



Du schaffst das!

Wenn Wünsche wahr werden...

...spüren wir:
Das Leben ist einfach
märchenhaft!

Wir breiten die Arme aus, öffnen das Herz und umarmen das Morgenlicht. Alles ist bereit für einen Neuanfang

Träumen wir noch oder leben wir schon? Wachen wir auf. Manchmal reicht ein kleiner Schubs vom inneren Guru, damit wir den Schritt tun, der alles verändert. Und was ist das für ein wunderbares Gefühl, es geschafft, den Wunsch erfüllt zu haben, den Traum verwirklicht! Ganz aus eigener Kraft, ohne darauf zu warten, dass man uns das Glück serviert. Es baut auf, hebt uns auf die weichen Wölkchen des Selbstvertrauens, von denen uns nichts mehr runterkriegt. Auch nicht die alten Gewohnheiten, die so bequem sind und das Nachdenken ersparen.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt.“

HERMANN HESSE



Packen wir's an!

*Wie wir erfolgreich unsere Ziele erreichen –
ohne das Scheitern zu fürchten*

Wer das Leben an sich vorbei plätschern lässt, dem wird es irgendwann davonrinnen, sich im trägen Bachbett der Gewohnheiten verlieren. Leben ist Veränderung. Vieles wandelt sich von alleine. Aber manches verändern wir lieber selbst, wenn wir nicht wollen, dass es andere tun. Dazu brauchen wir Ziele, die uns begeistern, anfeuern. Unser neuer Weg zeigt Ihnen, wie Sie die erreichen. Und wenn es wieder schiefgeht? Nicht schlimm, scheitern gehört dazu. Ein Kind stürzt rund zweitausendmal, bevor es laufen kann. Und strahlt umso fröhlicher, wenn es gelingt ...

Manchmal ist unsere Unzufriedenheit groß. Vielleicht fühlen wir uns unattraktiv und träge. Haben wenig Energie. Probleme türmen sich auf. Zugleich schlummern viel zu viele unerfüllte Wünsche in uns. Wir ahnen: Unser Leben könnte bunter, freier, lebenswerter sein. Und wissen meistens ziemlich genau, was uns gut täte. Mehr Bewegung zum Beispiel, ab und zu eine spannende Veränderung. Vielleicht sogar ein richtiges Abenteuer. Oder einfach ein ganz konkretes Ziel, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen. Wenn wir wie gelähmt im Alltag feststecken, kann es an der Zeit sein, alte Gewohnheiten zu überprüfen, manche davon

zu überwinden und Neues zu beginnen. Was uns das erhebende Gefühl gibt, über uns selbst hinauszuwachsen, sich selbst herauszufordern, einfach mal nach den Sternen zu greifen! Wieviel Lebensfreude und Kraft damit verbunden sind, sich etwas zuzutrauen! Und wie stolz wir uns fühlen, wenn wir ein Ziel erreichen und schaffen, was wir uns selbst vornehmen! Sei die Veränderung auch noch so klein: Wir glühen vor Selbstvertrauen. Und sind beflügelt, uns ein neues Ziel zu setzen.



„Wir können uns so steuern, dass wir zu jeder Zeit tun, was wir wirklich tun wollen.“

GABRIELE OETTINGEN,
PSYCHOLOGIN

Sicher: Ganz einfach ist es nicht, sich zu verändern. Denn das meiste, was wir tun, folgt der Routine. Sie entlastet unser Gehirn davon, ständig Entscheidungen treffen zu müssen. Das spart Zeit und Energie und macht das Leben weniger kompliziert. Umgekehrt aber erschweren es uns genau diese Gewohnheiten, Neues anzupacken.

Will man sich von überflüssigen Gewohnheiten befreien, genügt

bloße Willenskraft meist nicht. Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, weniger Süßes zu essen oder regelmäßiger Yoga zu üben, mehr zu lesen, öfter mal einen Brief zu schreiben!

GEWOHNHEITEN SIND MÄCHTIG

Vielleicht ist uns das alles ja gelungen, kurzfristig. Aber häufig vergessen wir selbst die besten Vorsätze nach einer Weile, sie verlieren rasch an Schwung und wir verfallen wieder den alten, ungeliebten Gewohnheiten. Aber das muss nicht so

GLÜCKS-ÜBUNG

Der 24-Stunden-Wunsch

Wünsche müssen nicht groß sein. Gerade unscheinbare Veränderungen haben etwas Magisches...

