Situation, aber ich habe dann in meiner Wut meine Beine in die Hand genommen und bin dann eben halt zum Bahnhof nach Verden gelaufen, und den letzten Zug genommen.

Ich dachte, warum muss eine Mutter so reagieren? Am nächsten Tag um das Friedens willen bin ich wieder zurück nach Verden gefahren und ich dachte ja, ich will mich wieder mit meinen



Eltern vertragen und damit meine Mutter vielmehr und habe sie zustimmen lassen mit meinem Freund zu schreiben.

Sie hat sich quasi eingemischt. Sie hat tatsächlich mit ihm gesprochen und hat gesagt, warum meine Ehe jetzt überhaupt nicht möglich wäre. Wenig später hatte ich dann ein Gespräch mit jemandem aus meinem Freundeskreis, mein ehemals bester Freund und erzählte mir irgendein Seemannsgarn, dass mein Partner sich die deutsche Staatsbürgerschaft erschleichen würde wollen.

Und das fand ich eine sehr üble und traurige Geschichte. Denn im Nachhinein war es nämlich überhaupt nicht so. Mein Gefühl sagt mir, dass da jemand unglaublich eifersüchtig war. Die Menschen, von denen ich erwartet hätte, dass sie mich supporten würden in meinem Vorhaben; haben mich plötzlich sitzen lassen.

Und haben mir irgendeine Geschichte erzählt. Ich dachte, wieso passiert denn das jetzt überhaupt? Warum mischen die sich alle mein Leben ein? Und dann passierte das unvorstellbare. Das eine habe ich ja schon gesagt, dass meine Mutter mit meinem Partner schon geschrieben hat, aber auch weiter im Hintergrund müssen weitere Unterhaltung mit meinem Partner stattgefunden haben.

Und wir hatten davon abgesehen, die Verpartnerung durchzuziehen. Das heißt, er hätte ja wieder nach Deutschland einreisen müssen dafür. Und dann wenige Monate später bekam ich einen Brief von ihm, dass sich die Beziehung jetzt beendet sei und das das Beste wäre.

Ich wusste nicht mal warum und für mich brach eine komplette Welt zusammen. Ich wusste auch im Studium nicht, wie es weitergehen sollte. Ich wollte so gerne Kirchenmusik studieren. Ich brauchte Hilfe für die Aufnahmeprüfung.

Ich brauchte eine Hilfe und ich hab sie nicht bekommen. Es war schon echt eine ziemlich übelste Zeit. Die schlimmste Zeit überhaupt in meinem Leben. Und ich habe solche krassen Schmerzen erlebt. Ich habe noch nie so laut vor einem seelischen Schmerz geschrien.

Weil die Person, die ich liebte, war plötzlich nicht mehr da. Auch wenn sie physisch nicht mehr da war, aber die Trennung war ausgesprochen. Das war das erste Mal. Er kam dann noch einmal wieder nach Deutschland, was ich mir überraschend fand und wir hatten noch mal einen zweiten Versuch gestartet.

Verzeihe die Geräusche hier, es ist ja doch etwas hellhörig hier in unserem schönen kleinen Haus hier auf Bali und dann hört man doch, was auf der Straße los ist.

Ja, also das zweite Mal nach Deutschland kamen, probierten wir es noch einmal. Es waren ein paar Monate und ich war in voller Angst, ich wollte alles richtig machen. Ich war so unter Druck, ich habe sogar einen Verlobungsring gekauft, den ich dann irgendwann am Strand in Cuxhaven verloren hatte und ich machte einen ziemlichen Drama darum, wobei mein Partner

dann sagte: „Es ist doch nur ein Ring.“

Aber ich war so in Sorge und ich war so fassungslos darüber, warum mir diese Dinge immer wieder passiert. Warum immer diese Steine mir in den Weg gelegt wurden. Und ich war auch damals der Meinung, ja, wenn ich schon geoutet bin, dann müssen das alle anderen auch erfahren, auch seinen Freundeskreis, denn wir führten schon eine Beziehung unter dem Tisch.

