

KLARHEIT

*maas* © Anita Ueas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.16

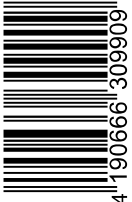
# KLARHEIT

*Da geht's  
lang!*



*Wie du die richtige  
Entscheidung triffst*

D 9,90 EUR  
AT 10,90 EUR  
CH 15,50 CHF



MIT BEITRÄGEN VON

[WWW.MAAS-MAG.DE](http://WWW.MAAS-MAG.DE)

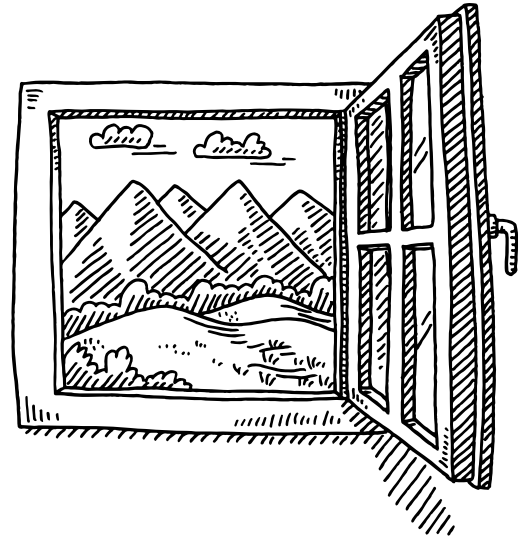
ROBERT BETZ · JACQUELINE LE SAUNIER · RENÉ BORBONUS  
VIVIAN DITTMAR · **SONDERTEIL: DR. JOE DISPENZA**



Beate Hofmann begleitet als Coach und Autorin Menschen und Unternehmen in einem sinnorientierten Wandel. Im TEAM BENEDIKT leitet sie Seminare zum sinnerefüllten Leben und Arbeiten.

[www.beatehofmann.de](http://www.beatehofmann.de)  
[www.hopeandsoul.com](http://www.hopeandsoul.com)

# Alles klar?



**K**annst du dich in deinem Leben an Momente erinnern, in denen die Entscheidung, der nächste Schritt, dein Lebensweg auf einmal so klar vor dir lag wie ein gut ausgeschilderter Wanderweg in den Bergen? Es gibt in so einem Moment keinen Zweifel mehr. Du siehst, wo es lang geht, spürst, was zu tun ist, und dir wächst aus einer inneren Quelle Kraft zu, so dass du dich traust, loszulaufen. Du vertraust deinem inneren Navi voll und ganz. Es fühlt sich weder unüberlegt, noch überstürzt, sondern einfach nur stimmig an.

Es gibt noch ein anderes Bild für solche Momente der Klarheit. Ich erinnere mich, wie ich häufig im Herbst auf den hölzernen Planken am Ufer des Sees stand und staunend bis auf den Grund des klaren Wassers schaute. Den ganzen Sommer über fuhren die Motorboote und ich hatte nur die grünblaue Oberfläche oder glitzernde Wellen im Sonnenlicht wahrgenommen. Jetzt war alles anders. Der gleiche See ließ eine Tiefe und Schönheit ahnen, die vorher verborgen war, obwohl es sie gab.

Diese Klarheit, in der Details und Zusammenhänge sichtbar werden, wünschen wir uns in unserem Leben und Arbeiten. Denn dann bemerken wir leichter, wo unser Platz ist und wo wir unseren Teil zu einem größeren Gelingen beitragen können. Daraus ergibt sich das befriedigende Gefühl, sinnerfüllt zu leben und unsere Begabungen punktgenau einbringen zu können. Die Kunst besteht darin, solche Momente der Klarheit anzubahnen und sie dann auch tatsächlich zu beachten.

