

Du kennst vielleicht diesen Ausdruck, das Leben ist kein Ponyhof. Vielleicht hast du ihn auch schon mal selbst gesagt, diesen Satz. Vielleicht ist das Leben doch ein Ponyhof und du kannst dir gewisse Dinge selbst kreieren.

Das ist ein spannendes Thema, welches ich heute in meiner Podcast-Folge sprechen möchte. Es könnte nicht besser passend sein als zum Neujahr, auch wenn wir heute schon den 3. Januar haben, aber es könnte nicht besser passen. Denn am Neujahr ist doch immer dieses Verhalten, wir haben Vorsätze, ich will abnehmen, ich will dies mehr machen, ich will jenes mehr machen und dann passiert es trotzdem nicht.

Warum passieren diese Dinge nicht? Wenn man sich diese Dinge vornimmt, ja dann sind es Vorsätze. Vorsätze sind ein Ziel in der Zukunft, aber ich habe ja auch schon oft darüber gesprochen mit der Komfortzone. Wenn man die Komfortzone versteht und sich selbst erforscht, wenn man herausfindet, was befindet sich überhaupt in der Komfortzone, in der eigenen Komfortzone.

Ich gebe dieses Bild einfach noch mal rein. In der eigenen Komfortzone sind all die Dinge drin, die wir bisher gelernt haben. Von Geburt an sogar auch im Mutterleib, aber im Grunde das, was nach der Geburt passiert ist.

All das, was du gelernt hast, was deine Eltern gelebt, gefühlt, gedacht und gehandelt haben, das ist in dich hineingeladen worden. Dann kommt Kindergarten, Schule, Erziehung, alle möglichen Dinge, die du in Kursen gelernt hast. Deine Erfahrungen, die du mit anderen Menschen gemacht hast, sei es in einer Liebesbeziehung, du hast ein Trauma erlitten.

All diese Dinge befinden sich in deiner Komfortzone. Dann hast du ein gewisses Ziel, du willst mehr abnehmen zum Beispiel, kriegst es aber nicht umgesetzt, weil du dir vorhin leicht gesagt hast, ich will mehr ins Fitnessstudio gehen. Es funktioniert aber nicht, weil der innere Schweinehund oder auch hier in diesem Bild der innere Bodyguard dich davor schützt.

Denn das ist ein Ziel, das erst mal potenzielle Gefahr für dein Unterbewusstsein bedeutet. Denn die eigene Komfortzone sagt, nein, das ist völlig fremd, das ist Schmerz. Das ist Schmerzvermeidung, eine natürliche Reaktion, die in uns ja angeboren ist.

Und deshalb funktionieren Vorsätze nicht. Aber wie löst man jetzt genau diese Vergrößerungen auf? Also es geht ja eher darum, diese Erfahrungen aufzulösen, um einen Zugang zu sich selbst zu bekommen. Ich gebe mal ein großes Beispiel aus meinem Leben.

Ich erlebe gerade, dass viele Dinge ins Rollen kommen. Ich war immer in so einer Blase drin, wo ich dachte, ich werde von irgendetwas gelebt. Das klingt vielleicht erst mal im ersten Moment, als würde ich die Verantwortung abgeben oder als wäre etwas, was mich ferngesteuert hat.

Letztlich war es ja auch so und das, was ich in meinem Körper gespürt habe, war eine Identitätsüberlagerung, die über den Mutterleib weitergegeben worden ist. Und das hat meine Herausforderungen die ganze Zeit begründet. Ich habe mich immer wieder gefragt, weil ich technisch affin bin und plötzlich technische Herausforderungen bekam, die eigentlich laufen hätten müssen.

Und das hat mich immer in Wallung gebracht. Ich bin immer völlig explodiert und fragte mich, wieso komme ich nicht voran und warum muss ich denn diese Herausforderung haben, was doch eigentlich laufen sollte in meinem Kontext. Und es lief einfach nicht, bis ich verstanden



hatte durch viele innere Arbeit, dass eine Identität in mir abgespeichert war, die das verhindert hat.

Und ich mich dann fragte, wie wirke ich denn überhaupt, um erst mal die Verantwortung dafür zu übernehmen, herauszufinden, wie wirke ich denn die ganze Zeit, was macht denn das. Das war eine ziemlich lange Reise, bis ich zu meinem Ahnenthema gekommen bin. Und meine Ahnen haben sich ganz viele Masken aufgesetzt, ganz viele Verkrustungen.

