RAUS AUS DEM AUTOPILOTEN



5 Minuten am Tag

für das Leben, das du wirklich willst

ROBERTO PEREIRA

RAUS AUS DEM AUTOPILOTEN

5 Minuten am Tag
für das Leben,
das du wirklich willst



ROBERTO PEREIRA

MYNORTHPATH

DIESES BUCH GEHÖRT

Dieses Arbeitsbuch ist ein Begleiter für Menschen, die mehr aus ihrem Leben machen wollen.

Es lädt dich ein, deine Gedanken zu hinterfragen, deine Grenzen neu zu definieren und Verantwortung für deinen Weg zu übernehmen. Mit stoischer Gelassenheit, klaren Zielen, Dankbarkeit und der Kraft deines Unterbewusstseins wirst du Schritt für Schritt der Person näherkommen, die du sein möchtest – und dem Leben, das du wirklich leben willst.



Web & Online-Shop: **mynorthpath.eu**
Autor, Downloads und Webshop



Instagram: **@mynorthpath**
Regelmäßige Beiträge zum Thema Selbstreflexion und Stoizismus



E-Mail: **support@mynorthpath.eu**
Für Fragen und Anregungen

1. Auflage 2026
Raus aus dem Autopiloten – 5 Minuten am Tag für das Leben, das du wirklich willst
© 2026 MYNORTHPATH Roberto Pereira, 6340 Baar, Zug (Schweiz)
Impressum: Veröffentlicht im Selbstverlag
ISBN: 979-8-16-557218-0
mynorthpath.eu

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der vorherigen ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Wiedergabe, Verbreitung, Speicherung, Verarbeitung, Bearbeitung, Übersetzung, Digitalisierung sowie für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und Datenbanken.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen Herausgeber und Autor keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen, ist – soweit gesetzlich zulässig – ausgeschlossen.

FOLGE DEINEM NORDSTERN

« Du hast Macht über deinen Geist –
nicht über die äußeren Ereignisse.
Erkenne dies, und du wirst Stärke finden. »

– Marc Aurel, Selbstbetrachtungen –

INHALT

Vorwort 6
Anleitung zu diesem Buch 8
Einleitung – Dein innerer Kompass 12
Deine tägliche 5-Minuten-Routine 13
1 – Die Macht deiner Gedanken 16
2 – Klarheit über deine Wünsche 21
3 – Glaubenssätze und Überzeugungen 25
4 – Die Praxis der Dankbarkeit 28
5 – Handeln statt Hoffen 31
6 – Selbstsabotage erkennen 34
7 – Energie und Aufmerksamkeit 38
8 – Widerstand loslassen 41
9 – Geduld und Beständigkeit 44
10 – Im Einklang mit deinen Werten leben 48
Werkzeugkiste 51
Lebensrad 56
Meine Glaubenssätze 64
Meine Ziele und Visionen 79
Meine Dankbarkeit 111
Reflektieren 141
Schlusswort 145

VORWORT

Manchmal braucht es einen tiefen Einschnitt im Leben, um innezuhalten und sich die wirklich wichtigen Fragen zu stellen: Wer bin ich? Was will ich erreichen? Und in welche Richtung soll mein Leben weitergehen? Für mich war dieser Einschnitt meine Scheidung im Jahr 2021. Innerhalb kurzer Zeit verlor ich vieles, was ich bis dahin als selbstverständlich angesehen hatte. Ich musste mein Zuhause verlassen, mein gewohntes Familienleben aufgeben und lernen, mit einer völlig neuen Realität umzugehen. Es war eine der schwierigsten Phasen meines Lebens. Doch mit etwas Abstand erkannte ich, dass Krisen oft auch Chancen sind. Zum ersten Mal begann ich bewusst darüber nachzudenken, welche Werte mir wirklich wichtig sind und wie ich mein Leben gestalten möchte. Auf diesem Weg beschäftigte ich mich intensiv mit persönlicher Entwicklung, Dankbarkeit, Glaubenssätzen und dem Stoizismus. Ich lernte eine einfache, aber entscheidende Wahrheit: Wir können andere Menschen nicht verändern, aber wir können verändern, wie wir denken, handeln und auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Schritt für Schritt gewann ich neues Vertrauen in mich selbst, setzte mir klare Ziele und begann, mein Leben bewusster zu gestalten. Dabei wurde mir klar, dass Veränderungen immer bei uns selbst beginnen. Dieses Buch entstand aus dem Wunsch heraus, meine Erfahrungen, Gedanken und Erkenntnisse weiterzugeben. Es soll kein theoretischer Ratgeber sein, sondern ein praktischer Begleiter für Menschen, die ihr Leben positiv verändern möchten. Mein besonderer Dank gilt den Menschen, die mich in schwierigen Zeiten unterstützt haben – meiner Familie, meinem Bruder, einigen engen Freunden und all jenen, die mir Mut gemacht haben, weiterzugehen. Ebenso danke ich den vielen Autoren, Rednern und Content-Erstellern, deren Gedanken mich inspiriert haben. Besonders die Inhalte von Philip Hopf und dem Phantom haben mich motiviert, konsequent an meinen Zielen festzuhalten und meinen eigenen Weg zu gehen. Wenn dieses Buch dich dazu inspiriert, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, an dich zu glauben und die ersten Schritte in Richtung deiner Ziele zu machen, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Roberto Pereira

« Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegen unsere Freiheit und die Macht zur Wahl unserer Reaktion. »

– Unbekannt –
(populär gemacht durch Stephen R. Covey)

ANLEITUNG ZU DIESEM BUCH

Dieses Buch ist mehr als ein gewöhnliches Lesebuch. Es ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu mehr Klarheit, Zufriedenheit und Selbstbestimmung. Der größte Nutzen entsteht nicht durch das Lesen allein, sondern durch die Anwendung der Übungen und die konsequente Umsetzung im Alltag. Es gibt keine Zufälle im Leben. Dass du genau jetzt dieses Buch in den Händen hältst und bereit bist, die Übungen und Impulse darin anzuwenden, ist ein Zeichen dafür, dass du für den nächsten Schritt in deiner persönlichen Entwicklung bereit bist. In dir steckt weit mehr Potenzial, als du vielleicht im Moment erkennst. Mit diesem Buch hast du dich entschieden, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen, neue Möglichkeiten zu entdecken und der besten Version deiner selbst näherzukommen. Zu diesem wichtigen Schritt gratuliere ich dir von Herzen. Bewahre dir den Glauben an dich selbst, auch wenn Herausforderungen auftauchen. Mit Ausdauer, Mut und einer klaren Vision wirst du deine Ziele erreichen und über dich hinauswachsen. Zu Beginn lernst du die zehn Prinzipien des Lebenskompasses kennen. Sie zeigen dir, wie deine Gedanken, Überzeugungen, Wünsche, Ziele und Handlungen dein Leben beeinflussen. Du erfährst, warum es wichtig ist, bewusst zu denken, klare Ziele zu formulieren und Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Anschließend bestimmst du mithilfe des Lebensrads deinen persönlichen Ausgangspunkt: Wie zufrieden bist du mit den verschiedenen Bereichen deines Lebens? Was möchtest du erreichen oder verändern?

Danach richtest du deinen Blick auf deine Glaubenssätze, Ziele und Visionen sowie auf die Dinge, für die du dankbar bist. Diese Arbeitsbereiche sind farblich markiert, damit du die entsprechenden Seiten jederzeit schnell wiederfindest, deine Einträge ergänzen und ihre Inhalte verinnerlichen kannst. Nach sechs bis zwölf Monaten kehrst du zum Lebensrad zurück und vergleichst deine damalige Einschätzung mit deiner heutigen: Was hat sich verändert?

Vielleicht stehst du gerade vor einer Veränderung. Vielleicht funktioniert nach außen vieles, aber du spürst, dass dir eine klare Richtung fehlt. Oder du möchtest bewusster entscheiden, anstatt dich von Erwartungen und Gewohnheiten treiben zu lassen. Dieses Arbeitsbuch lädt dich ein, innezuhalten und deinen Kurs selbst zu bestimmen. Damit du den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehen kannst, lies dir die Vorgehensweisen auf der nächsten Seite aufmerksam durch. Ein wichtiger Hinweis: Dieses Buch soll dich inspirieren und dir Werkzeuge an die Hand geben. Doch kein Buch, keine Methode und auch keine Visualisierung kann die eigene Verantwortung ersetzen. Das Leben verändert sich nicht allein durch Wünsche oder positives Denken. Veränderung entsteht, wenn klare Ziele auf konsequentes Handeln treffen. Deine Gedanken bestimmen die Richtung – deine täglichen Entscheidungen bestimmen das Ergebnis.

