

Vera Bartholomay
Projekt Sehnsucht

Vera Bartholomay

Projekt Sehnsucht

Ein Mutmachbuch für alle,
die von der Selbstständigkeit träumen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © Shutterstock/Tina Bits (Bild Nr. 1076495531)

Redaktion: Barbara Krause

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34723-0

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Einleitung	7
Teil I:	
Eine Idee entsteht	13
Was genau möchte entstehen?	15
Teil II:	
Reifezeit	33
Hilfreiche persönliche Eigenschaften	35
Was macht Sinn für dich?	46
Eine innere Klärung	51
Stärkung	61
Die notwendige Leichtigkeit	68
Teil III:	
Vorbereitende Schritte	73
In Bewegung kommen	75
Das passende Umfeld	81
Unmögliches möglich machen	93
Die regelmäßige Verbindung mit deinem Projekt	99
Teil IV:	
Dein Traum wird Wirklichkeit	123
Die passende Vermarktung	125

Achtung Stolpergefahr! Erste Hindernisse	
überwinden	141
Auf stabilen Füßen	182
Von Herzen Danke	201
Konkrete Herzensprojekte.	203

Einleitung

Erkennst du es schon? Die große Transformation hat längst begonnen. Unsere Gesellschaft verwandelt sich, es entstehen neue Strukturen und Werte. Menschen verändern sich, sie entwickeln neue Bedürfnisse und Dringlichkeiten. Vieles geht einfach nicht mehr. Oder nicht mehr so wie bisher. Alles ist in Bewegung.

Seit einigen Jahren beobachte ich, wie immer mehr Menschen ganz persönliche Träume und Visionen von einem besseren Leben entwickeln. Und immer mehr von ihnen wollen nicht länger warten, diese Träume auch Wirklichkeit werden zu lassen. Sie haben keine Lust mehr auf einen Arbeits- oder Lebensalltag, der nicht wirklich befriedigt und glücklich macht. Sie wollen ihr eigenes Ding machen, haben oft tolle und außergewöhnliche Ideen, wissen aber nicht immer, wie sie es anpacken sollen. Wissen nicht, ob sie sich trauen können, fühlen sich oft allein und lassen sich vielleicht entmutigen.

Für manche sind es kleinere Veränderungen – etwa das Bedürfnis, ein kreatives Hobby stärker oder gar halbprofessionell auszubauen und dafür Zeit im Alltag zu finden. Andere wollen gleich den Beruf wechseln oder neben ihrem aktuellen Beruf ein zweites Standbein entwickeln und vielleicht eine Yogaschule aufmachen, ein Atelier oder eine Praxis.

Und ich sehe Menschen mit wunderbaren Ideen viel zu früh aufgeben. Ich sehe aber auch Gesetzmäßigkeiten und Konsequenzen, die zu unterschiedlichsten Projekten und Phasen passen.

Mit diesem Buch möchte ich dir eine Hilfe an die Hand geben, damit du klarer erkennst, wie deine Vision Realität werden kann. Damit du die Schritte deutlicher vor dir siehst, deine Unsicherheiten abgebaut werden und du deinen Mut und deine Ausdauer behältst. Gleichzeitig lasse ich außergewöhnliche und erfolgreiche Menschen zu Wort kommen, die uns allen von ihren Erfahrungen berichten können. Sie lassen uns an ihrem umfangreichen Wissen teilhaben und machen uns Mut. Mit solchen Menschen habe ich für dieses Buch persönliche Gespräche geführt.

Projekt Sehnsucht soll dir auf dem Weg in die Selbstständigkeit verlässlich zur Seite stehen – als Handbuch, Arbeitsbuch und Mutmachbuch.

Wie alles beginnt

Am Anfang ist es eine vage Sehnsucht. Vielleicht noch ganz ohne Worte, ohne greifbare Inhalte. Es will etwas entstehen, und es lässt dir keine Ruhe. Mag sein, dass du dich dagegen wehrst, hinzuhören oder hinzuschauen. Du hast gerade keine Zeit, anderes ist so viel wichtiger, ach, es ist ja sowieso alles nur eine Spinnerei, du kannst doch so etwas gar nicht. Oder was deine innere Stimme auch immer sagen mag ...