Überlegen Sie sich einen Wunsch, den Sie sich heute erfüllen wollen. Das kann ein Vorhaben sein, das sie abschließen möchten. Oder ein besonders schöner Abend, den Sie mit einem lieben Menschen verbringen möchten. Stellen Sie sich in allen Einzelheiten vor, wie sich Ihr kleiner Traum anfühlen wird. Fragen Sie sich anschließend, was Sie davon abhält, sich den Wunsch zu erfüllen. Welche Hindernisse stehen Ihnen im Weg? Überlegen Sie, wie Sie diese Hindernisse überwinden können. Was wollen Sie tun, wenn ein bestimmtes Hindernis auftritt. Wiederholen Sie den Plan laut. So verankert er sich in Ihrem Kopf. Setzen Sie den Plan um.

Mit ganz viel Schwung stellen wir unseren Kompass auf das Ziel unserer Träume ein. Und machen uns auf die Reise ins Glück



*„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“*

TALMUD



Du schaffst das!

„Immer auf dem Sprunge stehen - das nenne ich Leben.“

OSCAR WILDE



Träume können sehr verführerisch sein. Aber um wirklich etwas zu erreichen, ist es besser wenn wir uns feste Ziele stecken

wir zum Beispiel davon, wenn wir uns künftig ballaststoff- und vitaminreicher, kalorienärmer und frischer ernähren? Fühlen wir uns dann vielleicht besser? Sind wir fitter, strahlender, schöner? Ein verlockendes Ergebnis hilft uns, Durststrecken zu überstehen!

Dann überlegen wir, was uns hindern könnte, dieses herrliche Ziel zu erreichen. Die Sehnsucht nach Schokolade nach dem Mittagessen vielleicht? Das Nachspeisenbuffet in der Kantine? Wir konzentrieren uns fest auf diese Momente. Und fassen einen Plan, wie wir diesen Hindernissen erfolgreich begegnen. Etwa: Immer wenn ich Lust auf Schokolade habe, ersetze ich die Schokolade durch Trockenfrüchte. Statt zur Nachspeise greife ich in der Kantine nach einem frisch



„Je mehr wir scheitern, desto mehr lernen und entdecken wir.“

CHARLES PÉPIN, PHILOSOPH

gepressten Saft. Auch dabei sollten wir uns sehr konzentrieren! Je genauer wir die Situation vor uns sehen, umso besser sind wir künftig für sie gewappnet. Schon nach wenigen Minuten haben wir damit einen kleinen Erfolgsplan zur Hand, der hilft, kleine und einfache, aber auch große, langfristige Wünsche wahr werden zu lassen.

EINE PORTION REALITÄTSSINN

Wir nutzen die Kraft unserer Träume, verbinden sie mit einer Portion Realitätssinn und starten los. Die Schritte, die wir tun, dürfen winzig sein. Vielleicht nehmen wir uns am Anfang nichts weiter vor als den Abend des heutigen Tages, für den wir uns wünschen, dass er erholsamer,



„Fallen ist keine Schande, aber liegenbleiben.“
DEMOKRIT



Wenn wir voller Zuversicht und Vertrauen sind, fallen wir nicht hart, sondern weich und sorglos

Zum Ausfüllen!
Einfach ausschneiden oder kopieren!

ÜBUNG MIT PLAN
Wünsche werden wahr ...
...wenn wir uns notieren, wohin die Reise geht.
Und was uns dabei behindern könnte.
Mein Wunsch für heute:
Bestes Ergebnis:
(innere) Hindernisse:
Plan:
Wenn:
Dann:

NACHSPÜR-ÜBUNG

Der Herzenswunsch

Manchmal schlummern in uns ganz große Wünsche. Spüren wir sie auf! Und etwas Märchenhaftes beginnt.

Machen Sie es sich gemütlich, nehmen Sie sich Zeit. Spüren Sie in sich hinein. Welchen großen Wunsch tragen Sie schon lange tief in sich? Was könnte hinter diesem Wunsch verborgen liegen? Was wünschen Sie sich wirklich? Was wird geschehen, wenn der Wunsch sich erfüllt? Malen Sie sich das Ziel aus. Überlegen Sie, welche Gefühle Sie davon abhalten, sich auf den Weg zu machen. Ist es Angst? Fürchten Sie, zu scheitern? Was können Sie tun, um die Angst zu beruhigen? Stellen Sie sich vor, wie sie sich auf den Weg machen, voller Vorfreude und Zuversicht. Auch Schwierigkeiten werden Sie meistern!

