

# Teil 6



**Sinn & Berufung**

**Wissenswertes & Tipps**



# Sinn & Berufung

## *Finden und leben wofür das Herz schlägt*

Jetzt kommen wir zu den leichteren wenn auch sehr tiefgreifenden Themen des Kurses. :-) In diesem Kapitel geht es um Sinn und Berufung.

All meine hochsensiblen Kund:innen **brauchen Sinnhaftigkeit in ihrem Tun wie die Luft zum Atmen**. Uns langweilt und ermüdet es zutiefst, sinnfreie Aufgaben erfüllen zu müssen. Es ist für uns ungemein **anstrengend, etwas nur des Geldverdienens wegen zu machen**.

Was wir täglich für viele Stunden tun, sollte unbedingt **Sinn stiften** und **unserer Vielfalt und Kreativität Raum schenken**. Alles andere ist sehr anstrengend und auf die Dauer erschöpfend für uns.

Doch wie finden wir unseren Platz in einem Wirtschafts- und Berufsleben, das unseren Bedürfnissen nach achtsamem, wertschätzendem Umgang im Team, nach Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten, flexiblen Arbeitszeiten, ruhigen Arbeitsbedingungen und Sinn gerecht wird?

Eine spannende Herausforderung, deren Erfüllung oft einige Zeit des Suchens und Ausprobierens braucht.

In diesem Kapitel widmen wir uns dem, **wonach sich Hochsensible im Berufsleben sehnen**. Und du findest hier hilfreiche Fragen und Inspirationen, um dem auf die Spur zu kommen, **wofür dein Herz wirklich schlägt**, wonach deine Seele sich sehnt und wo du deine Stärken und Talente bestmöglich einsetzen kannst - für dich und andere.



# Sinn & Berufung

*Was Hochsensible im Berufsleben brauchen*

*Hochsensible Angestellte*

Meine angestellten hochsensiblen Kund:innen haben mir immer wieder ganz ähnliche Wünsche an ihren Arbeitsplatz beschrieben. Sie wünschen sich:

-  **eigenverantwortliches** arbeiten bei **freier Zeiteinteilung** (gern max. 20-30 Stunden in der Woche),
-  **sinnvolle**, den eigenen Werten entsprechende Tätigkeiten,
-  eine **stimmige, achtsame** und **authentische** Atmosphäre,
-  **Wertschätzung** durch Vorgesetzte und Kolleg:innen,
-  ein **harmonisches** und **konstruktives** Team,
-  **übereinstimmende Werte** mit dem Arbeitgeber und den Kolleg:innen,
-  eine möglichst **stressfreie und kurze Anfahrt**,
-  **Sicherheit und Verlässlichkeit.**

**Die größte Hürde beim Finden des Traumjobs** scheint mir oft zu sein, **dass sich Hochsensible ihre Wünsche nicht erlauben**, sondern meinen sie "müssten" bestimmte Anforderungen erfüllen. Viele sagen nicht einmal aus existenzieller Angst, sondern vielmehr aus **Pflichtbewusstsein wider besseren Wissens** Ja zu Arbeitsbedingungen, die ihnen eigentlich widerstreben.

**In einem Job, der zu unserem Persönlichkeitsprofil passt, verdienen wir besser.** Das hat ein Forscherteam der Uni Tilburg in den Niederlanden herausgefunden. Dafür hat es die Daten von 8.500 Frauen und Männern aus der Langzeitstudie "Sozioökonomisches Panel" des deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung ausgewertet.

Wenn wir uns also erlauben, wirklich nach unserem Traumjob zu suchen und keine faulen Kompromisse eingehen, dann werden wir sogar noch dafür belohnt!



# Sinn & Berufung

*Was Hochsensible im Berufsleben brauchen*

*Hochsensible Selbstständige*

Autonomieliebende Hochsensible ziehen in der Regel eine selbstständige Tätigkeit vor. Und sie alle teilen die Begeisterung über die mit der Selbstständigkeit einhergehende **Selbstbestimmung** und **freie Zeiteinteilung**.