Und dann habe ich folgendes gemacht, ich habe mich bei seinen Freunden geoutet. Das ich ihn damit unglaublich verletzt habe, war mir in dem Moment überhaupt nicht bewusst. Ich wollte einfach nur, dass die Freunde es auch wissen und...

dass ich auch jemanden hätte, um mit jemanden sprechen zu können, die uns beide kannten. Sie haben es alle positiv aufgenommen, aber ich denke, ich habe zu sehr über jemanden entschieden. Und ich glaube, das war überhaupt nicht gut und er hatte mich nochmal wieder verlassen.

Er hatte keinen Grund genannt. Er hat mich einfach so von jetzt auf gleich widerstehen lassen. Ich hatte noch einige Sachen bei ihm, dem Studienort, wo er damals gewesen ist. Und ich hatte einige Briefe hingeschrieben und es kam nichts zurück, nichts, gar nichts, gar keine Antwort, nicht mal ein Lebenszeichen.

Ich versuchte immer wieder mit ihm in Kontakt zu kommen und herauszufinden, warum er jetzt wieder diesen Rückzieher machen täte, das kam nichts. Irgendwann bekam ich ein Paket mit meinen Sachen und die waren, wenn man so eine Dose öffnet und dann kommt ein Clown rausgesprungen. So habe ich das empfunden.

Alles hatte seinen wohlwollenden Platz feinsäuberlich zusammengelegt. Ich hatte ihm auch einen Pullover ausgeliehen und der war noch zusätzlich mit seinen Parfum getränkt und diese Duftwolke hat mich regelrecht erschlagen und ich habe so geweint.

Ich dachte, wieso steckt da so viel Liebe in diesem Paket drin und warum können wir nicht miteinander sprechen? Dann sind wieder zwei Jahre ins Land vergangen und ich habe wieder erfahren, dass er irgendwie in Deutschland sei und ich fragte eine gemeinsame Freundin, kannst du mir seine Nummer geben?

Ja, dann habe ich ihn angerufen und er war sehr überrascht und am nächsten Morgen kam nur eine SMS, er will keinen Kontakt mehr haben, er hätte keine Lust mehr auf Verletzungen. Ich wusste in dem Moment überhaupt nicht, was er meinte, mit was habe ich ihm bloß verletzt?

Und es herrschte unglaublich viel Schweigen und ich hatte unglaublich viele Fragezeichen in meinem Kopf und das über mehrere Jahre lang. Das war 2009.

2010 bin ich mit Persönlichkeitsentwicklung angefangen und ich habe die ersten Bücher gelesen, „Die Freiheit von Angst“ von Dr. Josef Murphy und von Professor Dr. Mirsakarim



Norbekov „Die Esels Weisheit, wie man seine Brille loswird“.

Es sind echt tolle Bücher, muss ich sagen, wo man wirklich echt anfängt, sich zu betrachten. Und in der Zeit wurde mir allmählich klar, warum mein Partner mich verlassen musste und warum mein Leben zu einer ganz großen Fars worden ist.

Ich war so sehr den Ängsten verfallen und in der Zeit, wo ich mich versteckt hatte, habe ich ganz viele Verhaltensmuster auch von meiner Mutter übernommen. Verhaltensmuster, die ziemlich undienlich sind, aber in dem Moment waren sie für mich dienlich.

Vor allen Dingen, sich selbst zu hassen zum Beispiel, das habe ich in meiner Sexualität, in meiner Jugendzeit, ganz viel praktiziert, mich selbst. Dafür zu hassen, in dem, was ich mir vorstelle, in meinen ganzen Vorstellungen.

Ich war wirklich nicht liebevoll mit mir umgegangen. Und es ist auch schon eine Form der Gewalt. Es war eine Selbstgewalt, die ich mir angetan habe. Ich habe mich selbst geißelt. Und das hat mich weiter in die Isolation getrieben.

Sich verstecken, sich anzupassen. Sich einen Bild in seinem Geist immer wieder hervorzurufen. Jetzt kriegst du eine Frau, ein Kind, ein Haus. Eben das Gesellschaftsbild. Dann die ganzen Ängste, die auch von meiner Mutter vorgelebt wurden.

