

Nicole Sturm

VORWÄRTS
LEBEN

Dein Weg zu mehr
Zufriedenheit

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.
Weiter wurden verwendet:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Umschlaggestaltung: Simon deVries, Bundes-Verlag, Witten
Titelbild: © Jared Weiss, www.unsplash.com
Autorenfoto (Umschlagklappe): Christian Freyher
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Illustrationen: Erik Pabst, www.erikpabst.de
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7751-5975-3
Bestell-Nr. 395.975

INHALT

Sind Sie startklar?	5
Die 12 Speicher	7
Ihr einmaliges Rad	13
Speiche 1: Familie	15
Speiche 2: Partnerschaft	29
Speiche 3: Freunde	43
Speiche 4: Gesundheit	58
Speiche 5: Fitness	73
Speiche 6: Beruf	87
Speiche 7: Finanzen	100
Speiche 8: Entspannung	115
Speiche 9: Freizeit	132
Speiche 10: Sinn	147
Speiche 11: Engagement	161
Speiche 12: Gemeinschaft	175
Ein Wort zum Schluss	189
Danke	190
Anmerkungen	191

SIND SIE STARTKLAR?

Haben Sie schon einmal ein Fahrrad mit unterschiedlich langen Speichen gesehen? Ich vermute nicht. Solch ein Fahrrad wäre ja auch absurd, denn man könnte nicht damit fahren. Der Reifen wäre eckig und würde dementsprechend auch nicht rundlaufen. Zudem wäre solch ein Fahrrad nicht sonderlich stabil. »Nicht sinnvoll!«, würde der Verstand diese Vorstellung bewerten – und das zu Recht! Interessant ist, dass viele Menschen dennoch versuchen, mit genau solch einem Rad zu fahren – im übertragenen Sinne selbstverständlich. Sie wundern sich dann, warum sich das Vorwärtstkommen so mühsam gestaltet und sie eher durchs Leben holpern, anstatt zu gleiten.

Lassen Sie mich das kurz erklären: Das Leben besteht aus vielen verschiedenen Bereichen. Dazu gehören Dinge wie die Beziehung zu Freunden und Familie, Gesundheit, Beruf oder die Freizeitgestaltung. Stellen Sie sich nun vor, jeder dieser Bereiche würde durch die Speiche eines Rads symbolisiert. Die Länge der jeweiligen Speiche zeigt an, wie zufrieden Sie mit dem jeweiligen Lebensbereich sind und wie viel positive Aufmerksamkeit Sie ihm schenken.

Nehmen wir Herrn Meier. Er geht voll und ganz in seiner Arbeit auf. Seine Berufs-Speiche ist dementsprechend sehr lang, vielleicht auch seine Finanz-Speiche. Womöglich kommen andere Dinge in seinem Leben jedoch zu kurz. Das starke Augenmerk, das Herr Meier auf seine Arbeit legt, könnte dazu führen, dass er wenig Zeit für Freunde und Familie hat. Nach der Arbeit ist er womöglich zu erschöpft, um diese Beziehungen zu pflegen. Die Arbeit könnte seine Gedanken auch nach Feierabend so in Beschlag nehmen, dass es Herrn Meier zunehmend schwerfällt, abends herunterzufahren und zu entspan-

nen. Sowohl die Entspannungs-Speiche als auch die Freundes- und Familien-Speiche wären dementsprechend vergleichsweise kurz.

Stellen Sie sich das Rad von Herrn Meier einmal bildlich vor: sehr lange und sehr kurze Speichen in einem Rad. Vollkommen klar: Das kann nicht rundlaufen! Auf sein Leben übertragen bedeutet das enorme Dysbalancen. Sind die Unterschiede nicht ganz so gravierend oder treten sie nur über einen begrenzten Zeitraum auf, ist das nicht weiter schlimm. Ein Problem entsteht dann, wenn die Speichenlänge in Herrn Meiers Leben sehr unterschiedlich ausfällt, er keine hilfreichen Strategien zur Veränderung der Situation hat oder er sich selbst zentrale Bedürfnisse versagt. Hier kann es für Herrn Meier hilfreich sein, einen ganzheitlichen Blick auf sein eigenes Leben zu werfen. Nur so kann er Dysbalancen erkennen und möglichen Ursachen auf den Grund gehen.



