

Monica Deters

SWITCH YOUR LIFE

*Ohne mich könnte
ich nicht leben*

Folge deiner Sehnsucht
mit der SWITCH-Methode®

Monica Deters
Switch your life

Monica Deters

Switch your life

Ohne mich könnte ich nicht leben

Folge deiner Sehnsucht mit der SWITCH-Methode[©]

Copyright © 2021

Monica Deters, Feminess® Publishing

ISBN-Nr.: 978-3-347-37779-0 (Paperback)

ISBN-Nr.: 978-3-347-37780-6 (Hardcover)

ISBN-Nr.: 978-3-347-37781-3 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Autorin: Monica Deters, DETERS-Impuls

Herausgeber: Feminess® Publishing, Rommerskirchen

Druck und Verlag: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Umschlag-Fotorechte: Monica Deters, Mandy Marschner, LD-Fotografie

Umschlaggestaltung: Mandy Marschner, Berlin

Das Buch ist als Paperback, Hardcover und E-Book erhältlich.

Innen-Layout, Gestaltung und Satz: Feminess

Lektorat, Korrektorat: Tanja Giese, Berlin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dies ist ein Buch für...

- Menschen, die mindestens einen „heiligen Arschtritt“, also tiefe innere Verletzungen, im Leben haben einstecken müssen
- Menschen, die noch mindestens eine Delle ins Universum hauen wollen
- Menschen, die tief in sich spüren: Da ist noch mehr!
- Menschen, die sich in schwierigen Lebensumständen befinden und sich daraus befreien möchten
- Menschen, die die Hoffnung nicht aufgegeben haben, sich ein leichteres Leben aufzubauen
- Menschen, die ihrem Leben einen tieferen Sinn geben möchten
- Menschen, die für sich auf das nächste Level kommen möchten und ihr Leben noch leichter und schöner machen wollen

Monica Deters widmet ihr Leben Menschen, deren Träume geplatzt sind und dennoch wieder durchstarten wollen. Sie will, dass so viele Menschen wie möglich, ihr Leben (wieder) schön machen! Ihr Ziel ist es, dass sich Menschen so viele Träume wie nur möglich zu erfüllen, um ein sinnvolleres und erfüllteres Leben zu leben. Das ist ihre Lebensvision!

Monica seit vielen Jahren erfolgreiche Motivationsrednerin, Unternehmerin und Bestseller-Autorin. Sie hat sehr nützliche Methoden im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Business-Strategien entwickelt. Sie verfügt über eine mehr als 20-jährige Berufserfahrung bei verschiedenen Global Playern (Vorstandsassistentin) und ist jetzt selbst seit 2018 Chief Operation Officer (COO) bei Feminess®, eines der größten Weiterbildungs-Communitys und -Plattformen der neuen Zeit für Frauen in Europa. www.monica-deters.de www.feminess.de

Inhalt

Prolog

Switch-Methode

1. *Stärkung der Persönlichkeit*

1. ZUVIEL DES GUTEN KANN WUNDERVOLL SEIN!

Hast du das Gefühl, das kann noch nicht alles gewesen sein?

2. OHNE MICH KÖNNTE ICH NICHT LEBEN

Hast du ein zu geringes Selbstvertrauen?

3. STURM IST ERST, WENN DIE SCHAFE KEINE LOCKEN MEHR HABEN

Bist du in einer schwierigen Lebenssituation?

4. SCHLUSS MIT HEILIGEN ARSCHTRITTEN

Musst du immer wieder hart einstecken?

5. MAN MUSS DIE SCHULD AUCH MAL BEI ANDEREN SUCHEN!

Leidest du schnell unter Schuldgefühlen?

6. WENN DU AUF EIN ZEICHEN WARTEST, HIER IST ES!

Verlierst du immer wieder mal deine Motivation?

7. WENN DU FLIEGEN WILLST, LASS LOS, WAS DICH RUNTERZIEHT

Hast du das Gefühl, mit angezogener Handbremse durchs Leben zu gehen?

8. WER MICH NICHT MAG, MUSS HALT NOCH AN SICH ARBEITEN

Hast du manchmal das Gefühl, andere reden über dich?

9. LERNE, NEIN ZU SAGEN. Z. B.: „MÖCHTEST DU EIN STÜCK TORTE? NEIN, FÜR MICH BITTE ZWEI!“

Fällt es dir schwer, klar zu sagen, was du wirklich willst?

10. WAS REIMT SICH AUF FREITAG? – PROSSECCO!

Bist du überwiegend nur am „Funktionieren“?

11. WIE SOLL ICH WISSEN, WAS ICH DENKE, BEVOR ICH HÖRE, WAS ICH SAGE?

Redest du anderen manchmal nach dem Mund?

12. GLITZER AUF MEIN HAUPT

Fühlst du dich tief in deiner Seele minderwertig?

13. VERSUCHUNGEN SOLLTE MAN VERSUCHEN

Läuft dein Leben immer im gleichen langweiligen Rhythmus?

14. SEKUNDENSCHLAF MACHE ICH MANCHMAL STUNDENLANG

Zieht das Leben immer schneller an dir vorbei?

2. *Berufliche Erfüllung*

1. POBACKEN ZUSAMMENKNEIFEN UND DURCH? NÖ!

Möchtest du manchmal einfach nur aufgeben?

2. NICHT DIE BESTEN, ABER DIE LUSTIGSTEN

Hast du manchmal das Gefühl, nicht gut genug zu sein?