Aber was könnte kostbarer sein als die Zeit, die wir ganz für uns und unsere Wünsche reservieren?

Eine vielfach erprobte, schön praktische, konkrete Methode hat die Wissenschaftlerin Gabriele Oettingen entwickelt. Seit Jahrzehnten erforscht sie, wie Veränderungen erfolgreich etabliert werden können. Während viele Psychologen davon ausgingen, man müsse sich ein erwünschtes Ziel nur deutlich genug ausmalen, um es zu erreichen, hat Oettingen in zahlreichen Studien die umgekehrte Beobachtung gemacht: Wer einfach nur träumt, beraubt sich der Energie für die Veränderung. Es ist, als befriedige bereits die Träumerei unsere Sehnsucht nach Neuem.

WOOP YOUR LIFE!

Stattdessen empfiehlt Gabriele Oettingen, nicht nur das erwünschte Ziel vor Augen zu haben, sondern auch an die Hindernisse zu denken, die sich auf dem Weg zum Erfolg auftun. Sie nennt das Konzept „mentales Kontrastieren“. Hierfür steht die Abkürzung WOOP: Wish, outcome, obstacle, plan (Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan). WOOP your life, woop dein Leben, ist ihre Devise.

Machen wir es uns also mit einer Tasse Tee, Papier und Stift gemütlich und denken darüber nach, was wir tatsächlich erreichen möchten. Welches Ziel verfolge ich und warum? Ist es möglich, dieses Ziel ganz genau zu benennen? Denn je konkreter ein Ziel ist, das wir vor Augen haben, desto wahrscheinlicher werden wir es auch erreichen. Stellen wir uns anschließend vor, wie es da so sein wird, am Ziel. Was haben

sein. Denn warum sollten ausgerechnet wir es nicht schaffen, unser Leben zu ändern und neue Gewohnheiten im Alltag zu verankern! Jeder Marathonläufer macht uns vor, was man erreichen kann, wenn man nur will. Man muss nur planvoller vorgehen als gewohnt. Wichtig ist auch ein gewisses Maß an Geduld. Denn Änderungen unseres Lebensstils fallen uns nicht in den Schoß, sondern benötigen ein wenig Vorarbeit.





Du schaffst das!



Nora liebt es zu zeichnen und lässt sich gerne von Blumen und Tieren inspirieren

DIE MANUFAKTUR „MR. & MRS. PANDA“ SCHENKT UNS ...

... tierisch gute Laune!

Haben Sie schon die Postkarten in dieser Herzstück-Ausgabe gesehen? Mit Herz und Seele hat sie Nora von Gadenstedt für uns gezeichnet: Tiere, die so süß sind, dass sie unser Innerstes ansprechen ...

Nora und ihr Freund Tobias (Bild unten) fühlen sich seit ihrer Kindheit eng mit der Natur verbunden. Irgendwann kommen sie auf die Idee „Mr. & Mrs. Panda“ zu gründen: eine Manufaktur, bei der es Papeterie und Geschenkartikel mit den aller-süßesten Tier-Zeichnungen gibt. Denn Nora liebt es auch zu malen, seitdem sie Stifte halten kann – ob Insekten, ihre Lieblings-Tiere oder Blumen. Früh lernt sie Verantwortung für die Natur zu übernehmen: „Spinnen wurden schon



immer bei uns aus dem Haus gerettet, Nachtfalter durften drinnen bleiben und Regenwürmer wurden vorsichtig ins Gras zurückgesetzt“, erzählt sie. Diese Liebe spiegelt sich heute in



Die süße Tierfamilie von „Mr. & Mrs. Panda“ macht Alltags-Gegenstände zu etwas ganz Besonderem ...

ihren Motiven wieder. „Die gezeichneten Tiere sind unsere kleinen Familienmitglieder, die für uns eine Botschaft in die Welt hinaustragen. Jedes von ihnen sagt: Das Leben ist schön“, erzählt die Künstle-

rin. Mit Pandas können sich Nora und Tobias besonders gut identifizieren: „Pandas lieben es zu essen, zu spielen, zu kuscheln und sind gerne mal faul – kein Tier könnte uns wohl besser beschreiben“, lacht Tobias Pirk. Was meinen Sie, liebe Leserin und lieber Leser: Welches Tier passt am besten zu Ihnen? Lassen Sie sich von den wunderschönen Postkarten-Motiven gleich rechts inspirieren ... Mehr auf www.pandaliebe.de



Kleines Geschenk!