DIE 12 SPEICHEN

Ich möchte Sie in diesem Buch auf eine Entdeckungsreise mitnehmen – eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Das Buch kann für Sie ein Reisebegleiter sein, der Sie an die Hand nimmt und Ihnen beim Erforschen Ihres Lebens helfend zur Seite steht. Dies geschieht durch Impulse, Reflexionsfragen, Übungen sowie kleine Experimente. Mein Wunsch ist es, dass Sie einen neugierigen Blick auf Ihr Leben werfen und dabei seine Einzigartigkeit entdecken und lieben lernen. Wenn Sie Ihr Leben mitsamt seiner »Speichen« im Blick haben, sind Sie in der Lage, es aktiv in die gewünschte Richtung zu lenken. Dieses Buch möchte Sie auf genau diesem Weg begleiten.

Im Buch geht es um 12 Lebensbereiche – oder um im Bild zu bleiben: Speichen. Jede dieser Speichen steht für einen ganz bestimmten Aspekt Ihres Lebens. Vielleicht fragen Sie sich, ob es dabei nicht genauso gut 10 oder 14 Speichen sein könnten? Sicher. Die im Buch vorgestellten 12 Bereiche haben sich jedoch in meiner Praxis-Arbeit¹ bewährt, weshalb ich Sie Ihnen in den folgenden Kapiteln vorstellen möchte. Ich lade Sie aber ein, die Themenbereiche nach Belieben um weitere zu ergänzen, sollten Sie den Eindruck haben, dass ein für Sie wichtiger Aspekt Ihres Lebens durch die hier aufgeführten Themen nicht ausreichend repräsentiert wird.

Die 12 Lebensbereiche sind nun folgende:

1. Familie
2. Partnerschaft
3. Freunde
4. Gesundheit
5. Fitness
6. Beruf

7. Finanzen
8. Entspannung
9. Freizeit
10. Sinn
11. Engagement
12. Gemeinschaft

Sie werden in jedem der Kapitel eingeladen, Ihre ganz persönliche Speichenlänge zu bestimmen. Es wird um so grundsätzliche Fragen gehen wie die, welche Bedeutung der jeweilige Bereich für Ihr Leben hat. Sie können verschiedene Aspekte Ihres Lebens reflektieren und so neue Blickwinkel entdecken und Perspektiven entwickeln. Es geht darum, den Ist-Zustand bewusster und klarer wahrzunehmen, eigene Handlungsoptionen auszuloten und zu entscheiden, wo es an der Zeit für Veränderung ist. Im Anschluss werfen wir gemeinsam einen Blick in die Bibel, um herauszufinden, was es dort zum Thema zu entdecken gibt. Außerdem werden wir uns mit der Frage auseinandersetzen, warum Ihre Speichen die Länge haben, die sie momentan haben. Ist das auch die Länge, die Sie sich wünschen? Was bräuchten die Speichen, um zu wachsen? Welche der vielen Speichen sollte am dringendsten nachjustiert werden? Was wünschen Sie sich und welche Schritte sind nötig, um dieses Ziel zu erreichen?

Das Wunderbare ist, dass kein Rad dem anderen gleicht. Sie sind einzigartig. Der Grund dafür liegt zum einen darin, dass jedes Leben, jede Lebenssituation einzigartig ist. Gott hat Sie einmalig gemacht. Zum anderen liegt es aber auch daran, dass die optimale Speichenlänge für jeden Menschen eine andere ist. Nehmen wir das Thema Fitness: Eine Person wünscht sich, noch lange fit genug zu sein, um beschwerdefrei mit den Enkelkindern auf dem Fußboden sitzen und spielen zu können. Ist das der Fall, so hat die Fitness-Speiche dieser Person die optimale Länge. Jemand anders hingegen mag als

Fitness-Ziel haben, in der Lage zu sein, einen 42-km-Marathon in unter drei Stunden zu laufen. Schmerzfrei auf dem Fußboden sitzen zu können, wäre für die Person eindeutig nicht der Optimalzustand.