Es sind ja auch Verhaltensmuster, Angstverhaltensmuster. Immer das Schlechte von einem zu denken und immer jemanden zu stalken zum Beispiel. Es sind Verhaltensmuster, die super undienlich sind. Und das war wie ein Automatismus immer.

Wenn ich jemanden kennenlernte, war ich immer total skeptisch. Ich fing an, mich echt zu betrachten, „Ach du lieber Himmel. Was hast du denn da angerichtet?“ Ja, man sagt, in einer Partnerschaft können immer zwei dazu.

Aber mein Partner hatte sich zurückgezogen, weil er mir gewisse Dinge nicht sagen konnte, die ich wahrscheinlich als bittere Beleidigung empfunden hätte, was ich denn hätte tun müssen, um mich zu verändern.

Und jetzt im Nachhinein heißt es ja auch, kein Coaching ohne Auftrag. Weil sonst würde man ja jemanden anders die Meinung überbügeln oder überziehen, überstülpen. Und das wäre nicht gut. Veränderung kann nur erfolgen, wenn derjenige, der betroffene, also das war in dem Falle ja ich, bereit dazu wäre, eine Veränderung anzustreben.

Und ich wollte eine Veränderung anstreben. Und deshalb kam mir immer wieder dieser Gedanke, hast du dich eigentlich schon mal vor dir selbst geoutet? Was meine ich denn überhaupt damit? Noch mal vor sich selber outen.

Innerlich vor sich selber outen. Indem man sich anschaut, in den Verhaltensmustern, die man gelebt hat, völlig unbewusst gelebt hat, völlig automatisch wie ein Autopilot im Flugzeug zum

Beispiel, der dich an dein Ziel bringt.

Und so verhalten sich die Menschen regelrecht häufig. Sie haben Verhaltensmuster, Glaubenssätze und das sind wie Computerprogramme in dem Unterbewusstsein verankert. Sie werden durch irgendein Trigger immer wieder angestoßen.

Ich kenne von Robert Betz den Begriff Arschengel. Ein Arschengel hat die Funktion, die Wutknöpfe oder die Emotionsknöpfe oder Verhaltensmusterknöpfe immer wieder innerlich zu drücken, damit sie aktiviert werden, weil das System so kennt.

Ich habe eben schon mal das Beispiel genannt, jemanden zu Stalken zum Beispiel, skeptisch zu sein. Kann ich diesen Partner überhaupt vertrauen? Wird dieser Partner fremdgehen? Wirst du wieder betrogen?

Das kenne ich immer ganz stark von meiner Mutter, so wie ich mir ganz akribisch wahrscheinlich abgeguckt, als ich noch sehr jung war. Die Dynamik meiner Eltern, in deren Beziehung war sehr hochtoxisch.

Da habe ich auch schon mal von gesprochen oder in einem Beitrag auf Instagram gesprochen und das habe ich mir dann regelrecht kopiert. Es war die ganze Zeit in meinem System. Mein System kannte nichts anderes als diese Abhängigkeitsbeziehung, die meine Eltern tagtäglich vorgelegt haben.

Das war mir auch noch nicht mal bewusst. Ja, da hatte ich dann herausgefunden, dass ich Angst verhalten hatte, Verhaltensmuster, die ziemlich undienlich waren und ich hatte jemanden verletzt, der bis heute noch schweigt und ich hatte damals das Schweigen als Bestrafung empfunden und ich konnte das nicht überwinden.

Es war schwierig, es zu überwinden, weiterzumachen. Viele kluge Ratschläge, ja viele Mütter haben ja auch noch tolle Söhne. Ich hätte die damals killen können, diese Menschen, die mir das gesagt haben, weil sowas man in dieser Situation nicht hören will.

Man will, ich wollte einfach nur verstehen, wieso, weshalb, warum. Und diese Persönlichkeitsentwicklung hat mir echt dabei geholfen, das genauer zu untersuchen. Auch ohne die Erklärung meines ehemaligen Partners.

