

Wir nehmen viele Dinge viel zu selbstverständlich, selbst das Haus in dem wir leben, in der Wohnung in dem wir leben und die Miete zahlen. Es ist alles so wahnsinnig selbstverständlich. Ja, es ist gewöhnlich, wir sind in einem Haus aufgewachsen, es ist in unserer Komfortzone.

Ich habe mich jetzt mal die letzten Tage genau mit diesem Thema beschäftigt, was das überhaupt ausmacht, ein Zuhause zu haben. Ein Zuhause ist nicht nur ein Zuhause. Es ist nicht nur der Raum, in dem du lebst, in den vier Wänden, sondern auch das, was du fühlst und was du lebst und was du jeden Tag tust und dein Leben in diesem Haus, in dieser Wohnung gestaltest. Eine sehr spannende Folge. Nach einem kleinen Intro darfst du gespannt sein.

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-Saga zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Ein Zuhause ist nicht nur ein Zuhause. Das haben wir jetzt, gestern und heute sehr stark merken dürfen und auch in den letzten Tagen. Wir sind mit mir umgezogen von einem Haus zu einem anderen.

Ich lebe seit fünf Monaten auf Bali und habe ganz viele interessante Erkenntnisse, die ich auch schon mit euch geteilt habe, erlebt und für mich verinnerlicht. Und gestern mussten wir umziehen, denn die Wohnung oder das Haus wird verkauft. Das heißt, es war von vornherein schon klar, dass wir eines Tages umziehen müssten, aber dass es dann so schnell kam, das war jetzt nicht so geplant.

Aber es ist eine Lösung sofort entstanden, was ich auch wieder ganz toll finde. Und da kommt wieder Persönlichkeitsentwicklung oder die ganze Arbeit mit der Persönlichkeit sehr gut ins Spiel. Ich bin so wahnsinnig dankbar, innerhalb von ein paar Tagen eine Lösung für diese Wohnungssituation bekommen zu haben.

Und wir beide haben herausgefunden, was wir in diesen fünf Monaten erschaffen haben mit diesem Zuhause. Als ich diese Reise antrat, war mir nicht klar, wo es hingehen wird, wie sich alles entwickeln wird. Es war eine Reise ins Ungewisse, ohne Sicherheiten.

Und plumps war ich dann schon hier, die erste Woche war ich alleine, habe mich in diesem Haus eingewöhnt, die Räumlichkeiten als meine schon versucht anzusehen, aber es fühlte sich alles so ungewohnt an. Ich brauchte fast zwei Wochen, nicht nur, dass ich den Jetlag hatte, sondern auch die Umgebung erstmal dort anzukommen. Es braucht ja immer erstmal ein bisschen, um anzukommen.

Vielleicht hast du das schon einmal erlebt, wenn du eine Reise gemacht hast und du bist dort angekommen oder du bist von einer langen Reise wieder nach Hause gekommen und du sitzt auf dem Sofa und denkst, jetzt brauche ich aber doch ein bisschen, um wieder hier anzukommen, weil noch so die Eindrücke und die Fahrt nachklingen. Das heißt, dein Körper ist zwar schon dort, aber dein Geist ist immer noch ganz woanders. Ja, und das haben wir jetzt auch erlebt und die Ausmaße habe ich auch gestern Abend ganz deutlich gespürt.

Wir hatten nicht so viele Sachen, wir brauchten auch nicht viel Zeit, um umzuziehen. Es ist mittlerweile meine elfte Wohnung, die ich beziehe, seit dem Auszug aus meinem Elternhaus. Und mal alles so reflektiert, alles so mal überschlagen, was ist denn überhaupt die ganze Zeit passiert? Ich bin zehnmal quasi oder neunmal quasi umgezogen und hatte immer so ein



Gefühl, ja, Flucht würde ich nicht gerade sagen, aber es war irgendwie, irgendwas passte dies nicht, dann passte jenes nicht.

Aber reflektiert in der ganzen Persönlichkeitsentwicklung habe ich herausgefunden, dass eine Ursache nicht behoben war und zwar das Elternhaus, in dem ich aufgewachsen bin, hat die ganze Zeit nachgeschoben in mir als Glaubenssatz, als Glaube in mir, dass ich keine Sicherheit durch ein Zuhause haben könne. Ich bin in ein Elternhaus hineingewachsen, das ziemlich toxisch gewesen ist. Man hatte keine Sicherheit in diesem Sinne, zum Beispiel, wenn ich in der Schule oder in einem Verein nach Hause gekommen bin, mit voller Freude, weil ich etwas Freudiges erlebt habe, mit ganz tollen Eindrücken.

