



FRANK FUHRMANN

# ZUFRIEDENHEIT

*ist mein Ziel*



In 8 Schritten zu einem erfüllteren Leben



# ZUFRIEDENHEIT *ist mein Ziel*

von  
Frank Fuhrmann



FRANK FUHRMANN

# ZUFRIEDENHEIT

*ist mein Ziel*

In 8 Schritten zu einem  
erfüllteren Leben



*Dieses Buch ist jedem gewidmet,  
der jemals zufriedener sein wollte.*

*Und ich widme es meiner Familie,  
meiner liebe- und verständnisvollen Frau Susanne,  
meinem feinfühligem und großartigen Sohn Dennis,  
meiner lebensfrohen und sehr weisen Tochter Joy.*

*Ihr seid meine Energielieferanten.  
Ich trage eure Liebe und eure  
Zufriedenheit in meinem Herzen.*

## Impressum und ein wichtiger Hinweis

© 2018 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist ausgeschlossen.

### Wichtiger Hinweis:

Die im vorliegenden Buch gegebenen Ratschläge, Übungen und Informationen sind gründlich vom Autor recherchiert, geprüft und nach bestem Wissen dargestellt. Dennoch dienen sie nicht dazu, gesundheitliche Störungen zu behandeln, dafür suchen Sie bitte einen Arzt, Psychologen oder Psychotherapeuten auf. Alle Angaben sind ohne Gewähr und urheberrechtlich geschützt. Verlag und Autor übernehmen keinerlei Haftung für entstehende Schäden oder Nachteile, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte und Empfehlungen ergeben.

Lektorat: Karen Christine Angermayer

Korrektur: Bianca Weirauch

Layout, Umschlaggestaltung und Satz:

KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-946287-71-1

1. Auflage 2018

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

[www.sorriso-verlag.com](http://www.sorriso-verlag.com)

Werde Teil der sorriso community:



# INHALT

**Eine Welle von Zufriedenheit** 14  
Vorwort von Karen Christine Angermayer

**Wie kannst du dieses Buch für dich nutzen?** 18

**Das Aufwärmprogramm** 19

- Wie zufrieden bist du heute?
- Die vier Lebensquellen
- Zufriedenheit bereichert dein Leben

**Zufriedenheit – Dein Kompass für ein gesünderes, erfolgreicherer und glücklicheres Leben** 24

**Die Story** 24

- Big Bear City in Kalifornien, USA
- Der Wunsch nach Veränderung
- Das Trainingscamp für Durchstarter
- Fragen schaffen Klarheit
- Die ersten Schritte in die richtige Richtung

## Übungsformen in diesem Schritt

Deine jetzige Lebenssituation

Was macht Stress mit dir?

Deine 4 Lebensquellen wieder auffüllen

---

## 1. Schritt

Zufriedenheit mit dir

---

**Sei ganz bei dir und lebe im Hier und Jetzt** 45

- Achtsamkeit = Zielerreichung
- Wenn du sitzt, dann sitzt du
- Bist du positiv unterwegs oder...
- Stell die Stereoanlage in deinem Kopf leiser
- Spüre deine Körperteile
- Atme dich frei

- Finde deinen Ruheort
- Sehr, sehr, sehr langsames Gehen
- 30-mal kauen und rote Ampel sorgen für Achtsamkeit
- Das Lebenshaus

## Übungsformen in diesem Schritt

### Dein Achtsamkeitstraining

- Wenn ich sitze, dann sitze ich
- Achtsamkeit mit deinen vier Lebensquellen
- Körperwahrnehmung
- Achtsames Atmen
- Geh-Meditation
- Bewusstes Essen
- Achtsamkeit im Alltag
- Die Achtsamkeit App

Was geht in dir vor?