Die große Frage, die Sie sich stellen können, ist die, was Sie sich für die jeweiligen Lebensbereiche wünschen. Das ist die maximale Speichenlänge. Und Sie haben Gelegenheit zu fragen, wie lang die Speiche aktuell ist. Dabei wird es wichtig sein, zwischen fremden und eigenen Zielen unterscheiden zu lernen. Stimmt es, dass Sie sich nur mit einem BMI im Normbereich in Ihrer Haut wohlfühlen können? Müssen Sie sich jedes Jahr mindestens eine Auslandsreise leisten können, um das Leben in vollen Zügen genießen zu können? Geht es nicht vielleicht auch anders? Ganz sicher! Die alles entscheidende Frage lautet: Was brauchen Sie? Es ist Ihr Rad. Sie allein entscheiden, wie Sie Ihre ganz persönliche optimale Speichenlänge definieren.

Noch ein Gedanke zum Schluss: Dieses Buch gibt Ihnen jede Menge Werkzeuge an die Hand. Diese können Sie jederzeit und in jeder beliebigen Situation selbstständig anwenden. Aber wie das mit Werkzeugen so ist: Sie sind immer nur so gut, wie der Handwerker, der sie benutzt. Auf die im Buch vorgestellten Werkzeuge übertragen bedeutet dies, dass das Lesen dieses Buches erst der Anfang ist. Sie sind gefragt: Werden Sie zum Entdecker Ihres Lebens, stellen Sie sich den Fragen, lassen Sie sich inspirieren durch die Impulse, setzen Sie sich mit den Übungen und Experimenten auseinander. Denn auch für dieses Buch gilt: Es ist immer nur so gut und nützlich, wie auch tatsächlich damit gearbeitet wird. Nehmen Sie sich dafür die nötige Zeit. Sie können sich beispielsweise jeden Monat einen Lebensbereich vornehmen und diesen näher erkunden. Die Reihenfolge ist flexibel, da die einzelnen Kapitel nicht aufeinander aufbauen. Wenn Sie nun verschiedene Dinge entdeckt und einen Überblick haben, folgt vielleicht Ihre nächste Entscheidung: Wollen

Sie einzelne Speichen »reparieren«? Bei welcher fangen Sie an? Es ist utopisch, alle Speichen auf einen Schlag bearbeiten zu wollen, und realistisch betrachtet werden nie alle Lebens-Speichen auf gleicher Länge sein. Hier wird bereits klar, dass das Bild mit den Speichen vieles verdeutlichen kann, jedoch auch seine Grenzen hat. Doch das Bild veranschaulicht, dass ein Leben mit starken Dysbalancen zu Schwierigkeiten führen kann, und es aber jedem Leben guttut, Dinge anzugehen und auszuloten.

Dies ist eine Reise, bei der Sie die Möglichkeit haben, viel Neues und Hilfreiches zu entdecken und in Ihr Leben zu integrieren. Genau so sind Sie aber auch eingeladen, Altes und Hinderliches abzulegen. Ich begleite Sie auf dieser Reise; den Weg gehen müssen Sie aber selbst. Diese Reise ist nichts für Pauschalreisende, die sich schnelle Standardantworten auf tiefe Fragen wünschen. Sie ist für Menschen gedacht, die sich der Einzigartigkeit ihres Lebens bewusst sind und denen klar ist, dass es daher einzigartiger Antworten und Lösungen bedarf. Eine Reise für Entdecker also. Sind Sie startklar? Dann freue ich mich auf die gemeinsame Reise mit Ihnen!

