

# Wenn es plötzlich Klick macht



Kennen Sie das? Mit einem Mal wissen Sie genau, was Sie wollen. Oder was nicht mehr. Coach Dr. Maren Stephan weiß: „Wer sich darauf einlässt, wird reich belohnt“

Text: Uta Missling

**M**anchmal sind die Augenblicke ganz leise und unspektakulär. Wir sitzen zu Hause auf der Couch und gucken fern. Und plötzlich wissen wir: Das geht so nicht weiter. Wir beschließen, uns an der Volkshochschule endlich für den Spanischkurs anzumelden. Wir verabreden uns für den nächsten Abend mit einer Freundin. Und buchen die Single-Reise, auf der wir unseren Traummann kennenlernen. Oder wir gucken wie immer morgens in den Spiegel. Und finden plötzlich, dass wir unmöglich in der Jeans aussehen. Der Beginn einer Diät – die endlich funktioniert. Es sind Augenblicke im Leben, in denen uns Gedanken und Gefühle wie ein Blitz treffen. Wir spüren: Das, was wir jetzt gerade in unserem tiefsten Innern fühlen, wollen wir unbedingt. Wer sich traut, sich auf diesen entscheidenden Moment einzulassen, wird belohnt: mit Lebensfreude, neuen Erfahrungen und wunderbaren Chancen.

## Gerade Frauen haben eine gute Intuition

„Klick-Momente gibt es in allen Bereichen unseres Lebens“, sagt auch Dr. Maren Stephan, Coach aus Heidelberg. „Das kann sowohl unsere Partnerschaft betreffen als auch unseren Job. Und sie können einem große Visionen vermitteln – oder nur einen einzigen Wunsch deutlich vor

Augen führen. Den man schon immer hatte, jetzt aber ernsthaft umsetzen möchte.“ Unsere spontanen Entscheidungs-Momente sind keineswegs immer so groß, dass sie gleich ein ganzes Leben verändern müssen. Aber sie könnten es. „Grundvoraussetzung ist, dass wir eine gute Verbindung zu unseren Gefühlen haben“, sagt die Therapeutin. „Das kann man trainieren, indem man intensiver in sich hineinhört.“ Dann können uns diese Eingebungen viel Energie und Tatendrang schenken. Weil sie uns auch immer zeigen, dass es noch eine andere Alternative zu dem Leben gibt, das wir jetzt gerade führen. Das Gute ist, dass gerade Frauen oftmals einen sehr guten Draht zu ihrer inneren Stimme haben. Weil wir mehr darauf gepolt sind, Entscheidungen auch emotional zu treffen.

## Wir können trainieren, darauf zu hören

Gibt es denn einen Weg, diesen Klick-Moment zu forcieren? „Jein“, sagt Dr. Maren Stephan. „Oft ist es purer Zufall, dass wir in einer bestimmten Situation dieses Aha-Erlebnis haben. Wichtig ist, dann auch auf die innere Stimme zu hören, die uns zuflüstert: Das ist die Chance für dich. Veränder was.“ Ein guter Tipp ist es, sich in solchen Situation eine Art Mutmach-Mantra vorzubeten. Wie beispielsweise: Ich kann mein Leben ändern – es ist meins. Ich muss mich nur trauen.

Das heißt: Die Antennen sollten immer auf Empfang stehen. Damit wir den Film abfahren können, der uns wirklich gefällt.



„Ein ganzes Geschäft voller Kochbücher – ich wusste sofort: Das will ich auch“, sagt Martina Olufs (38). Dann verwirklichte sie ihren Traum

## „Als ich den Laden betrat, sah ich meine Zukunft vor mir“

**D**ass ich mal was Eigenes haben möchte, wusste ich schon, als ich Anfang zwanzig war. Nur was? Die Idee kam mir erst viel später in London. Dort gibt es ein spezielles Geschäft nur mit Kochbüchern. Als ich den Laden betrat, wusste ich sofort: Das will ich auch machen. Es war fast ein bisschen, als hätte mich der Blitz getroffen. Ich wusste sofort: Das ist mein Schlüssel zum Glück. Von der Idee bis zur Umsetzung vergingen dann noch zwei Jahre. Es musste ja alles gut geplant

werden. Den geeigneten Laden zu finden war auch reine Glückssache. Aber als ich ihn betrat, wusste ich sofort: Das ist er. Wenig später eröffnete ich mein „Koch-Kontor“ – ein Geschäft, in dem es Kochliteratur gibt und einen wechselnden Mittagstisch. Nach über drei Jahren kann ich sogar davon leben. Und jeden Morgen, wenn ich den Schlüssel ins Schloss stecke, spüre ich dieses freudige Kribbeln: Ich habe es tatsächlich gewagt. Und gewonnen. Wie gut, dass ich damals in London war...