Mit der Selbstständigkeit sind aber auch große Herausforderungen und **Ängste** verbunden. Z.B. die Angst, ob wir als hochsensible Menschen den Anforderungen einer Selbstständigkeit überhaupt gewachsen sind. Ob wir mit **finanziellen Schwankungen** umzugehen vermögen, ob es uns gelingt, "**uns zu verkaufen**" und und und.

Da sich Hochsensible schnell in komplexe Zusammenhänge einarbeiten können, fällt ihnen der Start in eine Selbstständigkeit nicht unbedingt schwer. Doch wir haben im unternehmerischen Alltag besondere Herausforderungen zu meistern. Da wir **stets ausreichende Regenerationszeiten benötigen**, sollten wir z.B.

-  einen **höheren Stundensatz** anrechnen,
-  mehr **Pufferzeiten** einplanen, z.B. in dem wir uns ein passives Einkommen aufbauen oder in Projekten planen,
-  uns sehr **regelmäßig Gutes** tun,
-  **erfolgsbremsende Überzeugungen**, wie z.B. andersartig, weniger leistungsfähig oder nicht belastbar zu sein, zügig **ausräumen**
-  und unsere **Hochsensibilität als unser Arbeitswerkzeug** pflegen, stärken und achten lernen.



# Sinn & Berufung

*Was Hochsensible im Berufsleben brauchen*

*Besonderheiten für Scanner und Vielbegabte*

Vielen vielbegabten Hochsensiblen fällt es schwer, DEN Arbeitgeber, DAS Projekt oder DIE Ausrichtung und Positionierung zu finden. Sie begeistern sich meist für mehrere Dinge gleichzeitig und brauchen diese Vielfalt auch.

Ich finde das OK. **Gönnen wir uns unsere Vielfalt!** Das gehört zu uns. Das stellt zwar **besondere Anforderungen an die Balancefindung, schenkt aber jede Menge Lebendigkeit und Zufriedenheit.**

Wichtig für selbstständige Scannerpersönlichkeiten: **Finde einen roten Faden, ein Kernthema oder einen gemeinsamen Nenner deiner vielfältigen Projekte.** Wenn es dir gelingt, den zu kommunizieren, geht es mit Marketing und Kundengewinnung leichter voran. Denn so verstehen potenzielle Kund:innen besser, was sie erwarten dürfen.



# Sinn & Berufung

## Berufung finden

### Was ist eine Berufung?

Ja, ich bin fest davon überzeugt, dass es sie gibt, die Berufung oder die Bestimmung!

Dass es für jeden von uns den oder sogar mehrere perfekte Plätze gibt, an denen wir unseren Talenten freien Lauf lassen und sie in den Dienst anderer stellen können. Dass es eine Aufgabe gibt, mit der wir in diese Welt gekommen sind. Und dass wir den Schleier des Vergessens lichten und uns an diese Aufgabe erinnern lernen dürfen.

Irgendwie ist uns allen klar, was mit einer Berufung oder Bestimmung gemeint ist. Und doch ist es wertvoll, uns noch einmal vor Augen zu führen, welche Aspekte sie beinhaltet. **Für mich ist Berufung eine Handlung, eine innere Haltung, ein Lebenskonzept, ein Beruf,**

- ➡ zu der / dem wir uns **be- oder gerufen** fühlen.
- ➡ die **uns erfüllt**.
- ➡ die **uns glücklich macht**.
- ➡ die **uns nährt und inspiriert**.
- ➡ die im Einklang mit unserem **Seelenplan** steht.
- ➡ die **andere Menschen / Wesen inspiriert, nährt, erfüllt, unterstützt**.
- ➡ die **sinnhaft** ist und größtmöglichen Nutzen stiftet.
- ➡ die **zum höchsten göttlichen Wohle** aller Beteiligten beiträgt.

Wenn du auf der Suche nach deiner wahren Bestimmung bist, dann kannst du diese Aufzählung bereits als Checkliste oder Fragenkatalog verwenden. Genauso dann, wenn du Kund:innen oder Teilnehmende an die Hand nehmen möchtest, um mit ihnen gemeinsam auf Entdeckungsreise nach ihrer Berufung zu gehen.

Nutze die folgenden Seiten, um dir Notizen zu diesen Fragen zu machen. Entweder, um deine Berufung zu finden oder deine Ausrichtung zu verfeinern.