Der heute anscheinend eine glückliche Beziehung führt, worüber ich sehr glücklich bin und das auch hier in Deutschland. Auf eine sehr ehrliche Art und Weise ist er hier sehr integriert in Deutschland und geht dort seinen Weg und das finde ich einfach schön, dass er sein Ziel erreicht hat.

Wenn auch gleich ohne mich und das ist auch völlig in Ordnung mittlerweile, aber es hat sehr, sehr lange gedauert. diese Verhältnismuster loszuwerden. Und in den letzten paar Jahren habe ich ganz intensiv mit Techniken und Tools, die ich in der Coaching-Ausbildung bei Damian Richtern erlernt habe, mir an mir selber angewendet.





Und was da alles losgelassen worden ist, in meinem aus meinem körperlichen System, aus meinem Unterbewusstsein heraus, ganz viele Dinge in Heilung gebracht zu haben. Und das macht für mich Coming-Out 2.0 aus.

Sich selbst zu betrachten, was ist denn da überhaupt so schiefgelaufen, dass mein Leben so eine Hölle werden konnte. Und heute weiß ich es besser. Und ich habe vieles in Verzeihung gebracht. Ich habe viel Vergebungsarbeit geleistet.

Das ist nun mal so grob abgerissen und es braucht Zeit. Und auch den Mut, sich selbst zu betrachten, all diese Gefühle und Emotionen nochmal anzuschauen, zu durchfühlen, zu weinen. In den letzten zwei Jahren hatte ich eine Wohnung, über die ich sehr glücklich war, wo ich keine Nachbarn hatte.

Ich konnte dort meine Emotionen einfach mal freien Raum lassen. Ich konnte rumschreien, was ich in einer normalen Mietwohnung hätte nicht machen können. Und das zu einer Nachtzeit, meinetwegen um 01:00 Uhr bin ich auch aufgewacht.

Und plötzlich waren dann Emotionen da, mein Körper fing an zu zappeln, weil mein Körper sich davon reinigen wollte von diesen Schmerzen und von diesen undienlichen Glaubenssätzen, alle die ich neu in mich integriert habe.

Ich habe quasi mein seelisches Reich oder mein seelisches Zuhause ziemlich aufgeräumt. Und da war eine Menge, Menge Dreck drin. Und ich sage dir, es lohnt sich. Und dann gab mir, mein damaliger Coach, ein Ritual für die Liebe.

Ich habe aufgeschrieben, wie ich meine Beziehung erleben will. Ich habe keinen Namen genannt. Ich habe einfach nur aufgeschrieben. Das war ein magisches Ritual. Und somit habe ich meinen jetzigen Partner auf eine magische Art und Weise kennengelernt.

Ich hatte dann nach diesem Ritual, da waren wir noch nicht im Kontakt, da habe ich auf meinem nach Hause weg eine Art Vision bekommen. Ich weiß nicht, ob du das schon mal erlebt hast. Plötzlich siehst du vor deinem inneren Auge irgendwelche Bilder und hast ein Gefühl dazu.

Und so war das bei mir auch. Ich war dann mitten in den Feldern, da in Gifhorn, entlang gefahren bei wunderschönem Wetter. Und plötzlich wie eine Art Vision. Ohrfeige hatte ich Bilder in meinem Kopf, von einem Bauernhof, von einem stark gebauten jungen Mann und ein Gefühl von Geborgenheit.

Das war so ein starkes Gefühl und wenige Zeit später fragte mich jemand auf Facebook an nach einer Freundschaft und es ist jetzt mein jetziger Partner. Das ist vor einem Jahr passiert vor eineinhalb Jahren und ich bereue nichts in dem, was dann in diesem Jahr nochmal passiert ist.

An Transformationen, damit wir beide zusammenkommen konnten, musste auch bei ihm einiges geschehen, denn er hat auch einiges an Leid hinter sich. Und wir haben uns dann Zeit für uns selbst genommen. Es war kein einfaches Jahr, aber es war ein sehr lohnenswertes Jahr



und somit bin ich jetzt nach Bali gekommen.