MERKSATZ

Der Kompass zeigt dir die Richtung. Gehen musst du den Weg selbst.

1 – DIE GRUNDLAGEN VERSTEHEN

Lies die Einleitung und die zehn Prinzipien aufmerksam durch. Sie bilden das Fundament für alles, was folgt. Du erfährst, wie Gedanken, Glaubenssätze, Ziele, Dankbarkeit und bewusstes Handeln dein Leben positiv beeinflussen können. Nimm dir Zeit für diese Kapitel. Sie vermitteln nicht nur Wissen, sondern helfen dir auch dabei, die Übungen im weiteren Verlauf besser zu verstehen und für dich sinnvoll anzuwenden.

2 – DEINE LEBENSBEREICHE REFLEKTIEREN

Nutze das Lebensrad, um dir bewusst zu werden, in welchen Bereichen deines Lebens du zufrieden bist und wo du dir Veränderungen wünschst. Definiere die Bereiche, die für dich wichtig sind, und überlege dir, welche Ziele du dort erreichen möchtest. Sei dabei ehrlich zu dir selbst. Es geht nicht darum, ein perfektes Lebensrad zu erstellen, sondern ein realistisches Bild deiner aktuellen Situation zu erhalten. Nur wenn du deinen Ausgangspunkt kennst, kannst du deinen Fortschritt später bewusst wahrnehmen.

3 – GLAUBENSSÄTZE, ZIELE UND DANKBARKEIT FESTHALTEN

Die drei zentralen Arbeitsbereiche dieses Buches sind:

- Deine Glaubenssätze
- Deine Ziele und Visionen
- Deine Dankbarkeit

Notiere deine Gedanken ehrlich und offen. In jedem Kapitel findest du Beispiele, Anregungen und Fragen, die dich dabei unterstützen. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Dieses Buch ist ausschließlich für dich bestimmt. Je ehrlicher du deine Gedanken aufschreibst, desto größer wird der Nutzen sein.

4 – DEINE ZIELE TÄGLICH VERINNERLICHEN

Lies deine Ziele und positiven Glaubenssätze regelmäßig durch – idealerweise jeden Tag. Je häufiger du dich mit deinen Wünschen und Zielen beschäftigst, desto stärker verankern sie sich in deinem

Bewusstsein. Nutze dafür die tägliche 5-Minuten-Routine auf den Seiten 13–14. Sie verbindet das Lesen deiner Ziele und stärkenden Glaubenssätze mit einem kurzen Moment der Dankbarkeit. Optional kannst du den Dankbarkeitsteil durch eine Meditation ersetzen, in der du dir vorstellst, wie es sich anfühlt, dein Ziel bereits erreicht zu haben. Entscheidend ist, dass du deiner persönlichen Ausrichtung regelmäßig Aufmerksamkeit schenkst.

5 – DANKBARKEIT ZU EINER GEWOHNHEIT MACHEN

Suche jeden Tag mindestens drei Dinge, für die du dankbar bist. Das können große Erfolge sein, aber auch kleine Momente des Alltags – ein freundliches Gespräch, ein schöner Sonnenaufgang oder eine gute Tasse Kaffee. Am Anfang hilft es, diese Dinge aufzuschreiben. Mit der Zeit wird dein Blick automatisch stärker auf das Positive gerichtet sein. Wähle dafür einen festen Zeitpunkt, der zu deinem Alltag passt – morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen.

6 – DIE WERKZEUGKISTE NUTZEN

Im Verlauf des Buches und im Kapitel «Werkzeugkiste» findest du weitere Methoden, Übungen und praktische Hilfsmittel. Sie unterstützen dich dabei, neue Gewohnheiten aufzubauen, motiviert zu bleiben und deine Ziele Schritt für Schritt zu verwirklichen.