Doch die Sehnsucht erwischt dich immer wieder in ungesicherten, offenen Augenblicken. Und nach und nach nimmt sie immer mehr Gestalt an.

Auch dieses Buch war einmal eine solche Sehnsucht – eine ganz zarte Idee. Entstanden aus Begeisterung und Bewunderung für Menschen, die ungewöhnliche und mutige Projekte in die Welt gebracht haben, die ihre Träume und Visionen ernst-

genommen haben. Ich wollte wissen, was sie anderen zeigen können, wo sie Mut machen können. Ich wollte meinen eigenen beruflichen Weg klarer sehen und besser verstehen. Wollte hilfreiche Parallelen und genaue Regeln erkennen. Aus meinen eigenen und den Erfahrungen anderer schöpfen. Wollte den Menschen in meinem beruflichen Umfeld, die immer wieder vor entscheidenden Schritten und Lebensveränderungen stehen, eine klare Hilfe und intensive Begleitung an die Hand geben.

Meine persönliche Geschichte

Wie komme gerade ich dazu, dir etwas über den Entstehungsweg von Herzensprojekten sagen zu wollen?

In Norwegen geboren und aufgewachsen bin ich mit 18 Jahren von einer Insel an der Südküste Norwegens allein in das für mich sehr große und fremde Ausland gegangen – und bin nie ganz zurückgekehrt. Damals war so etwas ein recht mutiger und ungewöhnlicher Weg.

Nach einem Sprachstudium in Deutschland wagte ich in meinem ersten Beruf als Übersetzerin gegen alle Prognosen und Ratschläge den Schritt in die Selbstständigkeit – und hatte Erfolg. In den folgenden 25 Jahren war ich eine der gefragtesten Fachübersetzerinnen für Norwegisch. Zu meinem Kundenstamm gehörten die ganz großen Namen der deutschen Industrie.

Zusammen mit anderen Kollegen baute ich ein Netzwerk für skandinavische Übersetzer auf, damit wir uns gegenseitig unterstützen konnten. Bis heute ist es eines der aktivsten und erfolgreichsten Netzwerke für Übersetzer in Deutschland.

Dann traten nach und nach ganz andere Themen in den Vordergrund. Durch die Erfahrung von persönlicher Hilfe und

Heilung entdeckte ich die energetische Körpertherapie »Heilsame Berührung – Therapeutic Touch«. Erst aus rein privatem Interesse, so wie man vieles im Leben lernt und vielleicht auch bald wieder zur Seite schiebt. Aber diese für mich neue Art der Begegnung mit Menschen berührte etwas tief in meinem Inneren. Die »Heilsame Berührung« rief immer öfter nach mir und wurde nicht leiser. Im Gegenteil, ich fühlte mich in dieser Arbeit zunehmend zu Hause, und es erfüllte mich so viel mehr als meine Übersetzungen. Immer mehr Menschen wollten von mir behandelt werden, und ich habe recht bald im Nebenberuf eine eigene Praxis gegründet.

Und zwar nicht einfach irgendwo, sondern als Teil einer »Kultur- und Werkhof«-Gemeinschaft in Saarbrücken, in der viele kleine Projekte und Firmen neue Wege des Arbeitens und des Kreativseins miteinander ausprobieren und reflektieren. Seit 25 Jahren besteht diese Gemeinschaft schon und setzt sich mit den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Entwicklungen und Herausforderungen auseinander. Von den vielen Gesprächen und Diskussionen dort habe ich eine Menge gelernt.

Mit der Zeit wollten auch immer häufiger Leute von mir erfahren, wie man die »Heilsame Berührung« selbst erlernen kann. So entstand über die Jahre ein immer größer werdendes Seminarangebot. Heute bilde ich Menschen in ganz Deutschland, Norwegen und der Schweiz in der »Heilsamen Berührung« aus. Und habe damit so viel zu tun, dass ich meinen ersten Beruf ganz aus meinem Leben gestrichen habe.