3. ES MUSS NICHT ALLES SINN MACHEN. OFT REICHT ES SCHON, WENN ES SPASS MACHT

Kennst du deinen wirklichen Sinn im Arbeiten?

4. BEEINDRUCKE EINE SCHNECKE

Bist du immer sehr gehetzt im Job?

5. SEID IHR ALLE GUT DRAUF? DAS WIRD SICH GLEICH ÄNDERN!

Spürst du tief in dir, dass du eine Botschaft für viele Menschen hast?

6. HOL DIR MEHR EXPERTENRAT UND FÜHRE MEHR SELBSTGESPRÄCHE

Hast du viele Fragezeichen in deiner strategischen Weiterentwicklung?

7. ICH HABE SEHNSUCHT NACH DEM MEEHR

Bist du unglücklich in deinem Job?

8. ICH BIN NICHT PERFEKT UND ARBEITE AUCH NICHT DARAN

Versuchst du, alles möglichst perfekt hinzubekommen?

9. GLANZ ODER GAR NICHT

Bist du wenig sichtbar und musst noch mühsam Kunden akquirieren?

10. ICH BIN KEIN KLUGSCHEISSER. ICH WEISS ES WIRKLICH BESSER!

Weiß keiner, was du wirklich für ein Knowhow hast?

11. AUS MÄDCHEN UND JUNGEN MIT TRÄUMEN WERDEN FRAUEN UND MÄNNER MIT VISIONEN!

Hast du keine Lust auf noch mehr Fleiß-Ziele?

3. *Finanzielle Freiheit*

1. SAVE WATER – DRINK CHAMPAGNE

Hast du irgendwie immer zu wenig Geld?

2. MANCHMAL BRAUCHT MAN EINFACH NUR EINE UMARMUNG ODER 50.000 €

Brauchst du gerade sehr schnell Umsatz?

3. WENN DIR DEIN CHEF EINE GEHALTSERHÖHUNG VERSPROCHEN HAT, MUSST DU IHN NICHT ALLE 3 JAHRE DARAN ERINNERN!

Wirst du gehaltstechnisch immer wieder vertröstet?

4. „ICH BIN JETZT AN EINEM PUNKT ANGELANGT, DER NUR NOCH EINS ZULÄSST: EINEN DICKEN LOTTOGEWINN!“

Hast du immer noch Schulden?

5. DAS GRAS WIRD GEBETEN, ÜBER DIE SACHE ZU WACHSEN – DAS GRAS BITTE!

Verdrängst du gerne wichtige To-dos wie Buchhaltung, Steuern oder Rechnungen bezahlen?

4. *Stabile Gesundheit*

1. ICH HASSE ES, SO SEXY ZU SEIN, ABER IRGENDJEMAND MUSS ES JA MACHEN

Hast du schon viele gescheiterte Diäten hinter dir?

2. ICH SPÜRE DIE MACHT IN MIR – ES KÖNNTE ABER AUCH HUNGER SEIN

Du möchtest dynamischer sein, kannst es aber nicht umsetzen?

3. LAUT SPAGHETTI-VERPACKUNG BIN ICH 3-4 PERSONEN

Nerven dich kleinmachende Fremdbestimmungen?

4. JE MEHR ICH WIEGE, DESTO WENIGER KANN ICH ENTFÜHRT WERDEN

Hast du Angst vor deiner eigenen Attraktivität?

5. WO FRÜHER MEINE LEBER WAR, IST HEUTE EINE MINIBAR

Glaubst du, dass sich ein Suchtverhalten bei dir eingeschlichen hat?

5. *Spirituelle Entwicklung*

1. DA WIRD WELTWEIT ÜBER INTELLIGENTES LEBEN IM ALL GEFACHSIMPELT, DABEI WÜRD E ES MIR IM BÜRO SCHON REICHEN.

Wunderst du dich manchmal über Menschen?

2. ICH LEIDE NICHT UNTER REALITÄTSVERLUST, ICH GENIESSE IHN

Fühlst du dich von den Umständen des Lebens gefangen?

3. SEI REALISTISCH UND ERWARTE EIN WUNDER

Stimmt etwas nicht (mehr) in deinem Leben?

4. DAS IST EIN MUTTERMAL. DAS HATTE MEINE MUTTER MAL

Wunderst du dich manchmal über deine völlig unlogischen Verhaltensweisen?

5. OHNE MICH KÖNNTE ICH NICHT LEBEN!

Wer immer selbstlos ist, ist sich irgendwann selbst los

6. *Emotionale Entlastung*

1. ICH WÄRE JETZT BEREIT FÜR DIE VERKETTUNG
GLÜCKLICHER UMSTÄNDE

Ziehst du seit Jahren die gleichen Probleme mit durch?

2. ATME EIN UND RASTE AUS

Lächelst du deine Wut einfach weg?

3. ICH VERSPRECHE NICHTS ... UND DAS HALTE ICH AUCH!

Wirst du immer wieder tief enttäuscht?

4. PRAKTISCH DENKEN – SÄRGE SCHENKEN

Wie viel Angst hast du vor äußeren Einflüssen?

5. JA, WO IST DENN DIE GSG-9, WENN MAN SIE EINMAL
BRAUCHT

Hast du immer wieder Streit mit Menschen?

6. SCHLUSS MIT LUSTIG UND AUS DIE MAUS

Hast du einen schweren Verlust einstecken müssen?

