

# Das Paradies ist kein Ort, es ist die Fähigkeit das Leben zu lieben

Bianca Schmidt

Heute möchte ich dir eine Geschichte erzählen und dich dazu einladen, anschließend ein paar Fragen zu dieser zu beantworten. Dies ist eine Methode aus meinem Coaching, mit der wir eine Situation besser reflektieren können, als wenn wir uns selbst in den Mittelpunkt stellen. Außerdem stelle ich dir eine kurze Coaching Übung vor, mit welcher du dein Ziel prüfen kannst.

## **Diese (fiktive) Geschichte handelt von Helena.**

Helena hat sich vorgenommen endlich glücklich zu werden. Dafür wollte sie 10kg abnehmen, damit sie sich in ihrem Körper endlich richtig wohlfühlen könnte. Sie machte sich auf die Suche nach der passenden Diät, quälte sich durch diese und nahm tatsächlich 10kg ab.

Sie schaute sich im Spiegel an und was sie sah gefiel ihr nicht. Das Glücksgefühl, das sie sich erhofft hatte, blieb aus. Ihre Haut war nicht straff, ihr Hintern jetzt noch flacher und ein ehrliches Lächeln konnte sie auch nicht finden. Also beschloss sie von nun an Sport zu treiben und ihren Körper zu formen, um dann endlich glücklich zu sein.

Mit Schweiß und Tränen kämpfte Helena fast jeden Tag im Fitness Studio gegen sich selbst. Ihre Haut wurde straffer, der Hintern größer. Sie blickte in den Spiegel und war nun zwar stolz, aber noch nicht zufrieden. Ihr fehlte ein Partner, der diesen Körper schätzen und ihr Bestätigung schenken würde. Also machte sie sich auf Teufel komm raus auf die Partnersuche und fand schnell einige Männer, die sie für ihren Körper bewunderten. Aber all das waren nur flüchtige Bekanntschaften, die Bestätigung tat gut, aber irgendwie war sie noch immer nicht glücklich. Sie war sich sicher, wenn sie DEN EINEN Mann gefunden hätte, wäre sie endlich zufrieden.

Irgendwann kam dieser Mann. Er verliebte sich in Helena, nicht in ihren Körper, sondern in ihre Persönlichkeit. Doch er vermisste ein ehrliches Lächeln im Herzen dieser wundervollen Frau. Eines Tages klagte Helena ihrem Partner ihr Unglück. Sie war sich nicht sicher, ob sie die Beziehung fortführen möchte, weil sie noch immer nicht zufrieden war und sich in den Kopf gesetzt hatte, es würde wahrscheinlich an ihm liegen. Er reagierte verständnisvoll und sagte: "Es gibt Menschen, die immer auf der Suche nach dem Paradies sind, aber noch nicht verstanden haben, dass dies kein Ort, sondern ein Zustand des eigenen Herzens ist. Vielleicht geht es dir ähnlich?" Während sie zuhörte fiel ihr dazu das Zitat "Der Weg ist das Ziel" ein und sie begann sich selbst zu reflektieren...

## **Erkennst du dich in dieser Geschichte oder Teilen dieser vielleicht wieder? Dann könnten dir diese Fragen helfen, die Situation für dich zu lösen:**

1. Wie erklärst du, dass Helena ihr Glück immer in der Zukunft sucht?
2. Was denkst du, wie sich das auf ihre Art die Gegenwart zu leben und zu gestalten auswirkt?
3. Mal angenommen, Helena dürfte die letzten Jahre noch einmal leben, was glaubst

- du, würde sie anders machen?
4. Was würdest du Helena raten, wenn sie eine gute Freundin von dir wäre?
  5. Wie viel Paradies ist wohl schon in Helenas Leben, obwohl sie es nicht wahrnimmt? Wie könnte sie darin bewusster werden?

### **Coaching Übung: die gute Fee**

Stell dir vor, du begegnest einer guten Fee, welche bereit ist dir einen Wunsch zu erfüllen. Du hast jetzt die Möglichkeit, innerhalb von einem Augenblick das Ziel zu erreichen, welches du schon die ganze Zeit so hartnäckig verfolgst.

Welchen Wunsch würdest du wählen? Die Gewichtsabnahme? Den größeren Hintern?

Wenn du dich für einen Wunsch entschieden hast, sprich ihn laut aus und schließe die Augen. Stell dir vor, er wäre nun erfüllt. Das, was du dir so gewünscht hast, ist nun eingetreten. Wie fühlt es sich an? Bist du glücklich darüber? Gibt es etwas, das dich weiterhin stört?

So kannst du prüfen, ob dein Wunsch wirklich ein Herzenswunsch ist. Wie sich die Nebenwirkungen anfühlen könnten, wenn du ihn irgendwann erreichst - sowohl positiv, als auch negativ.

Alles Liebe  
Deine Bianca