## Das sagt die Expertin:

„Obwohl Frau Olufs lange wusste, dass sie etwas Eigenes möchte, hat sie sich keinen Druck gemacht. Sie war nur innerlich offen für etwas Neues und hat spontan ihren Klick-Moment in London als Impuls genutzt. Und ihn trotz aller Risiken

verwirklicht. Es war sicher nicht immer leicht, sich durchzukämpfen. Heute zieht sie ihre Befriedigung einerseits daraus, mit ihrer Tätigkeit glücklich zu sein, andererseits daraus, ihr Ziel erreicht zu haben. Sie hat es gewagt und ist dafür belohnt worden.“



Aus der Großstadt in die Einsamkeit. Karola Diedrichsen (51) wusste, als sie Hallig Hooge betrat: „Hier würde ich glücklich sein“

## „Ich spürte sofort: Hier möchte ich einmal leben“

**E**s ist lange her, dass ich diesen Klick-Moment hatte und wusste, was ich will. Bei mir sogar, ohne dass ich nach etwas gesucht hätte. Ich war 18, hatte gerade mein Abitur in der Tasche. Ich ging von Berlin auf die Hallig, um einen Sommer dort zu jobben. Und schon als ich den ersten Fuß auf das knapp sechs Quadratkilometer große Eiland mit rund 100 Bewohnern setzte, wusste ich: Hier möchte ich irgendwann

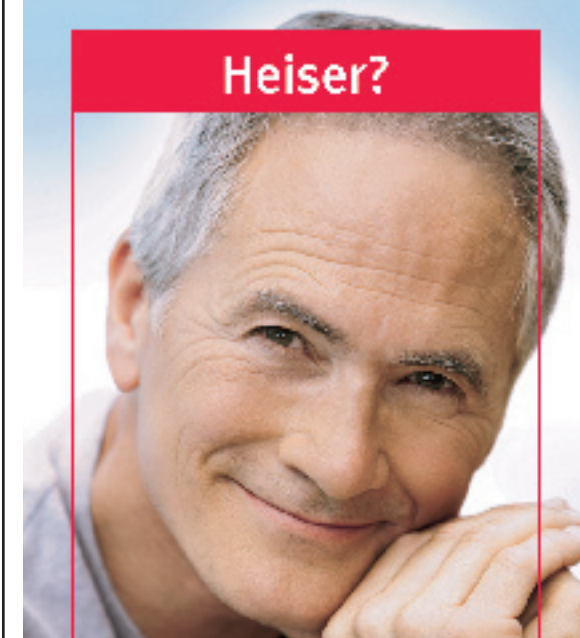
leben. Nicht als junge Frau, das wäre mir zu langweilig gewesen. Aber später. Die Natur, die Weite, das Wasser – ich war wie verzaubert. Wie es der Zufall wollte, verliebte ich mich in dem Sommer auf der Hallig auch noch in Werner. Meinen jetzigen Mann. Wir lebten zunächst 20 Jahre in Berlin. Gingen dann gemeinsam auf die Hallig, wo wir seit 12 Jahren glücklich sind. Ich genieße jede Minute. Für mich ist dieser Ort das allergrößte Glück.

## Das sagt die Expertin:

„Frau Diedrichsen hat schon als junge Frau deutlich gespürt, was sie braucht, um langfristig glücklich zu sein: Weite, Natur und Wasser. Und das, weil sie zufällig an diesen Ort gekommen ist.

Was bemerkenswert ist: ihre Geduld. Sie hatte einen Traum, eine Vision, die sie jahrelang getragen hat – auch mit ihrem Mann. Das spricht für einen wirklich guten Zugang zu sich selbst.“

Heiser?



Befreit die Stimme – ganz ohne Chemie.

## Emser Pastillen®

- befeuchten und beruhigen die angegriffene Mund- und Rachenschleimhaut
- unterstützen die natürliche Selbstheilung
- lindern schnell Halsschmerzen, Heiserkeit und Hustenreiz



Zuckerfrei – besonders geeignet für Diabetiker. In Ihrer Apotheke!



www.emser.de