Und ich habe über diese Körpertherapie ein Buch geschrieben. Mein allererstes. Todesmutig. Ein gewagter Schritt in ein neues Berufsverständnis. Denn zu ähnlichen Themen gab es schon so viele Bücher. Es hätte auch fürchterlich scheitern können. Das Buch traf jedoch auf ganz viel Resonanz. Schon in den ersten Monaten waren Tausende Exemplare verkauft.

Eine große Anzahl der Leser nahm persönlich Kontakt auf und wollte noch mehr lernen. Ich konnte mein Seminarangebot stetig ausbauen.

Was wie eine »einfach so entstandene« Entwicklung wirken mag, war dennoch von großen inneren und natürlich auch äußeren Schritten begleitet. Es hat Mut gekostet, viele Ängste mussten durchgestanden werden, Selbstzweifel haben mir immer wieder schlaflose Nächte bereitet. Und immer war ich dabei allein. Wusste nie, »wie man so etwas macht«. Ich habe Dinge ausprobiert. Mal ist es gelungen, mal gründlich gescheitert. Wenn es gescheitert ist, dachte ich immer, es läge nur an mir, ich wäre nicht klug genug, mir würde es an Fähigkeiten und Geschick mangeln.

Erst über die Jahre habe ich verstanden, dass nicht nur ich ganz allein solche Wege gehe und vor so vielen Fragen stehe. Dass es Gesetzmäßigkeiten gibt. Deshalb fing ich an, mein Wissen und meine Erfahrungen aufzuschreiben, damit sie auch für andere eine Hilfe sein können.

Das Ergebnis ist das vorliegende Buch.

Für dieses Buch bin ich selbst noch einmal durch alle hier beschriebenen Entwicklungen gegangen und habe die Gefühle und Bedenken der einzelnen Stufen nochmals durchlitten, aber auch genossen. So habe ich dieses Buch nicht nur für dich, sondern auch für mich geschrieben.

Wollen wir ein Stück gemeinsam gehen?

Teil I:
Eine Idee entsteht



Was genau möchte entstehen?

Hier beginnt deine Reise. Erst im Inneren. Später folgen äußere Schritte. Aber zuerst lernst du deinen Traum und deine Beweggründe etwas besser kennen.

Vielleicht magst du dir richtig schönes Arbeitsmaterial für diese Reise gönnen. Ein großes, schönes Notizbuch und einen Stift, der wirklich gut in deiner Hand liegt. Oder du gestaltest dir einen besonderen Ort, an dem du dich wohlfühlst und wo es dir leichtfällt, über die Themen in diesem Buch nachzudenken.

Ich werde dir auf den folgenden Seiten immer wieder empfehlen, deine Gedanken schriftlich festzuhalten. Das hat eine ganz andere Wirkung, als wenn du nur darüber nachdenkst, denn unsere Gedanken sind sehr flüchtig und gehen leicht wieder verloren. Und mit den Entwicklungsstufen in diesem Buch möchtest du ja irgendwann etwas Greifbares und sehr Konkretes in die Welt bringen.

Wofür brennt dein Herz?

»Wenn der Traum leuchtend genug ist,
kann man etwas wagen,
wovon es eigentlich schon genug gibt.«

Anita Maas – Verlegerin

Deine Arbeit sollte dein Herz berühren. Denn deine Berufung findest du dort, wo deine große Freude und deine Leidenschaft auf die Bedürfnisse deiner Umgebung treffen. Kläre also zuerst, was du wirklich liebst.

Beispiel:

Anna-Maria Lösche – Tanz- und Weiblichkeitspädagogin:

»Mir war es selbst viele Jahre nicht bewusst, dass das, was mich im Innersten bewegte, die Sehnsucht war, weibliche Energie in ihrer ganzen Fülle freizusetzen. Nicht nur die Kriegerin, nicht nur die Starke und Unabhängige, die so gut ins männlich geprägte Gesellschaftssystem hineinpasst, sondern gerade aus den weiblichen Facetten heraus leben zu können, die mit Sanftheit, Nachgiebigkeit und Empfänglichkeit zu tun haben. Mit Verletzlichkeit, Anmut und Schönheit.«