DIESES BUCH BEGLEITET DICH ÜBER VIELE MONATE

RAUS AUS DEM AUTOPILOTEN ist kein Buch, das du einmal liest und anschließend ins Regal stellst. Es ist ein persönliches Arbeitsbuch, das dich über sechs bis zwölf Monate – oder sogar darüber hinaus – begleiten soll. Blättere regelmäßig darin, ergänze deine Gedanken, passe deine Ziele an und überprüfe deine Fortschritte. Mit jeder Reflexion lernst du dich selbst besser kennen und entwickelst mehr Klarheit darüber, welches Leben du wirklich führen möchtest. Je konsequenter du mit diesem Buch arbeitest, desto größer wird der Nutzen sein.

EINLEITUNG – DEIN INNERER KOMPASS

Dieses Buch ist keine Sammlung von Motivationssprüchen und verspricht keine Wunder. Es bietet dir vielmehr einen praktischen Weg, mehr Klarheit über dich selbst zu gewinnen und dein Leben bewusster zu gestalten. Die vorgestellten Prinzipien helfen dir, deine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wirklich wichtig ist, innere Stärke aufzubauen und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Der innere Kompass, von dem in diesem Buch die Rede ist, steht für deine Werte, Überzeugungen und Ziele. Er hilft dir dabei, Entscheidungen zu treffen, die zu dem Menschen passen, der du sein möchtest. Doch ein Kompass allein genügt nicht. Er braucht einen Orientierungspunkt. Diesen Orientierungspunkt nennen wir den Nordstern. Dein Nordstern ist das, woran du dein Leben ausrichtest: eine Vision, ein Lebensziel oder eine Reihe von Werten, die dir Richtung geben, selbst wenn der Weg unklar wird.

Wie Seefahrer früher den Nordstern nutzten, um auch in stürmischen Nächten den Kurs zu halten, kannst du lernen, dich an deinem persönlichen Nordstern zu orientieren, wenn Herausforderungen, Zweifel oder Rückschläge auftauchen. Die zehn Prinzipien in diesem Buch verbinden zeitlose stoische Weisheit mit praktischen Strategien für den Alltag. Sie helfen dir dabei, mehr Gelassenheit zu entwickeln, bessere Entscheidungen zu treffen und konsequent nach deinen eigenen Maßstäben zu leben. Denn ein erfülltes Leben entsteht durch eine klare Richtung und die Bereitschaft, ihr Schritt für Schritt zu folgen.

Im Alltag verlieren wir diese Richtung manchmal aus den Augen. Wir erledigen Aufgaben, reagieren auf Erwartungen und folgen vertrauten Gewohnheiten. Vieles geschieht automatisch. „Raus aus dem Autopiloten“ bedeutet, diese Muster wahrzunehmen und wieder bewusster zu entscheiden: Was ist mir wichtig? Wohin möchte ich mich entwickeln? Und was kann ich heute dafür tun? Die tägliche Routine auf der nächsten Seite hilft dir, diese Fragen lebendig zu halten.

DEINE TÄGLICHE 5-MINUTEN-ROUTINE

Eine klare Richtung zu finden ist der Anfang. Sie im Alltag nicht aus den Augen zu verlieren, braucht regelmäßige Aufmerksamkeit. Dafür ist diese kurze Routine gedacht: Fünf Minuten am Tag, in denen du deine Ziele liest, dich an stärkende Glaubenssätze erinnerst und drei Dinge festhältst, für die du dankbar bist.
Nimm dir zunächst ausreichend Zeit, die Grundlagen zu lesen, dein Lebensrad auszufüllen und deine Ziele und Glaubenssätze zu formulieren. Diese Vorbereitung braucht mehr als fünf Minuten. Sobald deine Einträge stehen, kannst du mit der täglichen Routine beginnen. Wähle dafür einige Ziele und Glaubenssätze aus, die dir gerade besonders wichtig sind.

1 MINUTE – DEINE RICHTUNG IN ERINNERUNG RUFEN

Lies deine ausgewählten Ziele aufmerksam durch. Erinnere dich daran, warum sie dir wichtig sind, und frage dich: Welchen kleinen Schritt kann ich heute gehen? Vielleicht möchtest du ein Gespräch führen, eine Aufgabe beginnen oder eine bewusste Entscheidung treffen. Wenn du die Routine abends durchführst, lege deinen nächsten Schritt für morgen fest.