Die zauberhaften Karten und Mini-Poster von „Mr. & Mrs. Panda“ machen die Welt kunterbunt. Ob an die Wand gepinnt oder an einen lieben Menschen verschickt: Immer und überall verbreiten sie Mut und Lebensfreude ...



MUTMACH-ÜBUNG

Wer scheitert, lernt

Wir alle haben schon Fehlschläge erlitten. Nicht so schlimm. Wir probieren es einfach nochmal.

Setzen Sie sich entspannt an einen ruhigen Platz. Tauchen Sie in sich hinein. Vergewegen Sie sich eine Situation, in der Sie Neues gewagt haben und gescheitert sind. Beobachten Sie, welche unangenehmen Gefühle und Gedanken in Ihnen dabei aufsteigen. Versuchen Sie, die Situation in ein anderes Licht zu rücken. Sie scheitern und lernen dazu. Sie kommen weiter. Wachsen. Finden Sie einen Satz, der Ihnen das Scheitern erlaubt. „Ich darf alles ausprobieren.“ „Nichts muss klappen.“ „Ich bin auf der Reise – und lerne mich kennen.“

behaglicher oder interessanter wird als die Abende zuvor. Das ist vielleicht nicht viel. Doch schon die kleinste Veränderung belebt uns und schenkt Selbstvertrauen. Aber was ist, wenn wir uns trotz allem nicht richtig trauen? Weil wir es vielleicht schon viel zu oft probiert haben. Und die Erfahrung machen mussten: Sich etwas Neues vorzunehmen, das klappt sowieso nicht. Und weil wir fürchten, das könnte schon wieder so sein. Dann hilft vielleicht ein Blick darauf, was Scheitern eigentlich ist: nämlich der unverzichtbare Teil eines jeden Lernprozesses.

LAUFEN LERNT MAN DURCH HINFALLEN

Thomas Edison scheiterte tausendfach, bevor er die Glühbirne erfand. Alle großen Denker und Künstler begaben sich auf Irrwege, bevor sie zum Ziel gelangten. Und wir selbst? Sind durchschnittlich zweitausendmal gefallen, bevor wir laufen lernten ... Scheitern tut zwar weh. Es beschämt uns vielleicht. Wir haben ständig Angst davor. Aber Scheitern ist nunmal eine der allermenschlichsten Erfahrungen.

Ein Aufbruch ins Unbekannte kann ein wunderbares Abenteuer sein. Wir richten uns nach der Sonne und spüren unsere Kraft ...



„Zu neuen Ufern locket ein neuer Tag.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE





Ab und zu das Nest verlassen und die Flügel weit ausbreiten: Das belebt und macht Freude

„Wir können scheitern, weil wir Menschen sind und weil wir frei sind: frei, uns zu irren – frei, uns zu korrigieren – frei, uns weiterzuentwickeln“, beschreibt der Philosoph Charles Pépin, warum die Sache mit dem Scheitern schrecklich und großartig zugleich ist.

DIE SCHWINGKRAFT DES LEBENS

Nur wer etwas wagt, entwickelt sich. Pépin geht sogar noch weiter. Er fragt: Vielleicht scheitern wir gar nicht zu oft, sondern zu selten? Denn Fehlschläge helfen uns dabei, unsere wahren Wünsche zu identifizieren. Unsere Energie mag begrenzt sein: Aber wir entscheiden, wofür wir sie einsetzen. Und gerade wenn unsere Pläne durchkreuzt werden, spüren wir „die Schwungkraft des Lebens“, so Pépin. Fordern wir uns also heraus, riskieren wir was! Probieren wir uns aus! Entdecken wir Neuland und stärken wir zugleich unsere Persönlichkeit!

„Wer nicht wagt, hat schon verloren!“
SPRICHWORT

Unsere Spielräume wachsen mit jedem „WOOP“, den wir wagen. Wir brauchen keinen Prinzen, der uns ein Märchenschloss baut – wir erfüllen uns unsere Wünsche schon selber. Dass wir das können, beflügelt uns, macht uns Mut. Egal, ob wir es vielleicht nur geschafft haben, ein wenig gesünder zu leben. Oder ob wir das Schicksal am Schopf packen und unser Leben in vollkommen neue Bahnen lenken. Schon nach kurzer Zeit sind es ausgerechnet die störrischen Gewohnheiten, die uns helfen, uns zu verändern. Denn ganz automatisch bauen sich die neuen Verbindungen, die wir in unserem Gehirn aktivieren, zu festen, verlässlichen Straßen aus. Machen wir uns also gleich auf den Weg! Wir schaffen das, bestimmt!