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 1

### Selbstreflexion

Wozu fühlst du dich be- oder gerufen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was erfüllt dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was macht dich glücklich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 1

### Selbstreflexion

Was nährt und inspiriert dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche deiner Talente / Projekte inspirieren, nähren, erfüllen, unterstützen andere Menschen / Wesen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche deiner Ideen ist besonders sinnhaft?  
Welches stiftet den größtmöglichen Nutzen?  
Welches trägt zum höchsten göttlichen Wohle aller Beteiligten am meisten bei?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 1

### Selbstreflexion

Hochsensible Menschen sind sehr **empfänglich für gesellschaftliche Strömungen und Erwartungen** aus dem Freundes- und Familienkreis oder dem Arbeitsumfeld. Deshalb macht es Sinn, sich auch die folgende Frage zu stellen:

An welcher Stelle habe ich mich von den Ideen der Gesellschaft, meinem Arbeitsumfeld oder von Freunden und Familie leiten lassen und bin von meinem eigenen Weg abgekommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Sinn & Berufung

## Berufung finden

### Was ist eine Berufung?

In den letzten Jahren habe ich den Begriff der Berufung oder Bestimmung für mich neu definiert und von einer zwangsläufigen zu einer willkommenen (aber nicht nötigen) Verbindung von Beruf und Lebenserwerb gewandelt.

Sicherlich kennst du den Satz **Berufung + finanzielle Fülle = Erfüllung**. Ich habe allerdings auch erlebt, dass ich meine Berufung gelebt habe und die finanzielle Fülle entweder gar nicht da war oder aus anderen Quellen stammte. Und oh Überraschung: Das war auch erfüllend (wenn auch anstrengender)! Allerdings erst, als ich mich von meiner Idee gelöst hatte, dass meine finanzielle Freiheit unbedingt und ausschließlich aus der Berufung resultieren muss!

Wir können unsere **Berufung auch als Hobby, im Nebenberuf oder im Ehrenamt** leben. Oft wird dieser Weg von Hochsensiblen allerdings als erschöpfend und entzweierend erlebt.

### Berufung kann sich im Laufe des Lebens wandeln

Ich habe erlebt, dass sich das, wozu ich mich berufen fühle, im Laufe meines Lebens verändert. Dass ich mich **je nach Alter von unterschiedlichen Herzensthemen** einfangen und leiten lasse. Sie haben zwar im Kern **wesentliche Gemeinsamkeiten**, aber der **Ausdruck wandelt sich oder wird vielfältiger**.

Längst habe ich nicht mehr das Gefühl, dass es DIE eine Aufgabe für mich gibt, die mich glücklich macht, die meine Berufung ausmacht. **Es sind viele verschiedene Aufgaben, die mich erfüllen**.

Viele Menschen fühlen sich in der ersten Lebenshälfte zu ganz anderen Dingen berufen als in ihrer zweiten Lebenshälfte. Viele möchten sich zunächst in einem Beruf erfahren, Kinder großziehen, ein Haus bauen. Später werden spirituelle Themen wichtiger.



# Sinn & Berufung

## *Berufung finden*

**Alles hat seine Zeit. Und wenn alles mit Freude angegangen wird, ergibt das ein wundervoll erfülltes Leben** - Berufung hin oder her.

## *Folge der Freude als der Stimme deines Herzens*

Meine Definition von Berufung ist also mittlerweile die:

**Ich lebe meine Berufung, in dem ich der Freude folge.**

**Die Freude ist**, wie ich lernen durfte, **die Stimme meines Herzens.**

Und mein Herz empfinde ich als Tor zu meiner Seele, zu meiner Höheren Weisheit und zum kollektiven Bewusstsein.

**Bin ich in meinem Herzen verankert, handle ich der Stimme meines Herzens entsprechend, mit Herzensfreude, dann fühle ich mich maximal verbunden, erfüllt, übersprudelnd, glücklich, dienlich, dankbar für das, was ist und wie es ist. Und das ist kaum zu toppen.**

Es macht alles möglich, auch dass sich meine Berufung in barer Münze auszahlt. Und gleichzeitig macht es genau das aber nicht mehr notwendig.