1 MINUTE – STÄRKENDE GLAUBENSSÄTZE LESEN

Lies einige deiner stärkenden Glaubenssätze langsam und bewusst. Wähle einen aus und überlege, wie du ihn durch dein Verhalten ausdrücken kannst. Aus „Ich vertraue meinen Fähigkeiten“ könnte beispielsweise werden, eine Aufgabe anzugehen, die du bisher aus Unsicherheit aufgeschoben hast. Deine Worte geben dir eine Richtung, die du durch dein Handeln mit Leben füllst.

3 MINUTEN – DANKBARKEIT FESTHALTEN

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Kurze Stichworte oder Sätze reichen aus. Ein hilfreiches Gespräch, ein schöner Moment oder etwas Alltägliches genügt. Auch an schwierigen Tagen kannst du etwas Gutes wertschätzen, ohne Belastendes auszublenden.

OPTIONAL – DEINE ZIELE VISUALISIEREN

An manchen Tagen kannst du die drei Minuten für Dankbarkeit durch eine kurze Meditation ersetzen. Schließe die Augen, atme ruhig und lass deine Gedanken zur Ruhe kommen. Stelle dir ein Ziel vor, das dir wichtig ist – so, als hättest du es bereits erreicht. Wie sieht dein Leben in diesem Moment aus? Was nimmst du wahr und wie fühlst du dich? Lass dieses innere Bild möglichst lebendig werden, ohne dich durch Zweifel oder die Frage nach dem Wie einzugrenzen. Für diesen Moment darfst du ganz in die Vorstellung eintauchen, wie du dein Leben gestalten möchtest.

Wenn du dir mehr Zeit nehmen möchtest, kannst du beide Übungen verbinden: Schreibe zunächst drei Dinge auf, für die du dankbar bist, und stelle dir anschließend lebendig vor, wie es sich anfühlt, dein Ziel bereits erreicht zu haben. Deine Routine darf dann bewusst länger als fünf Minuten dauern.

Wähle einen festen Zeitpunkt, der zu deinem Alltag passt – morgens oder abends. Die Zeitaufteilung dient als Orientierung. Wenn du einen Tag auslässt, mache am nächsten weiter. Für ausführliche Reflexion, das Überarbeiten deiner Ziele und deren Umsetzung nimmst du dir zusätzlich Zeit. Die fünf Minuten sind dein täglicher Moment der Ausrichtung.

MERKSATZ

Gib dem, was dir wichtig ist, jeden Tag einen bewussten Moment. Deine Ziele geben dir eine Richtung. Deine tägliche Aufmerksamkeit hält sie lebendig.

« Die erfolgreichsten Menschen haben nicht immer die beste Landkarte – aber sie vertrauen ihrem inneren Kompass. »

– Roberto Pereira –



Hast du schon einmal in Erwägung gezogen, dass deine Gedanken und Gefühle wie riesige Magneten sind, die alles anziehen, was in deinem Leben geschieht? Gehörst du zu den Menschen, die denken, das sei nur eine abwegige Idee aus der Selbsthilfe? Dann lass mich dir eine etwas ernsthaftere Sichtweise präsentieren. Auch wenn das weniger spektakulär klingt: Laut der stoischen Philosophie ist es entscheidend für den inneren Frieden, unsere Reaktionen und die Art und Weise, wie wir die Welt interpretieren, zu kontrollieren. Bevor du aber denkst, ich wolle dir hier eine Vorlesung über antike Philosophie halten, lass mich dir erläutern, wie deine Gedanken und Gefühle dein tägliches Leben tatsächlich beeinflussen. Stell dir vor, zwei Menschen erleben dieselbe Situation: Beide erhalten von ihrem Vorgesetzten eine kritische Rückmeldung. Der eine denkt sofort: «Ich mache alles falsch, irgendwann verliere ich meinen Job.» Der andere sieht darin die Chance, etwas dazuzulernen und sich weiterzuentwickeln. Äußerlich ist dasselbe passiert, doch die Gedanken der beiden führen zu völlig unterschiedlichen Gefühlen und Handlungen. Genau darin liegt die Macht unserer inneren Haltung. Wer seinen Geist ständig mit Sorgen, Befürchtungen und negativen Erwartungen beschäftigt, erlebt die Welt oft als bedrohlicher, als sie tatsächlich ist. Wer hingegen bewusst nach Möglichkeiten sucht und sich auf das konzentriert, was er beeinflussen kann, schafft die Grundlage für mehr Gelassenheit und