Katharina Hupfer, treuhändische Eigentümerin von Waschbär / Triaz, erzählt mir auf dem Purpose Abend für Unternehmer\*innen in Freiburg, was ihr geholfen hat, Klarheit für ihre berufliche Entscheidung hin zur Verantwortungseigentümerin zu finden. Triaz, ein Unternehmen mit 83 Millionen Euro Umsatz sollte nach dem Willen des Eigentümers Ernst Schütz in eine neue Eigentumsform überführt werden: ein Purpose-Unternehmen, das sich selbst gehört. Katharina Hupfer und ihr Kollege Matthias Wehrle würden die neuen verantwortlichen Unternehmer werden und vom Posten der angestellten Geschäftsführer in die komplette Verantwortung wechseln.

Allerdings ohne dass ihnen das Unternehmen frei verfügbar gehört. Es ging um die Frage, für wen oder was ist die Wirtschaft, also unser Unternehmen da und will ich da mitmachen? Katharina stieg hinauf auf einen Tausender des Schwarzwaldes, der direkt vor der Haustür Freiburgs liegt. Sie erzählt: »Von dort aus konnte ich an diesem Tag die Gipfel der Alpen sehen und ich wusste, es geht weiter, denn das, was mir wie ein riesiger Berg vorkommt, ist nur ein Hügel im Vergleich zu den mächtigen Alpen. Meine Sichtweise erweiterte sich. Ich konnte klar sehen und ich wusste, wir schaffen das. Ich bin bereit.«

Manchmal müssen wir raus aus dem Alltag, raus in die Wildnis, in die Natur vor der Haustür, um unsere Gedanken zu ordnen. Sie klären sich häufig wie von selbst, wenn wir unsere Sinne schärfen und hinhören, hinsehen, fühlen, riechen und schmecken. Alle diese unscheinbaren Impulse schärfen unsere Intuition. Ich erlebe in vielen Coachings und Seminaren, dass Menschen diesen Zusammenhang erst erfahren müssen, um sich dann zu trauen. Jede und jeder kann ganz gezielt dazu beitragen, wieder klarer zu sehen und wirksamer zu handeln.

C. Otto Scharmer, Professor am M.I.T. (Massachusetts Institute of Technology) und einer der innovativsten Entwickler von Führungsmodellen, führt die wirklichen Quantensprünge in unserem Denken auf Präsenz in der Gegenwart und auf geübte, achtsame Wahrnehmung zurück. Der Prozess des »Presencing« (presence und sensing) wie Scharmer es formuliert, schafft Klarheit und bietet damit den Schlüssel zur Veränderung. So schlicht ist die Essenz!

Es geht um pure Präsenz, die wir im Alltag einüben können, um Durchblick und Entscheidungskraft zu gewinnen für unsere nächsten Schritte – egal ob im beruflichen oder im privaten Leben.

## VIER RITUALE, DIE KLARHEIT FÖRDERN

### → 1

Gönne dir jeden Morgen einen Moment der Stille.

Das geht auch im Büro, vor der Besprechung oder dem ersten Termin. Plane nicht, denke nicht, sondern lerne es, deine Gedanken ziehen zu lassen, statt ihnen anzuhafeln. Du bist mehr als deine Gedanken. Folge deinen Atemzügen. Dieser Tag ist einzigartig. Sei achtsam für das, was dir heute begegnen wird.

### → 2

Nimm einmal täglich bewusst den weiten, freien Himmel über dir wahr. So verlässt du das gedankliche Karussell für einige Minuten. Es macht demütig, sich bewusst zu machen, dass es größere Rhythmen der Natur und des Lebens gibt, in die wir eingebunden sind.

### → 3

Geh mindestens 15 Minuten täglich in den Wald, Park oder an ein Gewässer und zwar achtsam und ohne Handy.

**ART – Attention Restoration Theory** nennen die Forscher den Effekt, dass sich unsere Aufmerksamkeit in der Natur wie von selbst erneuert.

### → 4

Schule deine Kommunikation, indem du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, was neu und staunenswert ist.

Durchbrich deine inneren Bewertungen, indem du dich klar auf dein Gegenüber ausrichtest und dich aufrichtig, wertschätzend für ihn oder sie interessierst.