Wenn man sich immer mehr eine Maske aufsetzt, das Bild gebe ich auch gerne noch mal rein, dann hast du eine Maskenüberlagerung, durch die du dich verhältst, um im Außen gefallen zu wollen. Ich meine, das ist ja auch ein Aspekt von dem Ja-Sager, von den People-Pleasern, gefallen zu wollen. Das sind ganz viele Masken, die durch einen hindurch wirken.

Es ist nicht nur die Gesichtsmaske, auch wenn ich hier ein Bild reingebe, wo Gesichtsmasken dargestellt werden, aber der Körper an sich, der spricht ja durch dich hindurch. Der ganze Körper, also von Kopf bis Fuß, wie du dich bewegst, wie du dich verhältst in gewissen Situationen, wie du morgens aufstehst, wie du deinen Tagesablauf gestaltest, wie du frühstückst, wie du das Messer hältst, alle möglichen Dinge sprechen durch dich hindurch. Das ist quasi, wenn ich noch mal den Vergleich rein stelle, wie ein Computer.

Du hast einen Computer und da sind unglaublich viele Programme drin. Du hast Programme mal installiert, dann wieder gelöscht, da ist ein Rest geblieben, wirkt aber trotzdem durch den Computer hindurch und dann willst du irgendwas ausführen und plötzlich kommst du an eine Barriere und es funktioniert nicht, weil sich ein Programm davor geschoben hat. Das ist ein sehr spannendes Bild, was ich auch immer wieder erlebe und immer noch nicht ergründet habe, aber ich forsche eben halt weiter.

Ich finde immer diese Bilder sehr klar und einfach, denn wir Menschen, wir arbeiten doch mit Bildern. Wir arbeiten durch Bilder. Wenn ich dich jetzt zum Beispiel frage, welche Farbe hatte dein Handtuch heute morgen im Badezimmer? Zack, hast du ein Bild vor deinem inneren Auge und so funktioniert das bei jedem Menschen.

Das ist ein Einheitsprinzip. Nur die meisten Menschen haben verlernt, mit diesen Bildern zu arbeiten. Es kann auch mehrere Gründe haben, um Schmerzvermeidung zu leben, weil den Menschen irgendetwas beeinflusst, ein Traumata, eine schmerzliche Erfahrung, eine Erziehung, was auch immer.

Ich gebe gerne noch mal dieses Bild herein, denn das eigentliche Ziel, um das Leben zu einem Ponyhof zu machen, gilt ja, diese ganzen Verkrustungen, um den eigentlichen Kern des Selbst aufzulösen und das ist ja eine Marathonaufgabe. Diesen Aspekt gebe ich gerne mal hier in dieser Folge mit hinein. Es gilt nicht nur einfach, diese allgemeinen Dinge zu verstehen, wie Komfortzone oder Maske ablegen, sondern wirklich mal tiefer rein zu gehen und wenn du auch in einer therapeutischen Behandlung bist, gebe mal den Impuls rein, tiefer zu schauen.

Nicht in einer Verhaltenstherapie, sondern in einer tiefen Grundtherapie oder auch selbst mal wirklich versuchen. Wenn du schon mit Persönlichkeitsentwicklung vertraut bist, dann kannst du gerne darin arbeiten, aber ich sage dann immer gerne, nimm dir bitte jemanden, der dich dadurch fachlich begleitet, der eine gewisse Ausbildung hat. Aber da wirklich mal hineinzuschauen, um genau diese Verkrustungen um einen herum durch traumatische Entwicklungen.



Ich schaue gerne noch mal bei mir selbst hier rein. Ich habe hier ein wunderschönes Bild. Das ist ein Kern, der überlagert ist mit ganz vielen Erfahrungen durch Erziehung, durch Traumata oder auch weiteren Erfahrungen und wenn man die versteht, kann man sie auflösen.

Dazu gilt es, sich gewisse Tools anzueignen, die in der Persönlichkeitsarbeit dabei helfen, diese Dinge aufzulösen. Also das ist schon mal ein sehr spannendes Thema und wenn man schon in dieser Schiene unterwegs ist, man hat vielleicht schon einige Tools ausprobiert, weiß aber noch nicht wieso, dann ist es schon mal sehr hilfreich, damit zu arbeiten, aber man kann noch weitere Tools für sich erlernen. Und wenn man diese Dinge auflöst und dieses Bild gebe ich jetzt auch noch mal rein, kannst du dir durch Gedanken, ja das Grundmodell ist die Realität oder der Gedanke, der deine Realität erschafft, ist ja so, dass ein Gedanke, den du immer wiederholst, dich irgendwann in deinem System als Emotion entladen muss und dann entscheidest du, was du mit dieser Emotion machen willst.

