DIE MAUER IN DEINEM KOPF



Die eigenen Denkmuster sprengen – und ein Leben ohne innere Fesseln beginnen

Erfolgsebook

DIE MAUER IN DEINEM KOPF

Die eigenen Denkmuster sprengen – und ein Leben ohne innere Fesseln beginnen

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgseebook.com

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1 Die unsichtbare Mauer

Kapitel 2 Woher die Mauern kommen

Kapitel 3 Der erste Riss

Kapitel 4 Die Angst vor dem eigenen Urteil

Kapitel 5 Das Gefängnis der Erwartungen

Kapitel 6 Die Komfortzone und ihr Preis

Kapitel 7 Die Stimme der Vergangenheit

Kapitel 8 Die Falle der Bestätigung

Kapitel 9 Die Angst vor dem Scheitern

Kapitel 10 Die Mauer der Schuld

Kapitel 11 Die Mauer der Bequemlichkeit

Kapitel 12 Die Mauer der Identität

Kapitel 13 Der Mut, anders zu denken

Kapitel 14 Die Kunst. Nein zu sagen

Kapitel 15 Die Angst vor der Ablehnung

Kapitel 16 Die Mauer der Perfektion

Kapitel 17 Die Mauer der Vergangenheit

Kapitel 18 Die Mauer der Angst vor dem Unbekannten

Kapitel 19 Die Mauer der Schuld gegenüber anderen

Kapitel 20 Die Mauer der Selbstzweifel

Kapitel 21 Die Mauer der Angst vor dem Erfolg

Kapitel 22 Die Mauer der Bequemlichkeit im Denken

Kapitel 23 Die Mauer der Angst vor Veränderung

Kapitel 24 Die Mauer der Angst vor dem Urteil anderer

Kapitel 25 Die Mauer der inneren Leere

Kapitel 26 Die Mauer der Angst vor der eigenen Größe

Kapitel 27 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit

Kapitel 28 Die Mauer der Angst vor der eigenen Kraft

Kapitel 29 Die Mauer der Angst vor der eigenen Sehnsucht

Kapitel 30 Die Mauer der Angst vor der eigenen Bestimmung

Kapitel 31 Die Mauer der Angst vor der eigenen Endlichkeit

Kapitel 32 Die Mauer der Angst vor der eigenen Freiheit

Kapitel 33 Die Mauer der Angst vor der eigenen Liebe

Kapitel 34 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrnehmung

Kapitel 35 Die Mauer der Angst vor der eigenen Intuition

Kapitel 36 Die Mauer der Angst vor der eigenen Berufung

Kapitel 37 Die Mauer der Angst vor der eigenen Größe im Alltag

Kapitel 38 Die Mauer der Angst vor der eigenen Stimme

Kapitel 39 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Alltag

Kapitel 40 Die Mauer der Angst vor der eigenen Veränderung im Alltag

Kapitel 41 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Beziehung

Kapitel 42 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Familie

Kapitel 43 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Beruf

Kapitel 44 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Freundschaft

Kapitel 45 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Gesellschaft

Kapitel 46 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Liebe

Kapitel 47 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Sexualität

Kapitel 48 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Spiritualität

Kapitel 49 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Kreativität

Kapitel 50 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Arbeit

Kapitel 51 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Erfolg

Kapitel 52 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Scheitern

Kapitel 53 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Alter

Kapitel 54 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Tod

Kapitel 55 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Einsamkeit

Kapitel 56 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Stille

Kapitel 57 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Nichts

Kapitel 58 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Loslassen

Kapitel 59 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Vergeben

Kapitel 60 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Dankbarkeit

Kapitel 61 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Freude

Kapitel 62 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Trauer

Kapitel 63 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Wut

Kapitel 64 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Angst

Kapitel 65 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Scham

Kapitel 66 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Schuld

Kapitel 67 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Vergebung

Kapitel 68 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Akzeptanz

Kapitel 69 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Hingabe

Kapitel 70 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Stille nach dem Sturm