Monika Goetsch



Zum Weiterlesen:
„Die Psychologie des Gelingens“ von Gabriele Oettingen (Droemer Knauer Verlag, 10,99 €), „Die Schönheit des Scheiterns. Kleine Philosophie der Niederlage“ von Charles Pépin (Carl Hanser Verlag, 20 €)



EXPERTEN-INTERVIEW

Auf einmal macht es klick...

Als Coach und Mediatorin beschäftigt sich die Münchnerin Anja M. Merkel damit, wie man sich passende Ziele setzt – und sie auch erreicht. Mehr auf www.mecome.de.

Wann ist es Zeit für Veränderung?

Es ist immer toll, wenn Menschen aus freien Stücken etwas in ihrem Leben verändern wollen. Oft werden Veränderungen aber erst eingeläutet, wenn bereits ein gewisser Leidensdruck besteht. Die Lösung kann trotzdem ganz einfach sein. Man dreht an einer kleinen Stellschraube, es macht klick – und schon verändert sich alles.

Wie geht man am besten vor,

wenn man etwas an sich selbst verändern möchte? Wichtig ist, sich über die eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Und herauszufinden, was gerade am dringendsten verändert werden muss. Gut ist es auch, sein Ziel so konkret, klar und positiv wie möglich zu formulieren. Dann empfehle ich, sich in ganz kleinen Schritten an das Neue heranzutasten. Will man Sport treiben, guckt man erstmal, was in der Nähe angeboten wird. Man besorgt sich Informationen. Manchen Menschen hilft es sehr, sich mit anderen zusammen zu schließen. Weil es angenehm ist zu wissen: Ich bin nicht allein mit meinem Problem.

Trotzdem klappen Veränderungen nicht auf Anhieb...

Stimmt. Die Verlockung, in alte Muster zu fallen, ist groß. Aber Widerstände sind doch kein Grund aufzugeben! Man darf ruhig mal über sich selbst lachen. Wenn ich mir vorgenommen habe, keine Schokolade zu essen, und nasche doch: Davon geht die Welt nicht unter! Ein bisschen Leichtigkeit tut gut. Ich rate auch sehr dazu, viel zu lächeln. Probieren Sie es aus! Wer lächelt, bekommt freundliche Reaktionen. Das gewinnt eine wunderbare Eigendynamik.

Heitere Zuversicht ist sicher hilfreich...

Sehr hilfreich, ja! Großartig sind auch stärkende Bilder. Eine meiner Klientinnen hat gelernt, sich einen imaginären Königinnenmantel überzuwerfen, wenn sie das Haus verlässt. Ich selbst trage Engelsflügel. Ganz große. Sie schenken mir eine sehr viel stärkere, aufrechte Körperhaltung und geben mir Kraft. Und auch, wenn ich es manchmal vergesse: Ich finde immer wieder zu diesem Bild zurück.

Was bedeuten Veränderungen für Sie persönlich?

Mich fasziniert, wie Menschen, über denen eine dunkle Wolke hing, auf einmal anfangen zu leuchten. In solchen Momenten kriege ich eine Gänsehaut.



Reckeweg.
Der homöopathische Weg.

Schmerzen

homöopathisch behandeln

Migräne-Gastreu® M R16 Tropfen¹⁾ bei migräneartigen Kopfschmerzen.

Neuralgie-Gastreu® R70 Tropfen²⁾ bei Nervenschmerzen im Gesicht, Rücken, Nacken & in den Schultern.

GUT VERTRÄGLICH
HOMÖOPATHISCH
GLUTEN- & LACTOSEFREI



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: ¹⁾ Besserung der Beschwerden bei migräneartigen Kopfschmerzen. Bei Kopfschmerzen, die länger andauern sowie Sehstörungen, Krämpfen oder Bewusstseinsstörungen sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält 48 Vol.-% Alkohol. PZN: 04793523 (22 ml), PZN: 04793546 (50 ml). ²⁾ Besserung der Beschwerden bei Nervenschmerzen. Enthält 37 Vol.-% Alkohol. PZN: 01374234 (22 ml), PZN: 01374240 (50 ml). Mehr Infos auf facebook.com/Reckeweg.de und www.reckeweg.de!

FOTOS: M.R. & MRS. PANDA (6), GETTY IMAGES; PATRICK OHLIGSCHLAEGER; PR (2); PRIVAT; SOPHIE STEINBERGER; ILLUSTRATIONEN: FRED FUCHS (5), ISTOCKPHOTO