## *Sei glücklich und deine Berufung folgt*

Ich habe viele Menschen kennengelernt, die sich auf der Suche nach der Berufung oder aber im Bemühen, unbedingt von ihrer Berufung leben zu wollen, im Kreis gedreht haben.

Sie befanden sich in einem Zustand ständiger Unzufriedenheit. Die Berufung sollte ihr Lebensglück garantieren. Aber sie rückte immer wieder in weite Ferne oder ließ sich nicht zu einem finanziell tragfähigen Beruf ausbauen.

Mein Rat: Kehre dein Vorgehen um. Sei glücklich und deine Berufung folgt!



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 2

### Mindmap - Berufsblume

Wenn wir unserer Berufung im Sinne einer sinnstiftenden Tätigkeit näher kommen möchten, dann lauschen wir am besten unserem Herzen. Und die **Botschaften unserer Seele, unseres Herzens und unserer Intuition** nehmen wir dann am besten wahr, wenn wir ganz bei uns sind, **wenn wir in Stille sind** und den zarten Stimmen von Seele, Herz und Intuition zu lauschen wissen. **Wenn wir offen sind** für die Botschaften unserer geistigen Helfer oder unseres Unterbewussten - wie auch immer du es ausdrücken möchtest.



Lauschen wir also unseren Träumen, Talenten, Bedürfnissen und Werten nach, dem, was für uns sinnvoll und gemeinnützig erscheint. Dem was uns nährt, denn unsere Berufung zu leben, braucht Kraft! Und lauschen wir dem nach, was uns stabilisiert, damit wir auch in stürmischen oder verunsichernden Zeiten gut verankert bleiben - in uns und der Welt. **Gestalte ein Mindmap oder eine Blume** wie die nebenstehende mit deinen Eingebungen.



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 3 6 Fragen

Mithilfe der **sechs** unten genannten **Fragen** kannst du dich deiner Berufung oder der Berufung deiner Kund:innen ebenfalls wundervoll nähern. Nimm dir nach einer Entspannung in der Natur, beim Yoga oder einer Meditation Zettel und Stift zur Hand und schreibe so viele Antworten auf die genannten Fragen wie möglich auf. (Oder leite eine Entspannung für deine Klient:in an und schreibt dann gemeinsam ungefiltert alle Antworten auf die unten folgenden Fragen auf.)

**Lass alles aus dir herausfließen, filtere nichts, ordne vorerst nichts, lass "es dich schreiben".** Denn dann haben Seele, Herz, Intuition und Eingebungen die Führung und nicht dein Kopf.

Warum das so wichtig ist?

Weil unser Kopf einen sehr eingeschränkten Blick auf die Welt hat und gern an dem festhält, was er kennt. Das ist seine Aufgabe und damit schenkt er uns Sicherheit und Schutz.

Und gleichzeitig ist genau das der Grund, warum er nicht der beste Berater in Sachen Bestimmung für uns ist. Denn **der Weg zur Bestimmung oder Berufung ist so voller für den Kopf beängstigender Abenteuer, dass er uns eher an diesem Weg zu hindern versucht, um uns Schutz zu schenken.** Genau das, was wir jetzt nicht brauchen.

Das Heben des Schleiers des Vergessens, das Erinnern an unsere Bestimmung oder Berufung ist **ein großes Abenteuer. Es wird uns unendlich beleben und erfüllen und gleichzeitig mit all dem konfrontieren, was uns im Wege steht.** Wir werden aufräumen dürfen, alte Verhaltensweisen und vielleicht auch alte Bekannte hinter uns lassen müssen. Wir werden uns Ängsten stellen und Mut beweisen müssen.

Deshalb ist der Weg zur Bestimmung oder Berufung für die meisten Menschen ein sehr langer. Einige erinnern sich ganz plötzlich. Die meisten anderen suchen für lange Zeit und ringen um innere Befreiung, um ihrer Bestimmung nachkommen zu können.



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 3 6 Fragen

Es ist ratsam, **achtsam und geduldig** mit uns zu sein. **Mut und Zuversicht zu haben und darauf zu vertrauen, dass das Leben für uns ist!** Es schickt uns genau die Erlebnisse, die uns dabei behilflich sind, uns zu befreien, uns zu erinnern, uns in allen Facetten zu erleben.