Zuversicht. Formulieren wir es konkreter. Angenommen, du verbringst deine Zeit mit der Überlegung, dass du deinen Job verlieren wirst, anstatt dich darauf zu konzentrieren, deine Fähigkeiten zu verbessern und eine positive Einstellung zu bewahren. Dauerhaft negative Erwartungen können dein Verhalten so beeinflussen, dass ein ungünstiges Ergebnis wahrscheinlicher wird. Wer sich dauerhaft auf Misserfolge fokussiert, trifft oft unbewusst Entscheidungen, die genau diese Befürchtungen wahrscheinlicher machen. Bei der bewussten Ausrichtung handelt es sich nicht um einen Zaubertrick, sondern um den Fokus auf das, was du tatsächlich willst, und um das Ergreifen von Maßnahmen, die mit diesen Wünschen übereinstimmen. Sieh deine Gedanken und Gefühle als das GPS an, das dein Leben lenkt. Wenn du in Richtung deines Ziels steuerst, erhöhst du die Wahrscheinlichkeit, es zu erreichen; wechselst du jedoch ständig die Richtung, brauchst du dich nicht zu wundern, wenn du am Ende in einem Kreisverkehr der Enttäuschung landest. Setze dies praktisch um, indem du anfängst, deine Gefühle und Gedanken zu beobachten. Verbringst du mehr Zeit auf der «Beschwerdeautobahn» oder auf dem Dankbarkeitspfad? Denkmuster zu identifizieren, ist der erste Schritt, um Wandel zu bewirken. Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken negativ sind, kehre die Situation um. Statt dir über mögliche Misserfolge den Kopf zu zerbrechen, fokussiere dich darauf, welche Maßnahmen du ergreifen kannst, um die Lage zu verbessern. Wenn du dir beispielsweise Gedanken über dein Gewicht machst: Statt dich über die überflüssigen Kilos zu beklagen, denke darüber nach, wie du gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, die dich deinem Ziel näherbringen. Die stoische Philosophie bringt uns bei, dass nicht alles, was um uns herum geschieht, unter unserer Kontrolle steht. Aber wir haben die Kontrolle darüber, wie wir darauf reagieren. Auch wenn du nicht jedes Detail deines Lebens kontrollieren kannst, kannst du steuern, worauf du deine Gedanken und Gefühle richtest. Wenn du das nächste Mal in einer Schleife negativer Gedanken gefangen bist, erinnere dich daran, dass diese mentalen Magneten auf Hochtouren arbeiten. Gehe den ersten Schritt zu einer positiveren Denkweise und

beobachte, welche neuen Möglichkeiten sich dadurch eröffnen. Deine Gedanken und Emotionen sind der Boden, auf dem du die Realität säst, die du erlebst. Welche Samen du säst – also welche Gedanken und Gefühle du stärkst – beeinflusst, was daraus wachsen kann. Die stoische Philosophie weist dich darauf hin, dass wahre Stärke darin besteht, die eigenen Gedanken zu kontrollieren. Negative Gedanken lassen sich oft nicht einfach abschalten. Doch wir können lernen, sie bewusster wahrzunehmen und in konstruktivere Gedanken umzuwandeln. Dabei geht es nicht darum, sich selbst etwas vorzumachen, sondern die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in der eigenen Verantwortung liegt. Zum Beispiel:

STATT	BESSER
Ich kann das nicht.	In diesem Bereich muss ich noch lernen und üben.
Das ist viel zu schwer für mich.	Das wird eine Herausforderung, aber ich kann Schritt für Schritt vorgehen.
Niemand schätzt mich.	Vielleicht nehmen andere meine Leistungen nicht immer wahr, aber ich kenne meinen eigenen Wert.
Ich habe keine Chance.	Die Chancen stehen vielleicht nicht ideal, aber ich kann beeinflussen, wie gut ich mich vorbereite.
Ich mache immer alles falsch.	Ich habe Fehler gemacht, aber Fehler sind Teil des Lernprozesses.
Warum passiert das ausgerechnet mir?	Diese Situation gefällt mir nicht, aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe.
Das wird niemals funktionieren.	Ich weiß noch nicht, ob es funktionieren wird. Aber ich kann es versuchen und daraus lernen.
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin noch nicht dort, wo ich sein möchte, aber ich kann mich weiterentwickeln.