Kapitel 71 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Neuanfang

Kapitel 72 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Aufbruch

Kapitel 73 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Ankunft

Kapitel 74 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Jetzt

Kapitel 75 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Ewigkeit

Kapitel 76 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Stille der Nacht

Kapitel 77 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Erwachen

Kapitel 78 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Losgehen

Kapitel 79 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Ankommen

Kapitel 80 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Bleiben

Kapitel 81 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Gehen

Kapitel 82 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Zurückkehren

Kapitel 83 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Verweilen

Kapitel 84 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Sein

Kapitel 85 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Werden

Kapitel 86 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Vergehen

Kapitel 87 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Bleiben und Gehen

Kapitel 88 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Entscheidung

Kapitel 89 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Wahl

Kapitel 90 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Weg

Kapitel 91 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Ziel

Kapitel 92 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Anfang

Kapitel 93 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Ende

Kapitel 94 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Vollendung

Kapitel 95 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Neubeginn

Kapitel 96 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Kreislauf

Kapitel 97 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit im Erwachen des Selbst

Kapitel 98 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Rückkehr zu sich selbst

Kapitel 99 Die Mauer der Angst vor der eigenen Wahrheit in der Ganzheit

Kapitel 100 Die Mauer fällt

Abschlusswort

Haftungsausschluss

Vorwort

Es gibt eine Mauer, die niemand sieht. Sie hat keine Farbe, keinen Mörtel, keine Ziegelsteine. Und doch steht sie da, jeden Morgen, wenn du die Augen öffnest. Sie steht zwischen dir und dem, was du wirklich willst. Zwischen dir und dem, was du längst hättest sagen können. Zwischen dir und dem Leben, das du dir insgeheim erträumst, aber nie laut aussprichst.

Diese Mauer ist nicht aus Stein. Sie ist aus Gedanken gebaut.

Aus Sätzen, die du irgendwann gehört hast. Aus Blicken, die dir etwas bedeutet haben. Aus Erfahrungen, die wehgetan haben. Aus einem „Das geht nicht“, das du dir selbst gesagt hast, so oft, dass du irgendwann aufgehört hast zu fragen, ob es stimmt. Die Mauer wächst leise. Sie fällt nicht auf. Sie sieht aus wie Normalität.

Und genau das ist das Problem.

Die meisten Menschen leben nicht in der Welt, die sie sich wünschen. Sie leben in der Welt, die ihre Gedanken ihnen erlauben. Sie nennen es Realismus. Sie nennen es Vernunft. Sie nennen es „so ist das eben“. Aber tief in ihnen, da ist eine Stimme, die etwas anderes flüstert. Eine Stimme, die sagt: Da draußen gibt es mehr. Und in dir auch.

Dieses Buch handelt von dieser Stimme.

Es handelt von den Mauern in deinem Kopf. Von den unsichtbaren Grenzen, die du längst für die Grenzen der Wirklichkeit hältst. Von den Regeln, die du nie unterschrieben hast und trotzdem befolgst. Von den Rollen, in die du hineingewachsen bist, ohne dich zu erinnern, wann du dich für sie entschieden hast.

Es handelt davon, wie diese Mauern entstehen.

Und davon, wie du sie einreißen kannst.

Nicht mit Gewalt. Nicht mit einem großen Knall. Sondern mit einem Gedanken nach dem anderen. Mit einem Satz, der plötzlich anders klingt. Mit einer Frage, die du dir zum ersten Mal ehrlich stellst. Mit einer kleinen Entscheidung, die du heute triffst, obwohl du gestern noch sicher warst, dass du es nicht kannst.

Ich werde dir keine Formel versprechen. Kein Drei-Schritte-Programm, nach dem alles anders wird. Ich werde dir keine Garantie geben, dass dein Leben von morgen an mühelos ist. Das wäre gelogen, und Lügen helfen niemandem.

Was ich dir anbieten kann, ist etwas anderes.

Eine Reise. Durch die Räume deines eigenen Denkens. Durch die Sätze, die dich halten. Durch die Ängste, die dich klein machen. Durch die Sehnsüchte, die du längst begraben hast, weil sie dir zu groß erschienen. Und durch die Momente, in denen du plötzlich spürst: Ich bin mehr als das, was ich über mich glaube.

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Dass du funktionierst, aber nicht lebst. Dass du morgens aufstehst, deine Aufgaben erfüllst, deine Rolle spielst, und abends ins Bett gehst mit dem leisen Gefühl, dass der Tag nicht dir gehört hat. Dass dein Leben irgendwie an dir vorbeizieht, während du beschäftigt bist, es zu verwalten.

Das ist keine Schwäche.