7. WELTMACHT MIT 2 BUCHSTABEN? DU!

Fühlst du dich manchmal überfordert?

8. DU BIST IN EINER SACKGASSE? GEH RAUS!

Deine Krisen haben ein wiederkehrendes Muster?

7. *Partnerschaftlicher Halt*

1. MAN MUSS MICH NICHT VERSTEHEN. LIEBHABEN REICHT

Hast du das Gefühl, dich will keiner? Du bist „über“?

2. SEI NICHT ARTIG, SONDERN GROSSARTIG

Fühlst du dich deinem Partner gegenüber manchmal sehr klein?

3. EINE GUTE BEZIEHUNG IST WIE HAARSPRAY. FESTER
HALT OHNE ZU KLEBEN!

Hand aufs Herz: Bist du tief in dir stark eifersüchtig?

4. JE MEHR MÄNNER ICH KENNENLERNE, DESTO MEHR MAG
ICH HUNDE

Machst du gerade einen herzerreißenden Liebeskummer durch?

5. DER SEX WAR AUSGEFALLEN. IM JANUAR, IM FEBRUAR,
IM MÄRZ

Fühlst du dich angespannt und unausgeglichen?

6. SIE: „LIEBLING, HÖR MAL DIE GRILLEN ...“ ER: „ICH RIECHE
NICHTS ...“

Fühlst du dich oft missverstanden?

Letzte Frage bitte

1. ICH HABE KEINE PROBLEME MEHR! JETZT HABE ICH EIN
PROBLEM!

Epilog

Ach ja ... und danke!

Ich widme dieses Buch allen Menschen, denen mindestens
einmal im Leben sehr wehgetan wurde.

Prolog

Hast du manchmal das Gefühl, du bist „anders“? Anders als all die anderen? Anders als die Norm? Anders als die Menschen in der übrigen Gesellschaft?

Dann kann ich nur sagen: Herzlichen Glückwunsch! Das ist die allerbeste Voraussetzung für ein noch freieres Leben. Zumindest ist es eine herzliche Einladung dazu. Ob du sie annimmst, liegt an dir. Du musst es nicht, aber du kannst.

Ich selbst kenne das sehr gut. Schon von klein auf an erging es mir so. Ich hatte ganz ehrlich immer das Gefühl, alle anderen Menschen wären besser als ich. Ich habe mein „Anderssein“ immer als äußerst negativ empfunden. Als Makel. Als Minderwertigkeit. Es gibt unzählige Situationen in meinem Leben, in denen sich genau diese „Glaubenssätze“ widergespiegelt haben. Dann habe ich im Außen alles dafür getan, dass es keiner merkt. Dass ja keiner merkt, dass ich anders bin als die anderen. Dass ja keiner merkt, dass ich eigentlich gar nichts wert bin. Das ja keiner merkt, dass ich auch nicht liebenswert bin. Hat dann auch keiner gemerkt.

Somit habe ich gelernt, mich entsprechend anzupassen, um bloß nicht damit aufzufallen. Wenn ich etwas konnte, dann das! Ansonsten gab es äußerst schmerzhaftes Konsequenzen. Egal, auf welcher Ebene, psychisch, physisch oder sozial.

Es brauchte in der Tat 7 große „heilige Arschritte“, wie zum Beispiel der frühe Tod meiner Mutter, als ich 5 Jahre alt, oder

dass mein Mann und ich keine Kinder bekommen konnten, oder dass ich zwei harte Entlassungen haben einstecken müssen, die mich dann doch endlich „aus dem Quark“ gebracht haben. Dann waren da auch noch die enorm vielen kleineren „heiligen Arschritte“, wie der Verlust von Freundinnen, Trauerfälle oder Geldmangel, die auch immer wieder höllisch wehgetan und mich nicht in Ruhe gelassen haben. Und viele andere. Ich muss nicht alle aufzählen.

Von alleine hätte ich mich niemals verändert. Warum auch? Viel zu anstrengend! Ich bin nun mal ein faules Mädchen. Menschen sind grundsätzlich faul, aber ich halt besonders, was Veränderungen anbelangt.

Ich nenne die Schicksalsschläge „heilige Arschritte“, weil die Arschritte wirklich sehr wehgetan haben und heilig, weil immer ein großes Liebesgeschenk mit dabei war. Denn: Irgendwie war da eine Kraft (wahrscheinlich war ich es doch selbst), die mich immer wieder daran erinnert hat: VERÄNDERE ETWAS! DU BIST NOCH NICHT AUF DEINEM WEG. FINDE IHN. GEHE IHN. STELL DICH DEINEN THEMEN. DU KANNST MEHR! DU HAST EINE AUFGABE! DU BIST LIEBENSWERT. Ja toll ... danke ... nerv ... ätz ... keuch ...

Außerdem ist da noch diese fordernde innere nicht zu stoppende Sehnsucht. Nach Anerkennung, nach Bestätigung, nach bedingungsloser Liebe. Kennst du das auch?