### *Lebensgenuss, egal wo wir stehen*

Der Weg ist das Ziel. Aus meiner Sicht ist **jeder Schritt, den wir gehen, wertvoll**. Es geht also nicht unbedingt darum, dass du deine Berufung oder Bestimmung finden musst, um dann glücklich und befreit zu leben. So wie viele Menschen meinen, sie müssten erst einmal hart arbeiten, um irgendwann einmal genug Geld für ein entspanntes oder glückliches Leben zu haben.

Nein, wie ich es weiter oben beschrieben habe, geht es darum, **das Abenteuer Leben in JEDEM MOMENT und mit jeder Faser unseres Körpers, unseres Geistes, unserer Psyche und unserer Seele zu erfahren und unserer Freude zu folgen**.

Lass uns also schon auf unserer Reise zur Bestimmung jede Menge Freude haben!











# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 3 6 Fragen

6 Fragen, die dir die Richtung weisen

**5** *Wovon hast du als Kind im Alter von 8- 10 Jahren geträumt?  
Was hast du in diesem Alter besonders gerne gemacht?*

Mache eine Reise in deine Vergangenheit. Was hat dich im Alter von 8-10 Jahren besonders umgetrieben? Was hast du besonders gerne gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 4 Geistige Helfer

*Bleib dran, bitte das Leben um Hilfe und übe dich in Offenheit  
Geistige Helfer*

Nimm die obigen Zettel mit, wohin du auch gehst! Und **ergänze deine Antworten mit allem, was dir "einfällt"**. Ein Gespräch mit einer Freund:in, eine Begebenheit in der U-Bahn, eine Beobachtung in der Natur können dich "erinnern", dir etwas bewusst machen.

**Und richte gern auch die Frage nach deiner Bestimmung an das Leben**, das Universum, dein Unterbewusstsein, deine Seele, deine geistigen Helfer, Engel, Gott, woran auch immer du glaubst. Sie werden dir Botschaften senden. Ich durfte die Erfahrung machen, dass sie uns immer eine Antwort senden. Allerdings bestimmen sie den bestmöglichen Zeitpunkt. Und sie geben uns nur dann eine Antwort, wenn wir sie um Rat bitten. Denn ansonsten gilt unser freier Wille. Sie dürfen uns nur unterstützen, wenn wir darum bitten. Darum lerne zu bitten.

**UND lerne zu lauschen!** Denn vielleicht bist du es nicht mehr gewohnt, den Botschaften zu lauschen und sie als solche wahrzunehmen. Und es kann auch geschehen, dass dir das Leben oder deine geistigen Helfer Botschaften senden, die du nicht hören möchtest und deshalb getrost ignorierst. Sie könnten dir z.B. eine Botschaft senden, dass es noch nicht an der Zeit ist, deiner Bestimmung zu folgen oder dass es einen Umweg zwecks zusätzlicher Erfahrungen braucht, den du nicht gerade begeistert gehen möchtest. Dann achte ihren Rat trotzdem!

Ich bin immer gut damit gefahren, diesen Botschaften zu folgen. Auch und ganz besonders dann, wenn mir der genannte Weg unangenehm war! Dennoch habe ich das längst nicht immer getan. Aber überraschenderweise war auch das OK. Dann war mein Weg eben etwas beschwerlicher, aber die Unterstützung aus der geistigen Welt ist dadurch nicht abgebrochen!

Meine geistigen Helfer haben so manchen meiner selbst gewählten Irrwege liebevoll begleitet und waren mir auch auf diesen Irrwegen Stütze und Ratgeber.



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 4 - Geistige Helfer

Was für eine grandiose Erfahrung! Ich war nie allein, auch wenn ich mich manchmal so gefühlt habe. Und ich wurde immer liebevoll gehalten und geachtet, genährt und geführt - wenn ich es wollte.

Mögest auch du diese Erfahrung machen und dich auf deinem Weg zur Bestimmung stets geliebt und umsorgt fühlen. Mögest auch du das Abenteuer Leben in jedem Moment auskosten, lieben und genießen können. Mögest du gestärkt aus Krisen hervorgehen und ihre Botschaften und deine in der Krise gereiften Kräfte zu schätzen wissen.