Das ist ein Signal.

Es ist der Teil in dir, der nicht vergessen hat, dass da mehr war. Ein Traum. Eine Neugier. Ein Mut, den du als Kind hattest, bevor man dir beigebracht hat, vernünftig zu sein. Dieses Signal ist der Anfang. Es ist die Stimme hinter der Mauer.

Die Mauer in deinem Kopf ist kein Feind. Sie war einmal ein Schutz. Sie hat dich bewahrt vor Enttäuschungen, vor Bloßstellung, vor dem Scheitern. Sie hat dir Regeln gegeben, als du noch keine hattest. Sie hat dir erklärt, wer du bist, als du es selbst noch nicht wusstest. Sie hat getan, was sie konnte.

Aber irgendwann hat sie aufgehört, dich zu schützen.

Irgendwann hat sie angefangen, dich einzusperren.

Und genau da beginnt dieses Buch.

Es geht nicht darum, die Mauer zu verfluchen. Es geht darum, sie zu erkennen. Zu verstehen, warum sie da ist. Und dann zu entscheiden, ob du sie noch brauchst. Vielleicht brauchst du sie an manchen Stellen. Vielleicht ist sie dort sinnvoll, wo sie dich vor echter Gefahr bewahrt. Aber an vielen Stellen ist sie nur Gewohnheit. Nur Angst. Nur ein alter Satz, der nie überprüft wurde.

Ich werde dich durch diese Mauer führen. Nicht mit erhobenem Zeigefinger. Nicht mit dem Versprechen, dass alles leicht wird. Sondern mit Geschichten. Mit Menschen, die ähnliches

erlebt haben. Mit Gedanken, die du vielleicht noch nie so gehört hast. Mit Fragen, die dich begleiten werden, wenn du das Buch zuklappst.

Dieses Buch hat ein Ziel.

Es will nicht, dass du dich veränderst, weil ich es sage. Es will, dass du dich selbst erkennst. In den Beispielen. In den Widersprüchen. In den stillen Momenten, in denen du plötzlich merkst: Das bin ich. Das denke ich. Das habe ich mir selbst angetan.

Und dann: dass du anfängst, anders zu denken. Nicht weil es ein Befehl ist. Sondern weil du es willst. Weil du spürst, dass da eine Tür ist, die nur darauf wartet, dass du sie siehst. Eine Tür in der Mauer. Kein großes Tor. Nur eine Tür. Und du entscheidest, ob du sie öffnest.

Ich lade dich ein, mitzugehen.

Nicht als jemand, der schon alles weiß. Sondern als jemand, der bereit ist, ehrlich hinzuschauen. Der bereit ist, die eigenen Gedanken zu hinterfragen. Der bereit ist, die Mauer nicht länger für die Welt zu halten.

Das Leben ohne innere Fesseln beginnt nicht mit einem großen Sprung.

Es beginnt mit einem ersten Schritt.

Und der erste Schritt ist immer ein Gedanke.

Fangen wir an.

Kapitel 1 - Die unsichtbare Mauer

Es war einmal ein Mann, der lebte in einem Haus mit einem Garten. Der Garten war schön, aber klein. Der Mann hatte ihn selbst angelegt. Er hatte die Hecke geschnitten, die Beete angeordnet, den Weg gepflastert. Alles war ordentlich. Alles war sicher. Und alles war ihm irgendwann zu eng geworden.

Eines Tages stand er am Rand seines Gartens und sah über die Hecke. Dahinter lag eine Wiese. Weit. Grün. Unbekannt. Er wusste nicht, was dort war. Er wusste nur, dass er sie nicht betreten hatte. Nie. Obwohl die Hecke nur hüfthoch war. Obwohl er darüber hinwegsehen konnte. Obwohl da kein Tor war, das ihn aufhielt.

Was ihn aufhielt, war etwas anderes.

Es war der Gedanke, dass er nicht dorthin gehörte.

Dieser Gedanke war nicht laut. Er war leise, fast freundlich. Er klang nicht wie ein Verbot. Er klang wie eine Tatsache. „Das ist nichts für dich." „Du hast hier deine Aufgabe." „Wer weiß, was da draußen ist." „Sei zufrieden mit dem, was du hast."

Der Mann hörte diese Sätze so oft, dass er sie irgendwann für seine eigenen hielt.