Ja, die Welt ist ein Spiegel! Eine meiner wichtigsten Lebenserkenntnisse ist: WIE INNEN – SO AUSSEN! Das, was du in dir trägst, begegnet dir im Außen – egal, über welche Umstände. Du ziehst es an. Die Menschen, Umstände, aber auch die Tiere sind deine sogenannten „Arschengel“, wie der

Psychologe und spirituelle Lehrer Robert Betz immer sagt. Wenn etwas in dir aufgelöst werden möchte und du es erfolgreich ignorierst, dann wird es dich einholen und dir als „Geschenk“ durch andere gesendet. Immer wieder und immer wieder. Bis sich irgendwann sogar ein ganzes Lebensmuster zeigt. Was begegnet dir immer wieder im Leben? Anklagen? Menschen verlassen dich? Krankheiten? Ärger mit den Nachbarn? Du wirst nicht ernstgenommen? Ewiger Geldmangel? Je mehr du etwas „Blödes“ bei anderen Menschen entdeckst, über das du dich aufregst, umso mehr ist es in dir selbst vorhanden. Glaubst du nicht? Ist aber so.

Wie gehst du damit um? Ich selbst habe mich schon früh als Kind von meinen Gefühlen abschneiden müssen, damit ich im Leben einigermaßen zurechtkam. Das war meine persönliche Überlebensstrategie. Leider holt dich aber alles Verdrängte irgendwann wieder ein. Immer. Wirklich immer! Auch mich. Dabei war ich eigentlich megagut im Verdrängen!

Puh ... ja, irgendwann habe auch ich mich auf die Suche nach meiner „Aufgabe im Leben“ gemacht. Ich fing an, mir sehr viele Fragen zu stellen. Diese Fragen beinhalteten ein ganz bestimmtes Wort, welches immer wieder auftauchte und welches man später auch auf meinen Grabstein zimmern kann: das WARUM!

- WARUM bin ich anders als die anderen?
- WARUM liebt mich keiner?
- WARUM sind alle anderen glücklich, nur ich nicht?
- WARUM passieren nur mir diese Dinge?
- WARUM bin nichts wert?

Nachdem ich jahrelang genug in Selbstmitleid gebadet hatte, haben sich die Fragen gewandelt und ein neues Wort kam dazu:

das WAS!

- WAS kann ich tun, damit ich glücklicher werde?
- WAS kann ich tun, damit ich mich gebraucht fühle?
- WAS an mir ist liebenswert?
- WAS ist Liebe überhaupt?
- WAS möchte ich in meinem Leben arbeiten?

Wieder etwas später gesellte sich noch ein weiteres Wort zu mir: das WIE!

- WIE kann ich mein Leben verändern?
- WIE kann ich mir mein Leben so einrichten, dass es für mich persönlich lebenswert ist?
- WIE kann ich mich von meinen quälenden Blockaden und Selbstzweifeln befreien?
- WIE kann ich erfolgreich werden?
- WIE werde ich meine Schulden los?
- WIE werde ich glücklich?

Und dann kam letztlich noch das Zauberwort hinzu: Das WER!

- Wer kann mich unterstützen?
- Wer bringt mir das bei?
- Wer ist schon weiter als ich?
- Wer könnte mich lieben?
- Wer möchte das hören, was ich zu sagen habe?

Stelle auch du dir immer wieder gute Fragen, die dich weiterbringen. Fragen sind der Schlüssel zu deinen Antworten. Fragen bringen dich weiter. Fragen verändern dein Leben.

Wenn du ganz nach oben willst, musst du ganz nach unten gehen!

Aber ganz ehrlich: Das hat sehr viele Jahre meines Lebens gebraucht. So tief war ich unten. Glaube mir, ich habe gefühlt fast alle emotionalen, sozialen und materiellen Abgründe kennengelernt, die es in der Welt gibt. Aber heute weiß ich: Je tiefer du fällst, desto höher kannst du aufsteigen. Für dich ganz persönlich, nicht (nur) in der Karriere, sondern mit deiner ganzen Persönlichkeit. In deiner Haltung. In deiner Einstellung. In deinem ganzen Sein. In deiner Liebe. In deiner Bewusstheit. In deiner Klarheit. In deiner Aufgeräumtheit.

Das nennt man auch, die nächste Bewusstseinsstufe zu erreichen. Vielleicht geht es im Leben genau darum. Es gibt insgesamt 7 Bewusstseinsstufen, auf die ich in Kapitel 5 noch näher eingehen werde. Aber jetzt kommt's: Am Ende ist immer die ZUFRIEDENHEIT der Schlüssel. Tiefe innere Zufriedenheit, die völlig unabhängig von Zeit, Geld, Partnern, Karriere und Status ist. Je tiefer du in deiner persönlichen Akzeptanz bist, desto weniger brauchst du etwas im Leben. Wobei ich durchaus immer noch schöne materielle Dinge liebe und schätze, wie mein gemütliches Haus, meine Einrichtung, mein Auto und so weiter. Ja ... aber: Ich BRAUCHE sie nicht mehr. Ich mag sie nur. Das Fazit ist: **Je weniger du brauchst, desto mehr bist du in der inneren Fülle.** Und Fülle zieht Fülle an, Mangel zieht Mangel an. Das ist ein Naturgesetz. Genau das wolltest du nicht hören, oder?

Doch genauso verhält es sich auch mit den Menschen: Früher habe ich oft zu meinem Ex-Mann gesagt: „Schatz, ich liebe dich und ich brauche dich!“ Ja, ich habe ihn aufrichtig geliebt und er mich auch. 12 lange und wunderschöne Jahre lang. Aber letztlich haben wir uns immer stärker selbst begrenzt, bis wir beide fast gleichzeitig aus dem selbst gebauten Käfig ausbrechen wollten. Wie schade es ist, sich selbst Mauern zu setzen ... Wenn es für

das Paar okay ist und sich beide damit gut arrangiert haben, ist es natürlich in Ordnung. Aber je höher deine Bewusstseinsstufe ist, desto freier wirst du und desto weniger brauchst du. Auch in deiner Beziehung. Umso mehr lässt du auch den anderen frei. Freiheit in der Liebe. Hui..., was für eine Challenge. Aber es geht.