Und dann kommst du nach Hause und dann weißt du nicht, wie die Laune ist, wie die Schwingung zu Hause ist, wie die Stimmung ist. Du sagst vielleicht, ja, es ist gerade dicke Luft zu Hause. Ja, genau, das ist eine Form von Energie, die du dann wahrnimmst, wenn du in einen Raum reinkommst, wo wirklich dicke Luft herrscht.

Es wird gestritten, es ist einfach eine ganz miese Stimmung. Und daher kommt auch dieser Spruch, es ist gerade dicke Luft oder der Hausseggen hängt schief. Das habe ich auch ganz oft in der Kindheit erlebt und das hat mir als Gefühl immer gegeben von Unsicherheit.

Ich war mir nie sicher, wie ist die Stimmung jetzt gerade zu Hause. Ich hatte ein Zuhause, ich fühlte mich bisweilen geborgen. Ja, sicher, meine Eltern haben alles Mögliche versucht, um mir ein geborgenes Zuhause zu geben.

Ich hatte ein warmes Bett, in das ich mich reinkuscheln konnte. Ich hatte regelmäßig was zu essen auf dem Tisch. Mein Vater war viel arbeiten.

Im äußerlichen Sinne könnte man sagen, wir waren eine glückliche Familie. Aber wenn man dort genauer hineinschaut, diese Hochtoxikation durch Narzissmus, dieses Kontrolle oder diese Launenhaftigkeit, die ich ganz oft zu Hause erlebt habe, die kam innerlich als Gefühl in mir zustande, ich darf kein heiles Zuhause haben. Gerade wenn viele Streitigkeiten waren, wenn ein Streit über 5, 6, 7, 8 Stunden lang ging mit Alkohol auch noch versetzt.

Es ist ein ziemlich traumatisches Erlebnis oder eine traumatische Erfahrung, die lange Zeit in mir gelebt hat. Und das hat sich in allen meinen Umzügen immer wieder gespiegelt. Dass ich dann eines Tages mit meinem Coach, ja eine Sigille, das ist ein Zeichen, ein Tool, das mir geholfen hat, innerlich da durchzudringen, um mir zu sagen, hey, du darfst jetzt mal ein sicheres Zuhause haben.

Und das ist das, was ich bei den letzten zwei Umzügen für mich ja trainiert habe, indem ich mir sagte, hey, du bist doch vollkommen sicher in deinem Zuhause, du darfst jetzt dir ein sicheres Zuhause erschaffen. Und das ist eine sehr spannende Aufgabe jetzt gewesen, ein Projekt, das jetzt über fünf Monate lang gewirkt hat. Eine Woche später kam mein Freund in die Wohnung und wir haben uns kennengelernt, wir haben den Alltag zusammengestaltet.

Es ist nicht nur der Alltag an sich. Es ist das, wie wir miteinander umgehen. Wenn wir gerade eine emotionale Herausforderung haben, wenn wir gerade ein Argument haben oder einen Streit, wie gehen wir da miteinander um? Wie gehen wir erstmal mit uns selber um? Erstmal der Selbstschutz durch Schweigen oder ist es, ja, ich will das jetzt unbedingt klären.

Oder erstmal im Moment Rückzug, zur Besinnung kommen, zu reflektieren und dann schauen, was kann man als nächstes tun, um wieder den Schritt aufeinander zuzugehen. Und das



alleine ist die eigentliche Gestaltung eines Zuhauses. Und ich empfinde ein Zuhause nicht als selbstverständlich.

Ja, wir haben ein Dach über dem Kopf, wir können uns was täglich zu essen machen. Aber wenn du dich auch in diesem Umfeld, in dieser Umgebung, ja, in dieser Straße oder in diesem Haus oder der Garten, wie der Garten gestaltet ist, wenn du dich dort zu Hause fühlst, dann ist es auch das, was gleichzeitig mitschwingt, was du jeden Tag tust, in Liebe. Tust du es in Liebe oder hast du ein eher toxisches Zuhause? Und das herauszufinden, wie sind gerade die Lebensumstände? Bist du gerade in einem Umfeld, in einer Wohnung, in der du dich sawohl fühlst oder hast du nervende Nachbarn oder hast einen nervenden Partner, Partnerin, dann ist es sehr toxisch und dann fühlt man sich zu Hause auch nicht mehr wohl.