Und genau das ist die unsichtbare Mauer.

Sie besteht nicht aus Verboten, die jemand ausspricht. Sie besteht aus Sätzen, die du verinnerlicht hast. Aus Stimmen, die du nicht mehr als fremd erkennst. Aus Überzeugungen, die sich so selbstverständlich anfühlen, dass du nie auf die Idee kommst, sie könnten falsch sein.

Die Mauer in deinem Kopf ist unsichtbar, weil sie aus deinen eigenen Gedanken gebaut ist. Du siehst sie nicht, weil du durch sie hindurchschaust. Du hältst sie für die Wirklichkeit. Für die Grenzen des Möglichen. Für das, was eben so ist.

Aber sie ist nicht die Wirklichkeit.

Sie ist eine Konstruktion.

Und Konstruktionen kann man verstehen. Man kann sie untersuchen. Man kann herausfinden, wann sie gebaut wurden und warum. Und man kann entscheiden, ob man sie noch braucht.

Die meisten Menschen leben ihr ganzes Leben in einem Garten, den sie für die Welt halten. Sie sehen die Hecke, aber sie sehen sie nicht als Grenze. Sie sehen sie als Teil der Landschaft. Sie denken nicht darüber nach, was dahinter liegt, weil sie gar nicht auf die Idee kommen, dass es dahinter etwas geben könnte. Der Garten ist ihr Leben. Punkt.

Und doch gibt es Momente, in denen etwas an ihnen zieht.

Ein Blick über die Hecke. Ein Buch, das sie lesen. Ein Mensch, der etwas wagt, das sie sich nicht trauen. Ein Traum, der nachts wiederkommt, obwohl sie ihn längst begraben glaubten. In diesen Momenten spüren sie die Mauer. Nicht als Wand, sondern als Widerstand. Als etwas, das sie zurückhält. Als ein Gewicht, das sie nicht benennen können.

Dann sagen sie sich: „Ich sollte zufrieden sein.“ „Andere haben weniger.“ „Man kann nicht alles haben.“ Und sie gehen zurück in ihren Garten. Sie gießen die Blumen. Sie schneiden die Hecke. Sie vergessen.

Bis zum nächsten Blick.

Dieses Buch ist für diese Blicke geschrieben.

Für die Momente, in denen du spürst, dass da mehr ist. In denen du ahnen kannst, dass die Grenzen, die du siehst, nicht die Grenzen der Welt sind, sondern die Grenzen deiner Gedanken. In denen du bereit bist, die Mauer nicht länger für die Landschaft zu halten.

Die unsichtbare Mauer hat viele Namen.

Manche nennen es Angst. Manche nennen es Vernunft. Manche nennen es Pflicht. Manche nennen es Realismus. Manche nennen es einfach: „So bin ich eben.“

Aber all diese Namen beschreiben dasselbe.

Sie beschreiben eine innere Grenze, die du nicht mehr hinterfragst. Eine Grenze, die du für unveränderlich hältst. Eine Grenze, die dir sagt, wer du bist, was du kannst, was du verdienst und was du darfst.

Und das Erstaunliche ist: Diese Grenze existiert nicht außerhalb von dir. Sie existiert nur in deinem Kopf. Du bist der Architekt. Du bist der Bauherr. Du bist der Wächter. Und du bist der Gefangene.

Das ist keine Anklage.

Es ist eine Einladung.

Denn wenn du der Architekt bist, kannst du auch umbauen. Wenn du der Wächter bist, kannst du auch das Tor öffnen. Wenn du der Gefangene bist, kannst du auch gehen. Nicht von heute auf morgen. Nicht ohne Angst. Aber du kannst es.

Der erste Schritt ist immer derselbe.

Du musst die Mauer sehen.

Nicht als Teil von dir. Nicht als Wahrheit. Nicht als Schicksal. Sondern als das, was sie ist: ein Gedanke. Ein Muster. Eine Gewohnheit. Etwas, das du gelernt hast. Etwas, das du verlernen kannst.

Ich werde dir in diesem Buch viele solcher Mauern zeigen.

Die Mauer der Angst, die dich klein hält. Die Mauer der Erwartungen, die dich formt. Die Mauer der Schuld, die dich bindet. Die Mauer der Bequemlichkeit, die dich einschläfert. Die Mauer der Vergangenheit, die dich festhält. Die Mauer der Identität, die dir sagt, wer du sein darfst.