Viele junge Menschen wundern sich, warum das althergebrachte Beziehungskonstrukt bei vielen nicht mehr funktioniert. Sie sind einfach auf einem anderen Level als die Menschen vor 50 Jahren, für die Sicherheit (auch in der Ehe) noch ein überlebenswichtiges Modell war, was wirklich enorm nützlich war, wenn man sich überlegt, aus welchen unsicheren Zeiten die Menschen nach den beiden Kriegen gekommen sind. Es ist kein Makel, dass sich heute viele junge Menschen in diesem Konstrukt nicht mehr wieder- und wohlfinden, sondern eine klare gesellschaftliche Weiterentwicklung. Das ist ihnen manchmal selbst noch nicht klar, weil sie entsprechend geprägt wurden. Sie wünschen sich noch heute die alte Norm, weil sie es als gesellschaftliche Norm mitgegeben bekommen haben. Heute verstehe ich Partnerschaft komplett anders als früher, wie du in Kapitel 6 erfahren wirst.

Ich persönlich glaube nach meiner langen Lebensveränderungsreise, dass die Menschen, die genau dieses eingangs beschriebene „Außenseitergefühl“ von Anfang an kennen, genau die Menschen sind, die sich am meisten in ihrem Leben verändern. Das ist keine Wertung. Es ist nicht besser oder schlechter, wenn man sich verändert oder weiterentwickelt. Dennoch ist es eine große Herausforderung, seinen Weg zu finden. Einen Weg, der in der Regel ein anderer ist als sich die Familie, die Gesellschaft oder man selbst vorgestellt hat. Vielleicht hat es auch mit der Seelenreife zu tun, aber damit kenne ich mich zu wenig aus. Obwohl ich schon oft das Gefühl

hatte, eine recht reife Seele zu haben, bin ich noch lange nicht am Ende meiner Reise. Denkst du das auch manchmal von dir?

Ich bin davon überzeugt, dass wir in einer Zeit und in einem Land leben, in der wir uns zum Glück das Leben so einrichten können, wie es uns gefällt. Das ist nicht nur ein besonderes Privileg, sondern eine ganz besondere Herausforderung und sogar eine echte Verantwortung. Geschenke sollte man annehmen und nicht an ihnen herummeckern. Du hast jetzt die Freiheit als Geschenk unter dem Baum liegen. Aber Freiheit ist gar nicht so leicht, wie man denkt. Ich sage ganz klar: **Freiheit muss man lernen!** In der Regel sind wir enormen Begrenzungen ausgesetzt, die wir uns selbst auferlegt haben oder in die wir geprägt wurden. Jetzt hat jeder die Chance, sich von dem zu befreien, was ihm nicht gefällt – auf jeder Ebene. Deshalb behandle ich in diesem Buch diese sieben Lebensbereiche, die mich selbst am meisten herausgefordert und mich enorm geprägt haben:

1. Stärkung der Persönlichkeit
2. Berufliche Erfüllung
3. Finanzielle Freiheit
4. Spirituelle Entwicklung
5. Emotionale Entlastung
6. Partnerschaftlicher Halt
7. Stabile Gesundheit

In diesem Buch möchte ich dir aus meiner eigenen Erfahrung aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, Freiheiten zu entdecken und zu leben und wie du Freiheit lernen kannst. Wie du dir dein Leben noch viel schöner gestalten kannst, als du es dir in deinen kühnsten Träumen bisher ausgemalt hast. Aber: Es ist kein Fachbuch, sondern ein Ratgeberbuch.

Ich möchte dich an dieser Stelle beglückwünschen, dass du tatsächlich Lust hast, für dich einen Schritt weiterzugehen. Ansonsten würdest du diese Zeilen gar nicht lesen. Auch wenn der Weg dorthin äußerst schwierig sein kann. Muss er aber auch nicht. Manchmal hilft es schon, wenn dir vieles einfach nur bewusster wird. Bewusstsein ist sowieso einer der wichtigsten Schlüssel für Veränderung. Nicht vergessen: Du hast auch die Freiheit (da ist das Wort wieder), überhaupt nichts verändern oder dich weiterentwickeln zu müssen. Alles ist frei. Es ist nur deine Entscheidung.

Viele denken jetzt: „Ja, aber es ist doch total egoistisch sich die ganze Zeit mit sich selbst zu beschäftigen.“ Doch dann erinnere ich an die typische Flugzeug-Sicherheitsinstruktion der Flugbegleiter und Flugbegleiterinnen, die bei den Sauerstoffmasken immer sagen: „Helfen Sie erst sich selbst, bevor Sie anderen helfen!“ Erst wenn DU in deiner guten Kraft bist, kannst du für andere Menschen äußerst hilfreich sein. Also: Befolge den Sicherheitsanweisungen und helfe dir erst mal selbst, bevor du in die Welt gehst. Das ist nicht egoistisch, sondern sogar notwendig. Hiermit hast du die Erlaubnis von mir.