Aber das ist die spannende Frage, was kann ich tun, wenn es nicht so ist? Wenn ich genau in so einer Umgebung bin, wie komme ich da raus? Wie komme ich aus dieser Toxikation raus? Erstmal mit sich selbst zu arbeiten. Wieso ziehe ich mir diese Toxikation an? Was ist das Geschenk in dieser Sekunde? Ist eine sehr beliebte Coaching-Frage oder eine Frage für das Unterbewusstsein, weil das Unterbewusstsein auf gewisse Fragen eine Antwort hat. Und genau diese Antworttechnik oder Fragetechnik, die ich in den letzten Jahren für mich angewandt habe, ist erstaunlich gewesen, wie viele Erkenntnisse ich dadurch bekommen habe, weil ich bereit war, in den Dialog mit meinem Unterbewusstsein zu kommen.

Und das ist der Schnitt bei dieser Persönlichkeitsentwicklung, in diesen Dialog zu kommen, die Bereitschaft zu haben, in diesen Dialog zu gehen. Der Dialog ist entscheidend, weil du mit deinem Unterbewusstsein stetig arbeitest und gleichzeitig arbeitest du auch mit deinem Körper. Ich finde, dein Körper ist quasi dein Unterbewusstsein, weil all die Informationen, die ja in deinen Körperzellen gespeichert sind, die kommen ja immer wieder durch dich hindurch, durch das ganze Verhalten.

Ich finde, der Körper hat eine eigene Intelligenz. Es ist gar nicht so schwer zu verstehen, wenn du anfängst, ja, mit deinen inneren Stimmen in Kontakt zu kommen, gerade wenn du so mehrere Stimmen fühlst oder wahrnimmst, diese zweifelnde Stimme, ist das jetzt gerade richtig, was ich tue? Oder da ist eine Stimme, die sagt, komm, du bist in Zuversicht, geh jetzt einfach voran, die einfach Mut macht. Oder eine sehr dunkle Stimme und sagt, ja, das bringt doch eh nichts, das wird doch eh nichts.

Und deshalb ist ein Zuhause nicht ein Zuhause. Und das durfte ich herausfinden. Und mir wurde bewusst, was wir uns in diesen fünf Monaten da erschaffen haben.

In meinem System oder in unseren beiden Systemen ist eine traumatische Erfahrung gespeichert gewesen, dass wir kein sicheres Zuhause haben dürften. Und ich habe diesen Raum eröffnet, um ein sicheres Zuhause zu geben. Und wir beide haben gelernt, dass wir genau das leben dürfen.

Wir haben gestern aufgezählt, was wir so alles gemacht haben in diesen Räumen, wie wir uns verhalten haben in diesen Räumen, wenn ich gerade zur Arbeit gewesen bin, wenn ich immer zur Mittagspause reingekommen bin, was willst du gerade essen, wann wollen wir essen. Immer dieses Absprechen, dieses Miteinanderleben. Und das ist die eigentliche Gestaltung und deshalb ist ein Zuhause nicht mehr ein Zuhause.

Ich empfinde es als tiefe Dankbarkeit und wir erleben gerade, ja, eine Art Trauer. Wir trauern um das alte Haus, weil wir gemerkt haben, was wir uns da tatsächlich erschaffen haben, nämlich ein sicheres Zuhause. Und das wünsche ich jedem, das mal wirklich wahrzunehmen



und auch eine Form von Dankbarkeit entgegenzubringen in dem, was du gerade erlebst in deinen vier Wänden.

Fühlst du dich wohl? Dann herzlichen Glückwunsch und darfst du wirklich dankbar darum sein, denn es ist nicht selbstverständlich. Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann gib mir doch gerne mal einen Kommentar und lass einen Daumen da oder ein Herz, je nachdem auf welcher Plattform du dich gerade befindest. Du kannst dich auch gerne auf meinem Instagram-Profil einloggen, den Link findest du hier unter der Beschreibung oder in der Beschreibung.

Ich freue mich, wenn du auch in der nächsten Woche wieder dabei bist mit einem weiteren spannenden Thema. 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.