Beschränke diese erste Klärung nicht auf das Projekt, das du vielleicht schon im Planungsstadium hast, sondern stelle dir einige grundsätzliche Fragen zu dir als Person. Gönn dir reichlich Zeit. Es ist nicht unbedingt notwendig, alles zu beantworten, sondern lasse dich von den Fragen antreiben, die dich sofort ansprechen. Bitte beantworte diese Fragen am besten schriftlich:

Klarheit gewinnen:

- Was hast du immer schon gern gemacht?
- Bei welchen Aktivitäten verlierst du dein Zeitgefühl und könntest ewig weitermachen?

- Sollte dieser Zustand schon länger her sein: Wann ist er früher vorgekommen? Wie war es z. B. in deiner Kindheit?
- Welche Vorstellungen und Tagträume lassen dein Herz höherschlagen?
- Wofür kannst du so richtig Feuer fangen und auch andere begeistern und mitreißen?
- Wann siehst du wirklich glücklich aus?
- Was würdest du auch dann tun, wenn sich niemand dafür interessiert?
- Was würdest du in jedem Fall tun, auch wenn du nie damit Geld verdienen würdest?

Als zweiter Schritt schaust du dir deine Antworten genau an. Zu welchen Antworten würdest du ein »naja, geht so« oder »ganz nett« sagen, wozu könntest du ein kleines »ja« sagen oder wozu ein ganz großes »JA!«. Schreibe diese Kommentare zu deinen Antworten. Was fällt dir dabei auf? Sind überraschende Erkenntnisse dabei?

Beispiele:

Der Komödiant Ewald Blum erzählt, dass er schon als kleines Kind gern vor Verwandten aufgetreten ist. Er hat alles gemacht – vom Witzeerzählen bis zum Vorführen von Zaubertricks. Später hatte er viele Jahre lang Rollen im lokalen Karnevalsverein. Ständig sprudelten neue, verrückte Ideen für kleine Showeinlagen aus ihm hervor. Ein Beruf wurde erst später daraus, als er merkte, dass er über eine bestimmte Laienebene nicht hinauskommen würde, wenn er nicht wesentlich mehr Zeit in die Vorbereitung seiner Stücke steckte. Und um diese

Zeit zu ermöglichen, musste er auch Geld damit verdienen.

Die Künstlerin Tina Stein:

»Man sollte ein Projekt auch nicht nur ein bisschen wollen, sondern das ganze Eigene sollte dahin streben. Also nicht nur denken, dass es jetzt ein schickes Angebot wäre, oder eine Alternative für mich, weil ich nicht mehr in meinem bisherigen Beruf arbeiten will. Es muss im Inneren gewachsen sein und wirklich aus dem Herzen kommen. Ich bin der tiefen Überzeugung, dass alles, was im Herzen gereift ist – also unser Herzensweg –, immer gelingen wird. Man wird nicht immer reich dabei, und der Weg ist bestimmt auch steinig, aber das Herzensthema wird mit Sicherheit Resonanz finden.«

Warum soll sich etwas ändern?

Die treibende Kraft hinter manchen Träumen ist am Anfang oft eher das, was du nicht mehr willst. Dein altes Leben gefällt dir nicht mehr. Vielleicht macht es dich weder glücklich, noch hast du das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun.

Es ist ganz wichtig zu erkennen, was für dich nicht mehr geht. Dabei solltest du allerdings wissen, dass ein »nein« zu deinem bisherigen Arbeitsleben nicht als alleinige Grundlage für eine positive Veränderung ausreicht, sondern dir lediglich einen Schubs für einen ersten Schritt in etwas Neues hinein geben kann.

Klarheit gewinnen:

- Was willst du nicht mehr tun oder weniger tun? Warum?

- Welche Teile deiner Persönlichkeit können in deinem aktuellen Alltag nicht wirklich ausgelebt werden? Was liegt brach in deinem Leben? Warum?
- Ist es ein wirkliches Talent, eine Leidenschaft – oder eine eher nebensächliche Eigenschaft?
- Ist es wirklich wichtig für dich, dass du diesen Bereichen mehr Platz in deinem Leben einräumst?