„Alle denken nur an sich, nur ich, ich denk an mich.“

Wenn du jetzt also wirklich Lust hast dein Leben viel selbstbestimmter zu leben und auf deinen persönlichen „Next-Level-Shit“ zu kommen, dann lade ich dich jetzt herzlich dazu ein, dieses Buch zu lesen. Ich habe es für dich geschrieben. Lies es entweder immer wieder sporadisch oder gezielt linear, also von Anfang bis Ende. Öffne dich für deine persönliche Freiheit. Auf jeder Ebene deines Lebens. Mit jeder Faser deines Körpers. Mit jeder Zelle deines Geistes. Mit jeder Emotion deiner Seele. Denn genau dann geschehen Wunder.

Und die wünsche ich dir von Herzen.
Also SWITCH YOUR LIFE.

Deine
Monica

Switch-Methode©

Methoden haben mein Leben verändert. Aus all meinen Problemen, die ich im Leben jemals hatte, sind am Ende „Abläufe“ entstanden, die für mich gut funktioniert haben, wenn ich meine Probleme gelöst habe. Ich wollte im Nachhinein immer wissen: Wie habe ich das jetzt wieder geschafft? Und um ich vor der Wiederholung zu schützen, bzw. dass ich entsprechend gewappnet bin, habe ich eine Methode daraus gemacht.

Methoden sind Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Sie beschreiben EINEN möglichen Weg, wie du aus deinen Problemen aussteigen kannst. Grundsätzlich gibt es immer tausende mögliche Wege. Ich beschreibe mit meinen Methoden jedoch immer nur EINEN möglichen Weg, der zumindest einmal (nämlich bei mir selbst) funktioniert hat. Noch mal als kleine Erinnerung: Eine Methode bedingt immer eine Wiederholung, damit die Veränderung nach und nach eintreten kann. In diesem Fall habe ich dafür die SWITCH-Methode© entwickelt, damit du dein Leben noch sinnvoller und noch freier gestalten und persönlich und beruflich weiterwachsen kannst. Richte dein Leben so ein, dass es leicht und unbeschwert ist. Auf allen Ebenen.

Gern gebe ich diese Methode jetzt auch an dich weiter. Sie ist für alle folgenden Themen wirksam und sehr einfach gehalten – wie es mit guten Methoden immer so ist. Damit du sie für jede NEUORIENTIERUNG in deinem Leben anwenden kannst, ist sie auch sehr allgemein gehalten.

Ich lade dich auch nach jedem Themenabschnitt im Buch mit den Worten: „SWITCH YOUR LIFE“ zu einer aktiven Veränderung ein. Dann startest du einfach für dieses Kapitel die SWITCH-Methode[©]. Und schon hast du einen Halt, ein paar Leitplanken, die dir einen Weg zeigen. Nutze sie für das Thema, welches gerade am dringendsten bei dir dran ist.

Bitte mache viel mehr hemmungslose Träume, die der Anfang für deine Veränderung sind. Ich glaube mittlerweile der uralten Weisheit, dass wir absolut selbst bestimmen können, wie unser Leben verläuft, in dem wir es in unserem „Mind“ bereits aktiv vorleben und uns dort hineinversetzen und es „vorfühlen“. Genau das nennt man „Mindset“. Doch: Damit ist es nicht getan! Ich bin keine Freundin davon, sich einfach nur etwas zu wünschen. NEIN! Es gilt, die inneren Hausaufgaben zu machen, sich seine „Schattenseiten“ anzusehen, seinen Dämonen zu stellen und jegliche Fremdenergien aus sich herauszulösen. Auch wenn das etwas zu esoterisch wirken mag, weiß ich, dass der Schlüssel immer ausschließlich in uns selbst liegt und niemals bei den anderen. Egal, was uns im Außen begegnet und passiert: Die anderen sind niemals schuld – So leicht es auch wäre. Die Verantwortung liegt immer ausschließlich bei dir. Komm heraus aus deiner Opferhaltung und komme hinein in die Selbstverantwortung. Ermächtige dich selbst zu mehr Lebens- und Arbeitsqualität oder wie man neudeutsch sagt: Entwickle ein gutes Self-Empowerment! Ermächtige dich selbst.

„So ein Mist ...“, denkst du jetzt vielleicht. Ganz ehrlich: Ich hatte mir das auch deutlich leichter vorgestellt. Aber es ist so wie Küche aufräumen: „Je eher daran, desto eher davon!“ Das bedeutet: je eher du damit anfängst, desto eher bist du damit fertig. Und zwar in jedem Lebensbereich. DU bist die Bestimmerin oder der Bestimmer deines Lebens. Du

entscheidest, was wirklich gut für dich ist. DU kannst dir dein Leben so einrichten, wie es dir gefällt. DU allein bist verantwortlich für dein Lebensglück. Kein anderer und keine andere.

Allerdings weiß ich auch um alle Herausforderungen, die diese ganze Entwicklung mit sich bringt. Um die Blockaden, Ängste, Sorgen, Zweifel und Nöte, die ein „Anderssein“, ein inneres Wachstum und auch eine ganzheitliche Reifung hervorbringt. Ich weiß auch um die Konflikte und die Verluste, die damit einhergehen können. Alles hat seinen Preis. Aber am Ende wartet ein tiefes Erfüllungs- und Zufriedenheitsgefühl und das gute Gewissen, dem Leben einen tieferen Sinn gegeben und seine Seelenaufgabe erfüllt zu haben, nämlich wieder einen Bewusstseinschritt auf deiner Seelenreise weitergewandert zu sein. Aber vergiss nie: Du musst es nicht tun! Du kannst auch einfach nur da sein. Einfach nur sein. Das ist eh die höchste zu erreichende Stufe.