## Was es braucht, um unsere Berufung zu finden und zu leben

-  **Freude** und der Mut und das Vertrauen, ihr zu folgen
-  Kindlichen **Entdeckertrieb**, Verspieltheit
-  **Mut & Tatkraft**, Neues & Unvertrautes zu tun
-  **Traumkraft**
-  Erkennen / **Loslassen** von bremsenden **Glaubenssätzen**, Überzeugungen, Gewohnheiten
-  Wahrnehmung deiner Herzstimme / **Intuition**
-  **Dankbarkeit**
-  **Ehrlichkeit** mit dir selbst & deinen wahren Bedürfnissen
-  Die **Erlaubnis** glücklich zu sein
-  **Mut zur eigenen Größe**
-  **Offenheit**
-  **Empfänglichkeit**
-  **Geduld, Beharrlichkeit**
-  **Demut**
-  **Selbstbeobachtung** / Selbstreflexion
-  **Vertrauen in das Leben**, in dein Herz, in deine Fähigkeiten & Talente, in die kosmischen Prinzipien



# Sinn & Berufung

## Berufung finden - Übung 5 Partnerübung

*Partnerübung zum Thema für Coachings oder in Gruppen*

Setzt euch einander gegenüber, nehmt Zettel und Stift zur Hand. Macht eine kleine Entspannungsübung oder Atemachtsamkeitsübung und vereinbart, wer von euch zuerst die fragende und aktiv zuhörende Position übernimmt und wer befragt wird und sich äußert.

Dann wird von der fragenden Person immer wieder die gleiche Frage gestellt. Das kann eine von den in diesem Kapitel genannten Fragen sein oder die Frage "Was willst du wirklich?"

Die fragende Person stellt die Frage und hält den Raum für die Antwort der befragten Person. Stille und Pausen sind liebevoll "auszuhalten". Ein Blickkontakt ist wertvoll. Wenn alles gesagt zu sein scheint, wird die Frage wiederholt und die befragte Person darf erneut antworten. In der Regel werden die Antworten immer konkreter, tiefer, bewegender, essentieller.

Die fragende und zuhörende Person stellt nur die Frage und hört zu. Es sollen keine Kommentare oder Wertungen, Ermutigungen oder Berührungen (außer der Blickkontakt mit den Augen) eingeflochten werden.

Im Anschluss darf sich die befragte Person Notizen zu ihrer essentiellen Erkenntnis machen. Danach werden die Rollen getauscht.

Viel Freude mit der Übung!



# Sinn & Berufung

Die 7 kosmischen Prinzipien und wie du sie für deine Berufung nutzt

## **Idee:**

Alles ist Geist. Geist formt Materie.

➡ Mit der Idee findet deine Berufung in die Welt.

## **Ursache-Wirkung:**

Jede Ursache hat eine Wirkung, jede Wirkung eine Ursache.

➡ Welche Wirkung willst du erzielen? Dann handle so (Ursache), dass sich die gewünschte Wirkung entfalten kann.

## **Analogie:**

Wie oben so unten, wie innen so außen, wie im Großen so im Kleinen.

➡ Beispiel: Wenn du deinen Klient:innen während der Beratungen ein bestimmtes Gefühl schenken möchtest, dann ist es wertvoll, wenn du dieses Gefühl in dir trägst, spürst, lebst und ausstrahlst. Gehe mit gutem Beispiel voran.

## **Resonanz:**

Gleiches zieht Gleiches an und wird durch Gleiches verstärkt.

➡ Vertraue darauf, dass diejenigen mit dir und deinem Angebot in Resonanz gehen, die dir ähnlich sind. Mit ihnen ist das Wirken leicht und kraftvoll.

## **Harmonie und Ausgleich:**

Alles strebt zu Harmonie und Ausgleich, der Anziehung geht eine Leere voraus, das Stärkere bestimmt das Schwächere.

➡ Schaffe eine Leere, einen Raum für das, was du in die Welt tragen möchtest.

➡ Sei dir dessen bewusst, dass deine stärksten Emotionen dein Leben am meisten prägen. Wenn es eine Angst ist, ist es diese. Wenn es dein Vertrauen und die Liebe sind, sind sie es, die dein (Berufs-) Leben bestimmen und formen.