In meiner Gymnasialzeit gab es einen Mitschüler, der Gedichte geschrieben hat. Sein Name ist Håvard Rem. Ein Jahr vor dem Abitur beschloss er, seine Schulzeit vorzeitig zu beenden, denn für das, was er in seinem Leben wirklich machen wollte, brauchte er seiner Meinung nach weder Abitur noch ein Universitätsstudium. Er wollte nur Gedichte schreiben und sonst gar nichts. Natürlich hat man ihn für einen Träumer und Spinner gehalten. Lehrer, Eltern und Freunde haben alles getan, um ihn von diesem Schritt abzuhalten. Er ließ sich aber nicht beirren, packte eine Schreibmaschine, Zelt und Schlafsack ein und zog für die nächsten Monate nach Südfrankreich, wo er pausenlos geschrieben hat.

Vielleicht glaubst du jetzt schon zu wissen, wie diese Geschichte ausgegangen ist? Dass er gleich oder einige Jahre später vollkommen desillusioniert aufgegeben hat? Aber nein, es kam ganz anders. Er kehrte nach diesen Monaten zurück – mit seiner ersten Gedichtsammlung. Es fand sich auch gleich ein Verlag dafür. Und ich muss sagen, der Gedichtband war richtig gut. Ein Exemplar davon steht immer noch in meinem Bücherregal. In den folgenden Jahren schrieb er immer weiter, gab bislang über 50 sehr unterschiedliche Bücher heraus und wurde einer der wenigen norwegischen Lyriker, die so erfolgreich sind, dass sie tatsächlich von dieser Arbeit leben können. Sein Gefühl, von einer klassischen Schulbildung eher aufgehalten zu werden, hat für ihn durchaus gestimmt.

Ein magischer Raum

In meiner Vorstellung existiert irgendwo in diesem Universum ein magischer Raum. Dort hüpfen lauter Ideen, Gedanken und Sehnsüchte herum wie kleine Kugeln, die nur noch darauf warten, endlich entdeckt und mitgenommen zu werden.

Solche virtuellen Räume können wir dafür nutzen, uns über das Wesentliche in einer gerade entstehenden Vision klar zu werden. Dabei ist es ganz entscheidend, nicht zu logisch zu denken oder gar zu werten, sondern sich ganz spielerisch einer anderen Wahrnehmung zu überlassen.

Magst du es ausprobieren?

Übung: Raum der ungeborenen Ideen

Zuerst solltest du dir die Frage stellen: »Worum geht es mir wirklich in meiner Vorstellung des Herzensprojekts?« Rufe dabei aber keinesfalls zu viele Details zu deinem Projekt wach, denn es geht jetzt erst einmal nur um den Fokus deiner Gedanken und um das übergeordnete Wesen deiner Sehnsucht.

In dieser Übung beschreibe ich dir meinen Weg in diesen magischen Raum hinein. Das soll aber nur eine Anregung sein. Vielleicht ist dein magischer Raum an einer anderen Stelle besser zu finden.

In meiner Vorstellung müssen wir für diese Visualisierungsübung den irdischen Boden für eine Weile verlassen. Stelle dir vor, wie du ganz entspannt an einem schönen Sommertag den blauen Himmel betrachtest, an dem sich einzelne kleine, leichte Wolken befinden. Lass deine Aufmerksamkeit sanft zu einem solchen Wolkengebilde treiben und stelle dir vor, dort regelrecht



Vera Bartholomay

Projekt Sehnsucht

Ein Mutmachbuch für alle, die von der Selbstständigkeit träumen

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34723-0

Kösel

Erscheinungstermin: März 2019

Ich will mein eigener Chef sein

Vera Bartholomay zeigt, wie der berufliche Traum von der Selbstständigkeit trotz möglicher Bedenken reifen und Wirklichkeit werden kann. Mit praktischen Anregungen, Visualisierungen und Reflexionsübungen können die Hürden bei der Realisierung des beruflichen Sehnsuchtsprojekts gemeistert werden.



[Der Titel im Katalog](#)