Stoische Stärke bedeutet nicht, niemals negative Gedanken zu haben. Sie bedeutet, zu erkennen, dass zwischen einem Ereignis und unserer Reaktion ein Raum liegt. In diesem Raum treffen wir die Entscheidung, welche Gedanken wir nähren – und damit auch, welche Richtung unser Leben einschlägt.

WAS STOIZISMUS IN DIESEM BUCH BEDEUTET

Der Stoizismus entstand in der Antike und wurde unter anderem durch Seneca, Epiktet und Marc Aurel geprägt. Im Mittelpunkt steht eine bis heute hilfreiche Unterscheidung: Einiges liegt in unserer Hand, anderes nicht. Wir können nicht jedes Ereignis, das Verhalten anderer Menschen oder den Zeitpunkt eines Ergebnisses bestimmen. Beeinflussen können wir jedoch, wie wir eine Situation beurteilen, welche Entscheidung wir treffen und wie wir handeln. Stoische Gelassenheit bedeutet deshalb weder Gleichgültigkeit noch das Unterdrücken von Gefühlen. Sie bedeutet, die Wirklichkeit anzuerkennen, ohne sich ihr hilflos auszuliefern. Dieses Arbeitsbuch verbindet diese Haltung mit moderner Selbstreflexion, Zielarbeit und Dankbarkeit. Das Buch verspricht nicht, dass du durch Gedanken allein jede gewünschte Realität erschaffen kannst. Es zeigt dir vielmehr, wie Gedanken deine Wahrnehmung und dein Verhalten beeinflussen, wie klare Ziele Entscheidungen erleichtern und wie kleine, konsequente Schritte langfristig Veränderung ermöglichen.

« Gedanken und Gefühle sind der Pinsel,
mit dem wir unser Schicksal malen. »

– In Anlehnung an Carl Jung –



Hast du schon einmal ein Ziel verfolgt, ohne genau zu wissen, was du eigentlich erreichen möchtest? Dann kennst du wahrscheinlich das Gefühl, viel Energie zu investieren und trotzdem nicht voranzukommen. Genauso verhält es sich mit unseren Wünschen. Je unklarer sie sind, desto schwieriger wird es, die richtigen Entscheidungen zu treffen und Chancen zu erkennen. Klarheit ist deshalb die Grundlage jeder bewussten Ausrichtung. Erst wenn du genau weißt, was du möchtest, kannst du deine Aufmerksamkeit gezielt darauf lenken und die notwendigen Schritte in die richtige Richtung gehen. So funktioniert die Fokussierung auf deine Wünsche. Jeder von uns hat große Träume und Wünsche. Vielleicht ist es dein Wunsch, einen besseren Job zu finden, einen Partner, der dich versteht, oder die überflüssigen Kilos loszuwerden. Aber wenn dein Ziel so ungenau ist wie das typische «Ich möchte einen neuen Job finden», dann ist es ein Spiel ohne Gewinnchancen. Seit jeher ist das Prinzip der bewussten Ausrichtung eine bekannte Theorie, die Folgendes verspricht: Wenn du an das denkst, was du dir wünschst, wird das Universum es für dich möglich machen. Es braucht einen zusätzlichen Impuls, damit es funktioniert. Und dieser Anstoß bringt Klarheit. Bringen wir ein paar praktische Beispiele, um das Konzept zu erklären. Nehmen wir an, du bist auf der Suche nach einer neuen Stelle. Indem du dich darauf beschränkst, einfach zu sagen: «Ich will