Ich finde ein sehr spannender Weg, den Mut zu haben, das alte Leben loszulassen, nur um jemanden jetzt kennenzulernen und es ganz ruhig angehen zu lassen. Und darüber bin ich äußerst dankbar und deshalb ist Coming-Out 2.0 für mich so unglaublich wichtig.

Und ich werde auch in nächster Zeit viel mehr über dieses Thema sprechen und was es bedeutet, denn ich stehe noch recht am Anfang dieser Reise, dieser gemeinsamen Reise und wir beide sind sehr gespannt darauf.

wie wir unsere Beziehung gestalten werden und wenn du mehr bei Persönlichkeitsentwicklung wissen willst und auch das, was ich hier so auf Bali so ein bisschen erlebe, schau doch einfach mal auf mein Instagram Profil, das unterstrich Blumenstein nach und du kannst mich dort auch folgen, also lass uns doch damit einfach mal miteinander verbinden.

Schon bist du damit in meinem Feld drin und kannst viel mehr auch über Persönlichkeitsentwicklung wissen, vor allem was es bedeutet, ein ehemaliger Ja-Sauer zu werden. Ja, ich war damals ein Ja-Sauer, ebenfalls weil ich mich ganz viel angepasst habe und daraus zu kommen, wie ich das geschafft habe.

Das es gehört auch mit so einem Coming-Out 2.0, sich nicht mehr reinreden zu lassen. Dass Menschen sich nicht mehr einmischen, so wie meine Mutter damals. Nur um das Leben Friedens willen. Und dafür habe ich auch im letzten Jahr unglaublich viel gekämpft, habe mich abgegrenzt, liebevoll abgegrenzt.

Wo ich dachte, so viele Menschen müssen das gar nicht wissen. Sie werden es dann erfahren. Sie kommen heute noch nicht aus einem Staunen heraus, wie ich das jetzt hier meistere. Und es gibt in jeder Beziehung Herausforderungen, die zu meistern.

Es gilt, um wirklich wachsen zu können, gemeinsam wachsen zu können. Und wir beide werden schauen, wie wir das beide meistern. Also, connecte dich einfach mal mit mir, verbinde dich einfach mit mir auf Instagram.

Folgen mir dort und dort wirst du mehr erfahren, wie du zu deiner Führungskraftpersonen oder zu deiner eigenen Führungskraft erst mal werden kannst. Und wenn du vielleicht auch in einer Führungsposition bist und du weißt jetzt gerade nicht, okay, wie kann ich denn jetzt besser führen?

Naja, es gilt ja auch im Ersten hier nicht darum, sich selbst erst mal zu betrachten. Wie kann ich denn überhaupt jemanden führen, wenn ich mich selber gerade total und ihn nicht führe? Wenn ich mich gerade scheiße behandle, dann kann ich auch nicht erwarten, dass andere Mitarbeiter dann um mich herum das machen können, was ich dann von ihnen verlange, wenn ich mich gerade selber scheiße behandle.

Und darum geht es in meiner Positionierung vom Ja-Sager zu einer Führungskraft, zu deiner



eigenen Führungspersönlichkeit und entfaltet dort deinem Potenzial. Deiner Führung. Und dann lade ich dich ganz herzlich ein.

Connecte dich dort mit mir und ich freue mich auch, wenn du zur nächsten Folge welche das sein wird, das wirst du dann noch rechtzeitig erfahren. Und ich danke dir, dass du dir die Zeit genommen hast, hier zuzuhören, denn es war heute wieder eine sehr umfangreiche Folge, aber ich denke auch, in der man vielleicht etwas mitlernen kann und sich inspiriert fühlen kann.

Also sei eingeladen bis zur nächsten Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Bis dahin, sei geliebt und du wirst getragen zu jeder Zeit und du bist ein wunderbarer Mensch. Und auch du kannst dich irgendwann selbst wieder führen und musst nicht immer der Sklave einiger Menschen sein, denn du bist wirklich tatsächlich größer als du wirklich denkst, so sagt Damian Richter immer.

Und ich denke ja, du bist es tatsächlich, du bist es wert zu lieben. Also, bis dahin. Hat dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