# Sinn & Berufung

Die 7 kosmischen Prinzipien und wie du sie für deine Berufung nutzt

## **Bewegung / Schwingung:**

Alles ist Schwingung und Pendelbewegung - hin und her, auf und ab. Nichts ruht.

➡ Feiere das Glück und den Erfolg, wenn sie dich besuchen, denn sie können sich verändern.

➡ Wisse, dass eine Schwere, eine Angst oder Trauer, ein Misserfolg niemals ewig bleibt, denn alles ist in Bewegung.

## **Dualität:**

Alles besitzt Pole, ist ein Paar von Gegensätzlichkeiten, ist dual. Yin und Yang, weiblich und männlich.

➡ Da wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten und umgekehrt.

➡ Für dein HerzBusiness benötigst du sowohl weibliche wie männliche Qualitäten.

*Weibliche Qualitäten sind (unabhängig von Frau und Mann) z.B.*

- ☾ Hingabe,
- ☾ Empfänglichkeit,
- ☾ Weichheit,
- ☾ der weite, schweifende Blick,
- ☾ das Erspüren,
- ☾ das Miteinander,
- ☾ die Nacht / Mondenkraft.

*Männliche Qualitäten sind (unabhängig von Mann und Frau) z.B.*

- ☀ Zielorientierung,
- ☀ Durchsetzungskraft,
- ☀ Disziplin,
- ☀ der fokussierende Blick,
- ☀ das Trennende,
- ☀ der Tag / Sonnenkraft.



# Sinn & Berufung

## Hinderliche Überzeugungen

Wenn wir neue Wege gehen, kommt oft Verunsicherung auf. Kann ich es wagen, meinem Herzen zu folgen? Existenzielle Ängste zeigen sich. Alte Verletzungen werden sichtbar. Damit wir Kraft und Raum für Neues schaffen, ist es ungemein wichtig, uns von nicht mehr dienlichen Überzeugungen zu lösen.

Hier findest du einige Überzeugungen, die mir in meiner Beratungspraxis öfter über den Weg laufen. Ich habe sie mit positiven Intentionen unterlegt. Sie können unserem Leben eine neue Richtung geben. Formuliere gegebenenfalls für dich um, damit die Intentionen die bestmögliche Kraft für dich entfalten. Zusätzlich können wir nicht mehr dienliche Überzeugungen mit der "Formel" aus Kapitel 2 wunderbar löschen.

Erwachsen Überzeugungen aus starken Ängsten ist es natürlich wertvoll und wichtig, wenn wir uns unseren Ängsten stellen und diese liebevoll heilen. Sei hier an Kapitel 3 erinnert.

### **Meine Wahrnehmung ist falsch. / Ich spüre mein Herz oder meine Intuition nicht klar.**

😊 Mit bewussten Atemzügen in meinen Herz- / Brustraum hinein nehme ich liebevollen Kontakt mit meinem Herzen auf und lerne seinem weisen Rat zu lauschen.

### **Ich weiß nicht, was ich gut kann. Oder wie ich meine Stärken und Talente erfüllend einsetzen kann.**

😊 Mit jedem Atemzug, den ich mache, erinnere mich mehr an meine Talente & Stärken und öffne mich Ideen, wie ich sie zu meinem und dem Wohle anderer einsetzen kann.

### **Ich darf (kann) nicht glücklich sein, wenn es anderen schlecht geht.**

😊 Meine Freude nährt alle Wesen und das Kollektiv und ist somit mein Beitrag zu mehr Freude und Fülle für alle.



# Sinn & Berufung

## Hinderliche Überzeugungen

### **Von meiner Berufung kann ich nicht leben.**

😊 Wenn ich meine Berufung lebe, werde ich offen für die Möglichkeiten zu finanzieller Fülle & Freiheit sein.

### **Ich will meine Berufung jetzt unbedingt und sofort finden.**

😊 Ich genieße das Leben, folge der Freude und lausche der Stimme meines Herzens. Mein Weg ist mein Ziel.