Und ich werde dir zeigen, wie Menschen diese Mauern durchbrochen haben.

Nicht als Helden. Nicht als Ausnahmemenschen. Sondern als Menschen wie du und ich. Menschen mit Zweifeln. Menschen mit Fehlern. Menschen, die Angst hatten und es trotzdem versucht haben.

Denn darum geht es.

Nicht um Perfektion. Nicht um ein Leben ohne Grenzen. Sondern um ein Leben, in dem du die Grenzen kennst und selbst entscheidest, welche du behältst und welche du einreißt.

Der Mann im Garten stand lange an der Hecke.

Er sah die Wiese. Er roch das Gras. Er hörte den Wind. Und irgendwann, nach vielen Jahren, legte er die Hand auf die Hecke. Er spürte, dass sie nicht hoch war. Dass sie ihn nicht hielt. Dass er nur nie darüber gestiegen war.

Er stieg darüber.

Nicht weit. Nur ein paar Schritte. Nur bis zur anderen Seite. Nur um zu sehen, wie es sich anfühlt, dort zu stehen, wo er nie gewesen war. Und dann weinte er. Nicht weil es weh tat. Sondern weil er begriff, wie lange er sich selbst aufgehalten hatte.

Die Wiese war nicht gefährlich.

Sie war einfach da.

Und er war auch da.

Vielleicht kennst du diesen Mann. Vielleicht bist du dieser Mann. Vielleicht steht auch in deinem Leben eine Hecke, über die du nie gestiegen bist. Und vielleicht ist heute der Tag, an dem du sie zum ersten Mal nicht als Wand siehst, sondern als das, was sie ist: eine Grenze, die du selbst gezogen hast. Eine Grenze, die du auch wieder verschieben kannst.

Die Mauer in deinem Kopf ist nicht dein Schicksal.

Sie ist deine Geschichte.

Und Geschichten kann man umschreiben.

Du siehst die Mauer erst, wenn du aufhörst, durch sie hindurchzuschauen.

Aus Kapitel 13 - Der Mut, anders zu denken

Es gibt einen Moment, in dem du innehalten kannst.

Einen Moment, in dem du nicht sofort reagierst. In dem du nicht sofort glaubst. In dem du nicht sofort weitermachst wie bisher. Einen Moment, in dem du eine Wahl hast. Einen Moment, in dem du anders denken kannst.

Dieser Moment ist kostbar.

Denn in diesem Moment liegt deine Freiheit.

Die meisten Menschen leben ihr Leben, ohne diesen Moment zu nutzen. Sie reagieren automatisch. Sie glauben automatisch. Sie machen weiter wie bisher. Sie folgen ihren Gedanken, ohne sie zu hinterfragen. Sie folgen ihren Gefühlen, ohne sie zu prüfen. Sie folgen ihren Gewohnheiten, ohne sie zu ändern.

Sie leben wie Schlafwandler.

Nicht, weil sie dumm sind. Nicht, weil sie schwach sind. Sondern weil sie es nicht anders gelernt haben. Weil ihnen niemand gezeigt hat, dass es einen Moment gibt. Einen Moment, in dem sie wählen können. Einen Moment, in dem sie anders denken können.

Dieser Moment ist der Anfang der Veränderung.

Er ist unscheinbar. Er dauert nur Sekunden. Manchmal nur Bruchteile von Sekunden. Aber in diesem Moment entscheidet sich, ob du in der Mauer bleibst oder ob du sie durchbrichst.

Der Mut, anders zu denken, ist kein großer Akt.

Er ist ein kleiner Akt. Ein Akt der Aufmerksamkeit. Ein Akt der Wachheit. Ein Akt der Ehrlichkeit. Er bedeutet, dass du dir selbst zuhörst. Dass du deine Gedanken beobachtest. Dass du merkst, wenn du in alten Mustern gefangen bist. Und dass du dann etwas anderes denkst.

Es ist einfach.

Aber es ist nicht leicht.

Denn deine Gedanken sind schnell. Sie sind automatisch. Sie sind vertraut. Sie melden sich, bevor du sie rufen kannst. Sie sagen dir, was du denken sollst. Sie sagen dir, was du fühlen sollst. Sie sagen dir, was du tun sollst.