einen Job», könntest du alles bekommen, was von einer Stelle als Versicherungsvertreter im Außendienst bis hin zu einem Job am Fließband reicht. Wenn du aber konkret sagst, dass du einen Job im digitalen Marketing suchst, in einer Firma mit flexiblen Arbeitszeiten und einem freundlichen Arbeitsumfeld, wird deine Visualisierung zu einer deutlichen Wegbeschreibung. Du kannst jetzt deine Aufmerksamkeit auf das richten, was du wirklich willst, anstatt dich mit dem Zufallsangebot zufriedenzugeben. Das trifft auch auf die Partnersuche zu. «Ich möchte jemanden finden» ist so vage, wie zu behaupten, du würdest gerne im Lotto gewinnen, ohne die Zahlen zu nennen. Eine viel effektivere Wunschliste erstellst du, wenn du die Eigenschaften beschreibst, die du dir wünschst, wie «Jemand, der sich für Musik begeistert, einen guten Sinn für Humor hat und meine Werte teilt.» Stell dir vor, diese Person ist in deinem Leben, und spüre die Freude, die eine Beziehung mit ihr in dir auslöst. Diese Beispiele zeigen ein einfaches Prinzip: Je klarer dein Wunsch formuliert ist, desto leichter fällt es dir, ihn bewusst auszurichten. Wie wendest du diese Technik also an? Überlege dir zuerst in Ruhe, was du wirklich willst. Formuliere deine Wünsche so deutlich wie möglich. Visualisiere deine Ziele, als hättest du sie schon erreicht, und fühle die Freude über diesen Erfolg. Es genügt nicht, sich etwas zu wünschen; du musst glauben und fühlen, dass du dein Ziel bereits erreicht hast. Das Geheimnis einer effektiven bewussten Ausrichtung liegt darin, dich auf deine Wünsche zu konzentrieren. Ohne Klarheit wartest du einfach darauf, dass sich das Feuer von selbst entzündet, ohne die richtigen Voraussetzungen zu schaffen. Je genauer du beschreiben kannst, was du erreichen möchtest, desto leichter fällt es dir, deine Aufmerksamkeit darauf zu richten und passende Möglichkeiten zu erkennen. Nimm dir deshalb Zeit, deine Ziele bewusst zu formulieren. Dabei lohnt es sich, zwischen kurzfristigen und langfristigen Zielen zu unterscheiden. Kurzfristige Ziele lassen sich häufig nach der SMART-Methode formulieren. Sie sind konkret, messbar und können mit einem realistischen Zeitrahmen versehen werden. So kannst du deine Fortschritte überprüfen und Schritt für Schritt vorankommen.

Langfristige Ziele hingegen sind oft Visionen für dein Leben. Vielleicht wünschst du dir ein Haus mit Garten und Pool, eine Ferienwohnung am Meer, finanzielle Freiheit oder einen Beruf, der dich wirklich erfüllt. Solche Wünsche solltest du nicht von deinen heutigen Möglichkeiten oder vermeintlichen Grenzen abhängig machen. Gedanken wie «Das kann ich mir niemals leisten» oder «Das ist für mich unerreichbar» engen deinen Blick ein und verhindern, dass du Chancen überhaupt wahrnimmst. Bei langfristigen Visionen ist deshalb nicht entscheidend, wann oder auf welchem Weg sie Wirklichkeit werden. Entscheidend ist, dass du dir erlaubst, groß zu denken, dein Ziel so klar wie möglich vor Augen hast und dir immer wieder bewusst vorstellst, wie es sich anfühlt, wenn es bereits Realität geworden ist. Konzentriere dich auf das Ziel, nicht auf die Hindernisse. Der Weg dorthin entsteht oft erst, während du ihn gehst. Im Kapitel «Meine Ziele und Visionen» lernst du, wie du sowohl konkrete kurzfristige Ziele als auch langfristige Lebensvisionen festhalten kannst. So verbindest du klare Planung mit einer inspirierenden Ausrichtung auf das Leben, das du dir wirklich wünschst.

WICHTIG

Klarheit ist ein Anfang, aber noch kein Plan. Ein Wunsch zeigt, wohin du möchtest. Erst durch eine Entscheidung und einen konkreten Schritt beginnt Bewegung.

« Wenn ein Mensch nicht weiß, welchen Hafen er ansteuert, ist kein Wind der richtige. »

– Seneca, Briefe an Lucilius –

Dein nächster Schritt. Deine eigene Richtung.

In der vollständigen Ausgabe von Raus aus dem Autopiloten erwarten dich acht weitere Prinzipien, eine praktische Werkzeugkiste und Arbeitsbereiche für dein Lebensrad, deine Glaubenssätze, Ziele, Visionen und deine tägliche Dankbarkeit.

DAS VOLLSTÄNDIGE BUCH ENTDECKEN

mynorthpath.eu