Entweder machst du etwas Aktives dafür oder du entscheidest, ich will etwas mit dieser Emotion machen, die vielleicht ungeliebt ist und ich will sie auflösen oder du sagst einfach, ich lasse es jetzt einfach so, ich will mich nicht darum kümmern, das ist so dieses Wegdrücken, dann ist es auch eine Entscheidung. Letztlich ist es eine Entscheidung und eine Handlung und diese Handlung an sich, das ist das, was nachher deine Realität, weil diese Emotion ja sich manifestiert und das bildet im Außen deine Realität. Ich habe sehr oft jetzt rückwärts gearbeitet, ich habe von meiner Emotion, die ich bislang immer erlebt habe, dieses Beispiel, was ich vorhin schon sagte, wenn ich vorankommen will und die Technik fängt plötzlich an zu streiten, ganz simple Dinge, aber ich komme nicht voran und ich weiß nicht warum und es hat mich immer in so einem Zustand der Ohnmacht gebracht und der, ja, ich war ziemlich mürrisch, bin oft explodiert, habe immer rumgeschrien, war immer total vergrillt, wusste aber nicht warum.

Das ist ja auch eine Form der Emotion, Wut, ich habe dann rückwärts geforscht, also ich hatte das Thema Wut und habe rückwärts geforscht, was wurde zu dieser Wut, die ich noch nicht verstanden hatte, überhaupt gedacht. Emotionen können auch durch andere Aspekte in einem System oder in einem Körpersystem etabliert werden, durch Außen zum Beispiel, wenn jemand einen schlägt zum Beispiel oder so verbal jedes Mal niedermetzelt, das war oft in meiner Familie so, wo meine Großmutter, meine Mutter sagte, du bist nichts, du kannst nichts, was willst du überhaupt? Das sind drei heftige Sätze und wenn diese Sätze immer wiederholt werden, dann erzeugt es ja in einem kindlichen Körper ja die Emotion, ich bin nichts wert und das ist schon mal eine Entladung und das ist ein ganz tiefer Schmerz, der nachher eine Realität kreiert, wo man selber gar nicht vorankommt, obwohl man vorankommen will. Das ist auch das, was in meinem System weiter fortgeführt wurde, weil meine Mutter es mir ja weiter durch den Mutterleib gegeben hat und dafür die Verantwortung zu übernehmen, das ist das, was ich für mich herausgefunden habe, wie ich überhaupt wirke, was dazu geführt hat, dass im Außen diese technischen Dinge nicht funktionierten, immer diese Bremse passierte, weil ich Energie ausströme, wir alle Menschen, wir alle sind Energiewesen, wir strömen Energie aus, wir strömen Wärme aus, Wärme ist auch Energie und Energie auch in Form von Emotionen, wenn man schon sagt, es ist heute wieder eine dicke Luft in diesem Raum, dann ist das auch eine Form von Energie und genau diese Energie dürfen wir innerlich oder darf jeder für sich selbst herausfinden und verstehen, was dazu geführt hat, diese Realität zu erleben.

Es ist eine quasi Rückwärtsarbeit, was wurde vorher gesagt oder gedacht, gesagt ist ja quasi auch ein Gedanke, im Prinzip ist der Gedanke an sich oder das, was gesagt wird, erst mal hohl. Die eigentliche Reaktion, die dann passiert, passiert im Körper als Emotion, als erlebte Emotion, als Gefühl, ich fühle mich jetzt gerade so was von schlecht, weil du mir dieses gesagt hast und es hat mich so sehr verletzt, das ist auch Energie, aber diese Energie erst mal da