Und du glaubst ihnen.

Du glaubst, dass sie wahr sind. Du glaubst, dass sie du bist. Du glaubst, dass du nicht anders denken kannst. Du glaubst, dass du so bist. Du glaubst, dass du so bleiben musst.

Aber das ist nicht wahr.

Du kannst anders denken.

Nicht immer. Nicht sofort. Nicht ohne Anstrengung. Aber du kannst es. Du kannst den Gedanken anhalten. Du kannst ihn prüfen. Du kannst ihn ersetzen. Du kannst einen neuen Gedanken denken.

Das ist der Mut, anders zu denken.

Ich kenne einen Mann, der jahrelang glaubte, er sei nicht kreativ.

Er hatte als Kind gehört: „Du bist nicht kreativ.“ Er hatte es geglaubt. Er hatte sich als unkreativ definiert. Er hatte Berufe gewählt, die keine Kreativität erforderten. Er hatte Situationen vermieden, in denen er kreativ sein musste.

Er lebte als unkreativer Mensch.

Bis zu dem Tag, an dem er ein Problem lösen musste. Es war ein Problem, das er nicht mit Logik lösen konnte. Er musste anders denken. Er musste kreativ sein.

Er hatte Angst.

Er dachte, er würde versagen. Er dachte, er würde beweisen, dass er unkreativ ist. Er dachte, er würde sich blamieren.

Aber er versuchte es.

Er dachte anders. Er ließ Gedanken zu, die er sonst weggeschoben hätte. Er probierte Dinge aus, die er sonst nicht probiert hätte. Er erlaubte sich, falsch zu liegen. Er erlaubte sich, zu spielen.

Und er fand eine Lösung.

Sie war nicht perfekt. Sie war nicht die beste. Aber sie war seine. Sie war kreativ. Sie war neu. Sie war anders.

Der Satz „Ich bin nicht kreativ“ war keine Wahrheit gewesen.

Er war eine Überzeugung.

Eine Überzeugung, die zu einer Mauer geworden war. Eine Mauer, die ihn jahrelang eingesperrt hatte. Und die an einem Tag einstürzte, weil er sich traute, anders zu denken.

So funktioniert es.

Der Mut, anders zu denken, ist nicht angeboren.

Er ist erlernbar.

Und er beginnt mit einem Moment.

Einem Moment, in dem du innehältst. In dem du nicht sofort glaubst. In dem du nicht sofort reagierst. In dem du nicht sofort weitermachst wie bisher. Einem Moment, in dem du eine Wahl hast.

Dieser Moment ist jetzt.

Du kannst ihn nutzen. Du kannst innehalten. Du kannst deine Gedanken beobachten. Du kannst merken, wo du in alten Mustern gefangen bist. Du kannst etwas anderes denken.

Es ist einfach.

Aber es ist nicht leicht.

Denn deine Gedanken werden sich wehren. Sie werden sagen: „Das ist nicht wahr.“ „Das kannst du nicht.“ „Das bist nicht du.“ „Das ist zu viel.“ „Das ist zu schwer.“ „Das ist zu gefährlich.“

Aber du musst ihnen nicht glauben.

Du kannst ihnen zuhören. Du kannst sie anerkennen. Du kannst sie respektieren. Aber du musst ihnen nicht folgen. Du kannst anders denken. Du kannst einen neuen Gedanken denken. Du kannst einen neuen Weg gehen.

Der Mut, anders zu denken, ist der Anfang der Freiheit.

Er ist der Anfang eines Lebens, das nicht von alten Mustern regiert wird. Er ist der Anfang eines Lebens, das du selbst bestimmst. Er ist der Anfang eines Lebens, das sich nach dir anfühlt.

Du musst nicht heute dein ganzes Leben umkrempeln.

Aber du kannst heute einen Gedanken ändern. Einen einzigen Gedanken. Einen Gedanken, der dich klein hält. Einen Gedanken, der dich zurückhält. Einen Gedanken, der nicht wahr ist.

Und dann schau, was passiert.

Der Mut, anders zu denken, ist der erste Schritt aus jedem Gefängnis.

Die Leseprobe endet hier. Das vollständige E-Book findest du auf der Seite des Titels.

https://erfolgseebook.com

Mehr vom Andreas Schulze Verlag: https://erfolgseebook.com