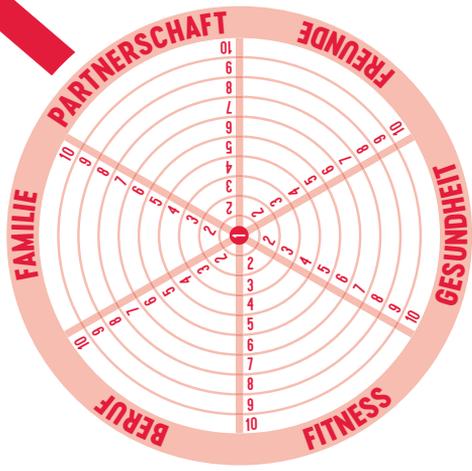
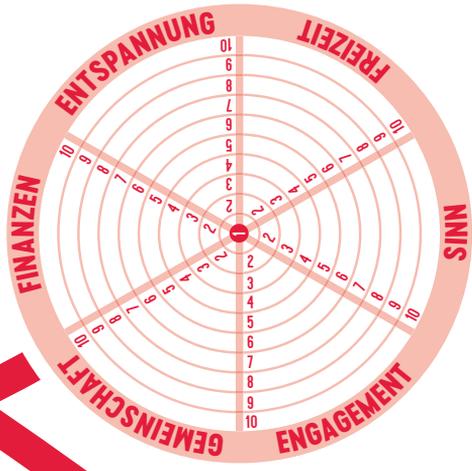
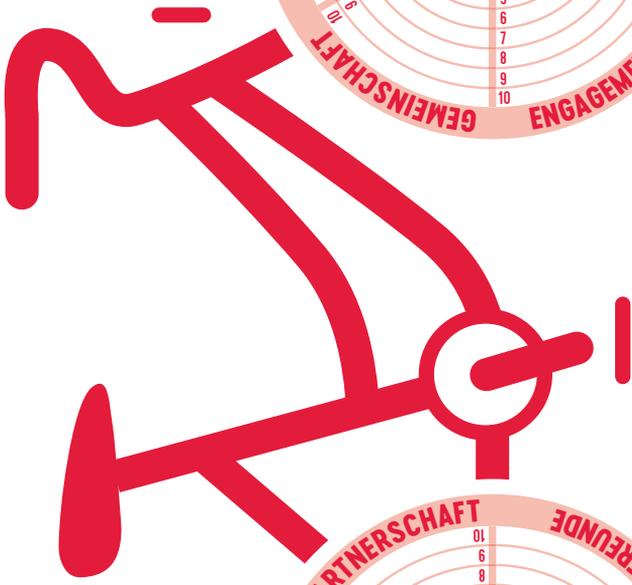
Es grüßt Sie sehr herzlich

Nicole Sturm

PS: Ich würde mich freuen, an Ihren Reiseerlebnissen teilzuhaben. Sie erreichen mich unter reisebegleiter@vorwaertsleben.de

IHR EINMALIGES RAD

Nutzen Sie die folgende Grafik, um sich einen ersten Eindruck von der aktuellen »Speichenlänge« Ihrer Räder zu verschaffen. Hierzu überlegen Sie sich, wie zufrieden Sie momentan mit den einzelnen Lebensbereichen sind. Die zehn Ringe stehen für eine Zufriedenheit zwischen 1 (innerster Ring) und 10 (äußerster Ring). Wenn Sie mit einem Aspekt Ihres Lebens, beispielsweise Ihrer Fitness, eher unzufrieden sind, markieren Sie vielleicht nur die Ringe 1-3. Empfinden Sie hingegen einen Lebensbereich, zum Beispiel Ihre finanzielle Situation, als optimal, markieren Sie alle zehn Ringe. Am Ende können Sie sehr plastisch sehen, ob Ihre »Räder« rundlaufen oder es starke Dysbalancen gibt.



SPEICHE 1: FAMILIE

Wer gehört für Sie zu Ihrer Familie? Jeder definiert Familie anders. Für die einen handelt es sich um die eigene Herkunftsfamilie, um die Adoptiv- oder Pflegefamilie oder auch um die, die man selbst gegründet hat. Familie kann die Schwiegerfamilie miteinschließen, eine Patchwork-Konstellation sein, groß oder auch ganz klein, sehr nah oder auch sehr fern – räumlich oder aber emotional.

