

Folge Deinem Herzen zum Erfolg!

Wer in der Früh einen achtsamen Blick auf die Linzer Landstraße oder in ein öffentliches Verkehrsmittel wirft, sieht **Heerscharen müder, freudloser Menschen**, die sich in einen **ungeliebten Job** schleppen und nur auf die Mittagspause, das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub zu warten scheinen.

Immer mehr Menschen brennen aus, sind verzweifelt, werden depressiv oder krank. Mir sind selbst in den letzten Jahren mindestens ein halbes Dutzend Unternehmer begegnet, die plötzlich für ein halbes Jahr, ein Jahr abgetaucht sind, von einem Tag auf den anderen nicht mehr erreichbar waren, nach der **Diagnose Burnout** ihre Firma stillgelegt oder zugesperrt haben.

Ich bin überzeugt, dass die massive Zunahme von Burnout-Fällen damit zu tun hat, dass es viel **Kraft und Energie** braucht, **über viele Jahre, vielleicht ein Leben lang, zu funktionieren, täglich acht Stunden oder mehr mit einem Job zu verbringen, der einem nicht entspricht, der einem wenig oder keine Freude macht**. Studien bestätigen, dass **Unterforderung** (sog. **Boreout**) mind. so anstrengend ist wie Überforderung.

In unserer leistungs-, vernunftorientierten Welt wird uns von frühester Kindheit an beigebracht, zu **funktionieren, vernünftig** zu sein, unsere Gefühle und spontanen Impulse zu unterdrücken. Die Eltern mahnen: "Lern 'was G'scheits!", "Studiere BWL/Jus/..., da verdienst Du gut!", "Bewirb Dich beim Bund/Land/Magistrat, dann hast Du einen sicheren Job!"

1

Aber Sicherheit und ein gutes Einkommen allein machen, wenn der **Sinn** nicht stimmt, wenn die **Freude** nicht mit an Bord ist, auf Dauer nicht glücklich. Wer schon länger keine Freude und Begeisterung mehr spürt, wenn er an seine Arbeit denkt, sollte sich folgende **Fragen** stellen:



- ❖ **Wenn Geld** (stell Dir vor, Du hast 1 Mio. Euro auf dem Konto!) **keine Rolle spielen würde: Wofür würde ich jeden Tag mit Freude und Begeisterung aufstehen? Womit würde ich täglich 8 h lang meine Zeit verbringen?**
- ❖ **Was soll ich auf dieser Welt** - in all meiner Einzigartigkeit, mit meinen individuellen Träumen, Sehnsüchten, Talenten, Fähigkeiten und Eigenschaften - **bewirken?**
- ❖ **Wie kann ich wieder mehr Freude in mein Leben und meinen Beruf bringen?** (→ "FISH" - Wähle jeden Tag die richtige innere Einstellung: "Heute wird ein guter Tag. Und ich tue mein Bestes, dass es auch so wird.")



- ❖ **Was möchte ich in der mir verbleibenden Lebensspanne noch unbedingt erleben?** Schreib' eine **"Löffel-Liste"** (vgl. den Film "Das Beste kommt zum Schluss") und **realisiere schrittweise Deine Träume!**
- ❖ **Was kann ich gut? Was macht mir Freude?** Nimm einen Zettel, mach' einen Strich in der Mitte und schreibe täglich ein paar Minuten in die linke Spalte, was Du gut kannst (Ebene Deiner Fähigkeiten und Talente) und in die rechte Spalte, was Dir Spaß macht und Dein Herz zum Singen bringt (Ebene der Freude). Die **Berufung** ist die größte Schnittmenge aus beiden Spalten.
- ❖ **Was bringt mein Herz zum Singen?** (Jeder von uns hat ein **perfektes Barometer** eingebaut und immer mit dabei: Wenn das Herz singt, sind wir auf einem guten Weg, der uns entspricht. Wenn das Herz traurig ist, sich zusammenzieht, ist das ein untrügliches Zeichen dafür, dass wir von unserem **Weg des Herzens** abgewichen sind.)



Anm.: Wenn jemand - meist aufgrund massiver Kränkungen/Verletzungen - sein Herz nicht mehr spürt, muss man zuerst am schrittweisen Abbau der **Herzmauern** arbeiten.

Die Zeit des Jahreswechsels ist ein guter Zeitpunkt, sich in einer ruhigen Stunde einige dieser Fragen zu stellen.

2

Sei **mutig** und folge schrittweise dem **Weg Deines Herzens**, den **nur Du** gehen kannst!

Das auf den ersten Blick vielleicht **Paradoxe** ist: Je mehr Du Dich von der reinen Vernunft, alten Glaubensmustern und dem Streben nach Sicherheit verabschiedest, je mehr Du Dein Herz öffnest und Deinem Weg des Herzens folgst, desto mehr **Begeisterung und Freude** wirst Du verspüren, und desto stärker wirst Du Menschen, Ereignisse und Gelegenheiten in Dein Leben ziehen, die dieser **Schwingung** entsprechen.



Die **materielle Fülle** ist dann nur eine logische (und energetische) **Folge** davon. Denn wenn Du genau das tust, wofür Du, genauso wie Du bist, in all Deiner Einzigartigkeit, auf die Welt gekommen bist, hast Du eine so starke positive Energie, dass Du **gut** bist in dem, was Du tust, und alles wie ein **Magnet** anziehst, was dieser starken positiven Schwingung entspricht.



- ❖ Noch ein Tipp zum Schluss: **Gedanken sind Energie**. Es gibt stärkende Gedanken und schwächende Gedanken (Bsp.: Lehrer-Schüler, Chef-Mitarbeiter; Atmosphäre in Raum mit Konflikten im Team).

Beginne schon morgen, die Gewohnheit zu entwickeln, **negative (schwächende) Gedanken sofort** zu **stoppen**, wenn Du ihrer gewahr bist und durch einen **positiven Gedanken** zu ersetzen (z.B. etwas, wofür Du **dankbar** bist in Deinem Leben, was gut und richtig ist in Deinem Leben - und sei es auch "nur" Deine warme Wohnung, Dein voller Kühlschrank). Komm' so schrittweise vom verbreiteten Mangel- mehr und mehr in ein **Fülle-Bewusstsein!**

Danke für Deine Aufmerksamkeit!

Wenn Du nähere Infos benötigst oder Dich ein Stück weit auf Deinem Weg des Herzens begleiten lassen willst, freue ich mich über Deine Kontaktaufnahme!

Volkmar Hiebinger

Energetiker und Fülle-Coach

www.fuelle-6559.at/fuelle-coaching

www.facebook.com/fuellecoach