sein zu lassen und aufzulösen in Form von Vergebung, ist ein wesentlicher Bestandteil in der Persönlichkeitsentwicklung, dass man ein Thema hat, man verbindet sich mit einem Thema oder mit der Person, die das auch verursacht hat, geht dahin und sagt, ja ich vergebe dir, ich vergebe mir, du wusstest es nicht besser und ich wusste es auch nicht besser, ich kriege gerade eine Gänsehaut, das ist ein wunderbares Zeichen, dass ich quasi auf dem richtigen Weg bin und wenn man das in der Persönlichkeitsentwicklung ja permanent macht, quasi wie eine Fünf-Stufen-Veränderung, ich hole mir was ins Bewusstsein, ich versuche Verständnis darauf aufzubauen, ein wesentlicher Bestandteil, Verständnis zu einem Thema aufzubauen, dann lasse ich es los und dann integriere ich es für mich neu, wie ich es für mich haben möchte, wie darf ich für mich arbeiten, um an mein Ziel zu kommen und das tue ich dann jeden Tag, die fünfte Stufe quasi und diese Stufen, diese fünf Stufen, die wiederhole ich, bis ich zu meinem Ziel gekommen bin. Ich selber bin auch noch nicht an meine Ziele angekommen, deshalb schaue ich mir jeden Tag an, was kann ich jetzt tun, um an mein Ziel zu kommen, wie wirke ich, wie habe ich vorher gewirkt und wie wirke ich nachher, was muss ich anders tun, um an mein Ziel zu kommen, denn wenn ich immer nur erwarte, dass sich das von alleine verändert, dann ist das eine Spur von Wahnsinn, das sagte selbst Einstein und ich denke, das ist ein sehr, sehr wahrer Spruch, denn wenn man etwas, ja, du willst irgendwie eine andere Situation erleben, aber sagst, ja, das wird ja schon wieder von alleine weggehen, ich glaube nicht, dass es in dem Sinne gemeint ist, dass man doch die Verantwortung, also jetzt nicht Verantwortung im Sinne von Schuld auf sich nehmen, sondern Verantwortung dafür zu übernehmen, herauszufinden, wie wirke ich denn, wie wirke ich denn, also ein simples Beispiel zumindest, vielleicht stehe ich morgens mal anders auf, das ist nur ein simples, plakatives, bildliches Beispiel, ich stehe morgens auf und gehe nicht vorwärts ins Badezimmer, sondern mal rückwärts, ein simples Beispiel und das kann man auf alle anderen Ebenen oder in dem, was man die ganze Zeit ja tut, herausfinden und verändern.

Dazu kann auch ein, ja, Self-Leader-Journal helfen, das blende ich mal hier ganz kurz ein, ein Self-Leader-Journal, da stehen sieben gezielte Fragen, dass man sich abends mal so 20 Minuten, eine halbe Stunde hinsetzt mit einem schönen Glas Wein oder was man gerne trinkt oder mit einer Lieblingsmusik und beschäftigt sich mit diesen sieben Fragen. Es sind jeden Tag immer die gleichen Fragen, aber die Antworten sind immer verschieden und da kann man herausfinden, wie wirke ich denn überhaupt den ganzen Tag, was ist denn überhaupt passiert und mal diesen ganzen Wirrwarr, den man ja den ganzen Tag erlebt, das kommt ja noch oben drauf und das wahre Selbst wird ja dadurch auch noch mal überschattet, diese ganzen Eindrücke, diese ganzen 60.000 Gedanken, die wir den ganzen Tag ja fühlen, denken, sehen, erleben oder alles, was wir erleben, das kann man mit dem Bewusstsein so gar nicht wahrnehmen, deshalb kann ein Self-Leader-Journal unglaublich dazu beitragen, um Klarheit darüber zu finden, wie wirke ich denn überhaupt und da empfehle ich dir gerne mein Self-Leader-Journal. Den Link stelle ich dir auch hier unter der Beschreibung mit hinein.

Kaufe dir dieses Exemplar, dieses Hardcover-Exemplar und nutze es jeden Abend, es sind vier Wochen. Jeden Tag hast du sieben Fragen und kannst dich selbst mal reflektieren und schauen, was mache ich denn da überhaupt den ganzen Tag oder den ganzen Monat und es hat schon nach drei Wochen bei mir eine Veränderung bewirkt, emotionale Veränderung und ich habe gesehen, dass mein Fokus auf völlig verkehrte Dinge gewesen ist. Das ist ein ganz simples Tool und es ist gar nicht schwer, sich abends mal so 20 Minuten als neues Verhalten, da kann man schon mal etwas verändern, um aufzuschreiben, was mache ich denn da, was habe ich heute gelernt, worin habe ich mich heute verbessert, worüber habe ich mich heute gefreut.