Scheinbar hat sich meine Seele dazu entschlossen, immer weiterzugehen. Puh ... das hat mir immer einen unfassbaren Stress bereitet, weil ich nie das Gefühl hatte, „angekommen“ zu sein. Okay: Challenge accepted! Deshalb habe ich mir das Leben auch mal wieder mithilfe einer Methode viel leichter gemacht, die ich immer wieder für mich selbst anwende. Insgesamt habe ich schon einige Methoden für mich entwickelt, weil ich halt, wie oben bereits beschrieben, ein echt faules Mädchen bin. Ich mache mir das Leben also mithilfe der Methoden leichter. Das ist ja wohl erlaubt. Ich durchdenke Prozesse einmal intensiv und wende sie dann immer und immer wieder an. Denn wir wissen ja: Nur die Wiederholung schafft den Lerneffekt.

Hier ist sie, die SWITCH-Methode©, mit der du dein Leben nachhaltig von Belastungen befreist und es sinnvoll so veränderst, dass du eine tiefe Erfüllung empfindest. Sie besteht aus 7 einfachen Schritten:

1. Realisiere dein Feststecken

Du steckst in deinem normalen Alltag fest. Nimm deine aktuelle Situation wahr, formuliere sie und akzeptiere sie im ersten Schritt so, wie sie nun mal derzeit ist. Das ist deine Ausgangslage.

2. Verstehe die Rückschläge

Du spürst eine innere Unzufriedenheit oder du bist sogar von außen genötigt, dich verändern zu müssen. Die „heiligen Arschtritte“, also Rückschläge, kommen immer näher und geballter oder sie kommen sogar richtig heftig. Verstehe, dass es eine Einladung für ein freieres Leben ist. Du kannst aus diesen bisherigen Umständen jetzt ausbrechen.

3. Ermittle deine Sehnsucht

Entdecke die Sehnsucht hinter den Rückschlägen, die eine transformative Veränderung mit sich bringt. Meistens ist es die übergeordnete Sehnsucht nach Erfüllung, Zufriedenheit, Glücklichein, Anerkennung und Sinnerfüllung. Erlaube dir diese Sehnsucht und nimm sie konkret wahr.

4. Fördere dein Träumen

Jetzt darfst du hemmungslos davon träumen. Aber Achtung: Träume werden in der Regel wahr, lösen aber in der Veränderungsphase IMMER Probleme oder Konflikte aus, die dein Leben im ersten Schritt gefühlt deutlich verschlechtern. In dem Moment, in dem du aus deiner Komfortzone trittst, fliegen dir alle möglichen Dinge um die Ohren. Das ist gut so, denn nach dem Chaos kommt immer die Neuordnung. Erlaube dir die Träume, erwarte das Chaos und freue dich dann auf das Neue. Mache immer wieder ganz konkrete

Tagträume. Stelle dir klassische Hollywood-Szenen vor. Wie darf dein Leben aussehen? Wer ist an deiner Seite? Welchen Job machst du jetzt? Was sagst du zu deinem Chef? Oder zu deinem Partner? Hier kannst du dir dein schönes Leben jetzt ganz neu ausmalen.

5. Finde deine Neuorientierung

Jetzt kommt die Neuorientierung. Hier ist der Verstand gefragt. Was braucht es alles, um dein Leben jetzt in der Realität wirklich umzusetzen? Mache dir hier einen Plan. Mache es zum Projekt. Ganz wichtig: Stelle dich auch deinen Dämonen, die sich auf dem Weg zeigen werden und mache deine ganze persönliche „Schatten-Arbeit“. Stelle dich ihnen, die alles versuchen werden, um diese Veränderung zu verhindern. Arbeite emotional, energetisch, aber auch rational an deinem neuen Leben. Hole dir professionelle Unterstützung dazu oder lies für den Einstieg dieses Buch. Jeder Themen-Abschnitt in diesem Buch beschäftigt sich damit.

6. Komme in die Umsetzung

Nun geht es an die praktische Umsetzung. Jetzt setzt du alles in deinem Leben SCHRITT FÜR SCHRITT aktiv um. Du richtest dir dein Leben neu ein. Durch deinen Projektplan kannst du getrost sehr kleine Schritte gehen, weil du das große Ganze noch im Blick behältst. Mache nicht zu viel auf einmal. Vergiss nicht, dass jegliche Veränderungen bei dir und in deinem Umfeld gut vorbereitet und verarbeitet werden sollten, damit sie für andere, aber auch für dich real werden können.

7. Gewöhne dich an dein neues Leben und genieße

Gewöhne dich immer mehr an deinen neuen Alltag. Immer wieder. Auch wenn die Verlockung groß ist, wieder zurück in alte Verhaltensweisen zu switchen. Nein ... mache den SWITCH in die richtige Richtung. Immer wieder. Immer

wieder. Immer wieder. Eines Tages fühlt sich das neue Leben wieder völlig normal an. Nur, dass du auf einem ganz neuen Level bist. Herzlichen Glückwunsch! Du bist auf einem echt guten Weg! SWITCH YOUR LIFE!