### **Nur wenn ich meine Berufung gefunden habe, kann ich glücklich sein.**

😊 Indem ich der Freude folge, lebe ich meine Bestimmung.

### **Nur meiner Freude folgen? So leicht kann oder darf es doch nicht sein?!**

😊 Freude, Leichtigkeit und Fülle sind mein natürlicher Zustand und ein Grundrecht eines jeden Menschen.

### **Das, was ich gern machen würde, machen andere ja ohnehin schon.**

😊 Das, was ich der Welt schenke, tue ich auf einzigartige Weise, so dass sich die passenden Menschen davon angezogen fühlen werden. /

😊 Ich finde Gleichgesinnte / Kooperationen, mit denen ich meine Idee leben kann.

### **Es ist gefährlich, meine Berufung zu leben. (Angst vor der eigenen Größe, schlechte Erfahrungen / Vorbilder)**

😊 Umsichtig und achtsam gehe ich den Weg meiner Bestimmung und lerne, welche Ängste real und wichtig sind und welche der Vergangenheit angehören und von mir losgelassen werden können.



# Sinn & Berufung

## *Unsere tiefste Angst - Marianne Williamson*

Diesen Text von Marianne Williamson finde ich immer wieder unfassbar heilsam und berührend. Möge er dich durch dunkle Zeiten tragen und dir immer wieder vor Augen führen, wie großartig, stark und einzigartig du bist. Und wie wichtig es ist, dass du dein Licht leuchten lässt.

*"Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein.*

*Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.*

*Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das wir am meisten fürchten.*

*Wir fragen uns, wer bin ich denn, um von mir zu glauben, dass ich brilliant, großartig, begabt und einzigartig bin?*

*Aber genau darum geht es, warum solltest du es nicht sein?*

*Du bist ein Kind Gottes.*

*Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.*

*Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um dich herum nicht verunsichert fühlen.*

*Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.*

*Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.*

*Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis das Gleiche zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen."*



# Sinn & Berufung

## Selbstreflexion

Wie steht es um deine Berufung?

Hast du sie bereits gefunden?

Wie stark lebst du sie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo stiftest du gerade Sinn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wonach sehnt sich dein Herz gerade?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Sinn & Berufung

## Selbstreflexion

In diesem Kontext kann ich mir vorstellen, dass ich das Thema Sinn & Berufung in meine Kreise und / oder Beratungen aufnehme:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Raum für meine Gedanken

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## *Bis zum nächsten Treffen ...*

### *Meine Wachstums- und Achtsamkeitsaufgabe*

Dieses Kapitel hat mir diese Erkenntnisse geschenkt:  
Ich bin dankbar für:

Ich möchte diese Aspekte für mich vertiefen:

Ich verspreche mir,

Datum



*Bis zum nächsten Treffen ...*

*Meine Wachstums- und Achtsamkeitsaufgabe*

Meine Fragen für das nächste Zoom-Meeting:

Meine Anregungen für Inga und / oder die Gruppe:



# Sinn & Berufung

## Inhalt

<b>Einführung</b> .....	2
<b>Was Hochsensible im Berufsleben brauchen</b> .....	3-5
Hochsensible Angestellte .....	3
Hochsensible Selbstständige .....	4
Besonderheiten für Scanner & Vielbegabte .....	5
<b>Berufung finden</b> .....	6-23
Was ist eine Berufung? .....	6
Selbstreflexion - Berufung finden- Übung 1 .....	7-9
Was ist eine Berufung? .....	10
Berufung kann sich im Laufe des Lebens verändern .....	10
Folge der Freude .....	11
Sei glücklich und deine Berufung folgt .....	11
Berufung finden, Übung 2, Berufungsblume .....	12
Berufung finden, Übung 3, 6 Fragen .....	13-20
Berufung finden, Übung 4, Geistige Helfer .....	21-22
Berufung finden, Übung 5, Partnerübung .....	23
7 Kosmische Prinzipien und wie du sie für deine Berufung nutzt .....	24-25
Hinderliche Überzeugungen .....	26-27
Zitat Marianne Williamson "Unsere tiefste Angst" .....	28
<b>Selbstreflexion</b> .....	29-30
<b>Bis zum nächsten Treffen</b> .....	31-32
<b>Inhalt</b> .....	33