Solche Fragen stehen dann drin, um sich mal zu reflektieren, ja was habe ich denn heute überhaupt gelernt oder worin habe ich mich verbessert oder worüber konnte ich mich



überhaupt freuen, wenn der Fokus nämlich nur auf dem Negativen ist und ich nur sage, ja ich habe heute nur Scheiße erlebt, dann ist natürlich der ganze Tag natürlich hinweg. Aber das ist auch ein Aspekt dieser ganzen Arbeit, um wieder darauf zurückzukommen, dass das Leben ja ein Ponyhof ist, um sich selbst zu reflektieren, um zu schauen, was tue ich jetzt, um an mein Ziel zu kommen, um wirklich das zu bekommen, um meinen Ponyhof wirklich zu bekommen, denn die Emotionen steuern uns ja und das ist ja das, was überlagert wird von dem wahren Kern und dazu lade ich ganz herzlich ein, ja diesen Impuls mal wahrzunehmen, sich mal selbst zu reflektieren, was bilden überhaupt meine ganzen Verkrustungen und wie kann ich sie vielleicht auflösen und vielleicht kann auch sogar dieses Selfleader-Journal vielleicht dir schon mal helfen, ein wenig Klarheit zu bekommen. Und ich erlebe es immer mehr seit Monaten, wie sich mein Leben komplett verändert, schon alleine, dass ich seit einem Jahr auf Bali lebe und das ist schon mal eine ganz sehr große Veränderung, muss ich sagen, aber ich bin diesen Weg gegangen und ich hatte diesen Mut aufgenommen, auf mich genommen, um herauszufinden, was hat die ganze Zeit in meinem Leben als Bremse funktioniert und das Wissen darüber, das kann einem niemand mehr nehmen und dieses Wissen alleine bekommst du nicht von außen.

Du kannst vielleicht Bücher lesen, aber das eigentliche Wissen steckt hier drin. Du kannst dir dieses Wissen vom Außen zwar hinnehmen, durch diese Podcast-Folge zum Beispiel, durch Online-Kurse, durch irgendwelche Bücher, aber du musst es selbst umsetzen und wenn du dich selbst mit deiner Lebensgeschichte verbindest und den Mut aufbringst, dich auch mal mit Schmerzen, seelischen Schmerzen auseinanderzusetzen, dann wird es sehr interessant und dadurch kannst du genau diese Verkrustungen und die Ängste dir nehmen, um wirklich die Barriere der Angst zu überwinden und in deinen Raum der unbegrenzten Möglichkeiten, in diesem neuen Raum der unbegrenzten Möglichkeiten, dein Ziel zu erreichen, dein Ziel mehr abzunehmen, mehr im Fitnessstudio zu gehen, um diese Kleinigkeiten dein Leben so zu gestalten, dass es für dich ja quasi wie ein Glück anfühlt, wie glücklich sein. Ich denke, Glück kommt nicht von alleine.

Das ist so auch irgendwie eine versteckte, ich will nicht sagen Lüge, aber das ist auch quasi eine kleine Geschichte, die man sich mal erzählt. Ja, ich habe dann großes Glück gehabt, aber letztlich, wenn man wirklich anfängt bewusst zu leben, formst du dir selber dein eigenes Glück und daher auch kann ich sagen, das Leben ist ein Ponyhof und das wünsche ich mir für jeden und ich bin sehr interessiert daran, dass jeder für sich herausfindet, was das für einen bedeutet. Ich gebe nur einen Impuls, aber jeder Mensch versucht es selber für sich herauszufinden, was das für sich, für jeden Einzelnen bedeutet und da kriege ich schon wieder eine Gänsehaut und das ist mein großes Bestreben mit meiner Arbeit.

Ja, diese Impulse geben zu können, dass es überhaupt möglich ist. Ich will nicht das blaue von Himmel herunter Lügen, irgendwelche Versprechungen geben. Die kann ich nicht geben, weil ich dich nicht kenne.

Ich kenne jeden Einzelnen von euch, der sich jetzt vielleicht gerade diese Podcast-Folge anhört, aber die Prinzipien an sich sind so universell, weil wir Menschen ja universell sind. Wir atmen die gleiche Luft, wir sind auf diesem selben Planeten und die Probleme und Herausforderungen, die Themen sind fast immer gleich, aber sie sind individuell und das macht diese ganze Arbeit aus, das für sich selber herauszufinden und da den Mut aufzubringen. Dazu möchte ich inspirieren und dazu sage ich dann immer, immer schön Nein sagen, denn du bist nicht hier, um zu gefallen.