Jede Familie ist einmalig, jede Familie hat ihre ganz eigenen Dynamiken, Muster und Rituale. Familie prägt. Aus diesem Grund ist es so wichtig, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Denn wenn Sie verstehen, wie Ihre eigene Familie »tickt«, verstehen Sie auch sich selbst oftmals besser. Das wiederum ist hilfreich im Miteinander mit anderen Menschen: Wenn Sie sich darüber im Klaren sind, dass Sie ein Mensch sind, der nicht nur, aber auch von seiner Familie in seinem Denken, Fühlen und Handeln geprägt wurde, können Sie entscheiden, wie Sie damit umgehen möchten. Und haben wahrscheinlich mehr Verständnis dafür, dass auch alle anderen Menschen, die Ihnen begegnen, Prägungen in sich tragen. Gerade bei der Gründung einer Familie treffen im wahrsten Sinne des Wortes oft (Prägungs-) Welten aufeinander.

Familie – für manche ein Ort der Geborgenheit, für andere ein Ort, an dem viel Negatives passiert ist. Auf den kommenden Seiten wird es darum gehen, Gutes sowie auch möglicherweise weniger Gutes in den Blick zu nehmen: Wofür können Sie dankbar sein? Wie ticken Sie als Familie? Was verbinden Sie mit ihr? Wie gehen Sie miteinander um?

Familie prägt. Das ist eine Tatsache, an der nicht zu rütteln ist. Tatsache ist jedoch auch, dass Sie frei sind zu entscheiden, wie Sie

mit diesen Prägungen umgehen: Möchten Sie sie konservieren, genauso weiterleben und an Ihre Kinder und Mitmenschen weiterreichen, weil Sie festgestellt haben, dass Sie ein Ja dazu haben? Oder möchten Sie in einen Reflexions- und Anpassungsprozess eintreten, um zu entscheiden, was bleiben darf und wo es an der Zeit ist, Dinge anders zu machen als bisher? Sie haben die Wahl.

Platz für Notizen:

IHRE AKTUELLE SPEICHELNÄHE

Nun sind Sie gefragt! Bevor wir tiefer ins Thema einsteigen, lade ich Sie ein, sich über Ihre Zufriedenheit mit diesem Lebensbereich Gedanken zu machen: Sind Sie glücklich mit dem, wie es gerade läuft, gibt es massiven Handlungsbedarf oder liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen? Auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (optimal): Wie würden Sie Ihre Zufriedenheit mit dem Thema Familie einstufen?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

An diesem Punkt kann es hilfreich sein, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie empfinden Sie das Miteinander innerhalb der Familie? Ist aufeinander Verlass?

- Herrscht ein guter Mix aus Nähe und Freiraum? Darf jedes Familienmitglied sich so zeigen, wie es ist?
- Verbringen Sie für Ihr Empfinden angemessen viel Zeit mit Ihrer Familie oder ist es eher zu wenig oder zu viel? Woran könnte das liegen?
- Ist Ihre Familie oder sind einzelne Familienmitglieder wichtige Bezugspersonen für Sie? Was zeichnet Ihre Beziehung zu ihnen aus?
- Gehen Sie aus Begegnungen mit Ihrer Familie mit gleich viel oder sogar mehr Energie raus, als Sie reingegangen sind?

Wichtig ist, dass es einzig und allein um Sie und Ihre Zufriedenheit mit dem Thema geht. Es geht nicht darum, was Nachbarn, Freunde, Familie oder Kollegen dazu meinen. Es geht um Sie: Wie zufrieden sind Sie mit diesem Lebensbereich? Dies ist eine Momentaufnahme. Wo liegt Ihr aktueller Zufriedenheitswert beim Thema Familie?

Woran machen Sie diesen fest?