Befreiung setzt immer ein „Gefangensein“ voraus. Gefangen in gesellschaftlichen Konventionen, inneren Begrenzungen oder auch prägenden Umfeldern. Meine Definition eines unbeschwerten Lebens ist das FREI SEIN von emotionalen, finanziellen und zeitlichen Problemen.

Die Zeiten haben sich geändert. Wir befinden uns in einem handfesten Strukturwandel. Wir sind in das Wassermann-Zeitalter und in die Luft-Epoche eingetreten. Die Zeit des „Ackerns“ ist vorbei, die noch in der Erd-Epoche, der Zeit der Industrialisierung vorherrschend war. Die neue Zeit der Leichtigkeit hat jetzt begonnen. Jedoch haben es noch nicht alle mitbekommen und arbeiten immer noch an ihrem Sinn vorbei oder mühen sich ab. Ja, ein richtiger Paradigmen-Wechsel zeichnet sich gerade ab. Schau in die Vergangenheit, um die Zukunft verstehen zu können. Welche Vorteile hat die Eisenbahn für die Menschheit gebracht? Welche Vorteile hat die Industrialisierung für die Menschheit gebracht? Und welche Vorteile hatte die Dampfmaschine? Richtig ... diese und hunderte andere Dinge haben die gesamte Welt verändert. Genau das erleben wir jetzt wieder mit der gesamten Informationstechnologie, der Künstlichen Intelligenz. Wer sich dagegen verschließt und noch der guten alten Zeit hinterhertrauert, wird massivste Probleme bekommen, da der Fortschritt nun mal nicht aufzuhalten ist.

Sei offen für Innovationen. Freue dich über die Technik. Auch für deine Kinder. Immerhin ermöglicht uns die neue Zeit, dass wir

nicht mehr rund um die Uhr arbeiten müssen. Die Menschen werden immer freier. Auch arbeitstechnisch. So haben sie mehr Zeit, sich selbst zu transformieren. Die Maschinen nehmen uns immer mehr die Arbeit ab. Ist doch wunderbar. Ja klar ... es gibt dadurch Umwälzungen. Woher soll das Geld kommen, um die monatliche Miete zu bezahlen? Freu dich auf neue Wege, die wir jetzt vielleicht noch gar nicht kennen. Es ist Goldgräberstimmung. Auch dein Leben darf deutlich leichter werden. Aber nur, wenn du dich wirklich dafür öffnest.

Willst du wirklich weitermachen wie bisher? Also ich nicht. Deshalb bin ich aus vielen bisherigen „Umständen“ ausgestiegen, um mir ein viel schöneres Leben im Sinne von Leichtigkeit zu gönnen. Ich habe keine Lust mehr, nur zu funktionieren. Ich habe keine Lust mehr, Dinge zu tun, die mir nicht wirklich Freude bringen. Ich möchte jetzt genau das tun, was ich mir bereits als Jugendliche sehnlichst gewünscht habe: ein unbeschwertes, friedvolles, aber sinnvolles Leben voller Liebe zu leben.

Ich konnte mich in den letzten Jahren schon von vielen Lebensbereichen verabschieden, die mir nicht gutgetan haben. Die Veränderungsphasen waren immer schwierig und manchmal sogar äußerst schmerzvoll. Doch bereits jetzt kann ich ein viel leichteres Leben leben als früher. Genau das wünsche ich auch dir. Steige ein in dein neues unbeschwertes Leben und finde deinen persönlichen oder beruflichen SWITCH. Nutze die neuen Möglichkeiten, die die Welt und Technik uns bieten, und steige aus, um einzusteigen. In dein schönes neues und freies Leben.

Also SWITCH YOUR LIFE.

1. *Stärkung der Persönlichkeit*

Was macht eine starke Persönlichkeit aus? Und vor allen Dingen: was macht eine labile Persönlichkeit aus? Jeder Mensch auf dieser Welt hat seinen ganz eigenen Charakter. Das ist die individuelle Art, die jeder Mensch in sich trägt. Die Prägung. Die Veranlagungen. Die Talente. Das Potenzial. Die Eigenschaften. Der Selbstwert.

Es gehört Mut dazu, diese frei entfalten zu können. Das setzt voraus, dass sie zuerst einmal erkannt werden dürfen. Dann ist es die Frage, ob diese in einer systematisierten Gesellschaftsordnung erwünscht oder erlaubt sind. Sie dann jeweils zu verstärken, ist die nächste Herausforderung, weil du dazu deine Komfortzone verlassen musst, um zu wachsen. Ein Leben lang wurde uns über das Schulsystem und die Erziehungsmethoden klargemacht: „Nimm dich zurück. Entweder passt du in das System oder es gibt irgendwelche Konsequenzen, Therapien oder Medikamente. Pass dich an oder du bekommst Schwierigkeiten.“ Jeder wurde ständig über seine Fehler bewertet. Nicht über seine Stärken. Puh ... wie kann jemand, dem ständig der Mangel vor Augen gehalten wurde, jetzt sein Potenzial erkennen und sogar leben?

Klar ... so funktioniert eine Gesellschaft. Unsere Gesellschaft. Ansonsten hätten wir eine Anarchie-Energie. Gesetze und Normen sind unfassbar wichtig und wir alle können froh sein, dass wir im europäischen Raum so ein funktionierendes System haben. Schau dir allein nur den Straßenverkehr an. Zum Glück ist alles so gut geregelt. Das schützt uns und macht alles deutlich