---

## 2. Schritt

Zufriedenheit mit deinem Körper

---

**Spüre deinen Körper und nimm dir Zeit für dich** 69

- Dein Körper ist das Fundament
- Das Trainingsprogramm
- Dein Körper spricht mit dir
- Sport fühlt sich geil an
- Was ist „Mittagspause“?
- Ein Hauch von Asien
- Regeneration für deine Gesundheit
- Entspannter Geist im entspannten Körper
- Lass deine Seele baumeln
- Behandle dich wie ein neugeborenes Baby

## Übungsformen in diesem Schritt

### Training

- Aerobes 5-km-Lauftraining
- Training mit dem eigenen Körpergewicht

### Regeneration

- Mittagspause

### Asiatische Sportarten zur Entspannung und Kräftigung

- Qigong, Yoga, Tai-Chi und Pilates

### Gesunder Schlaf

- Schlafgewohnheiten

### Superkompensation

- Das Modell

### Entspannung und Aktivierung

- Progressive Muskelentspannung
- Mein Morgenritual (Dehnungsprogramm)
- Den Kopf leer schreiben

---

## 3. Schritt

### Zufriedenheit mit deinem Verstand

---

#### **Trainiere deine positive Grundeinstellung** 95

- Was hat Eis mit einer positiven Einstellung zu tun?
- Eine positive Einstellung will ich haben
- Der Beginn der Aussaat
- Positivität, eine alltägliche Routine
- Trickst uns die Wahrnehmung aus?
- Heute bin ich glücklich, weil...
- Lagerfeueratmosphäre
- Das ist ja der Gipfel
- Ich bin sehr dankbar für...
- Ein positiver Tagesrückblick, das Wundermittel

#### **Übungsformen in diesem Schritt**

Der positive Tagesrückblick

Die wertvolle Liste der Dankbarkeiten

Lesung: Der Freundlichkeitstag 15. April 2001

Der positive Tagesrückblick

- Das Übungsblatt

---

## 4. Schritt

### Zufriedenheit mit deinem Unterbewusstsein

---

#### **Verstehe dein Unterbewusstsein und erreiche motiviert deine Ziele** 125

- Bin ich bewusst?
- Wie funktioniere ich unbewusst?
- „Das schaffe ich nicht“
- Steter Tropfen höhlt den Stein
- Schreiben, bis die Finger wund sind
- Was hat ein Eisberg mit mir zu tun?
- Ein Zitat der Weisheit
- Hast du noch alle Murmeln in der Tasche?
- Sind deine Ziele PÖSITIV?
- Sei wieder wie ein Kind

#### **Übungsformen in diesem Schritt**

Dein besseres Selbst

Das Zitat aus dem Talmud

Die Glücksmurmeln

Deine Glaubenssätze

Hinterfragen deiner Glaubenssätze

Affirmationen

Ziele PÖSITIV erreichen

Das Motivationskontinuum

Überwinden des inneren Schweinehundes

---

## 5. Schritt

### Zufriedenheit mit deinen Emotionen

---

#### **Fülle das Bankkonto deiner positiven Emotionen und sammle Glücksmomente** 165

- Die Herzmeditation
- Heute 10 % freundlicher als sonst
- Juhu, zehn positive Gefühle

- Kannst du noch genießen?
- Alle Emotionen einladen und kennenlernen
- Bin ich positiv oder negativ unterwegs?
- Du kontrollierst deine Emotionen
- Das Glückskino
- Nimm dir eine kleine Auszeit
- Lass los, was du nicht brauchst

### Übungsformen in diesem Schritt

Dein Herzenslied  
 Der Freundlichkeitstag  
 Die 10 positiven Emotionen  
 Positive Emotionen genießen, in der Vergangenheit, Gegenwart oder in der Zukunft  
 Deine Emotionen entdecken  
 Die „Positivity Ratio“  
 Den Emotionen ein Gesicht geben  
 Der Emotionsschieberegler  
 Die Meditation der glücklichen Momente  
 Die Meditationspause  
 Emotionen loslassen

---

## 6. Schritt

### Zufriedenheit mit deinen Möglichkeiten

---

#### Erkenne und lebe deine Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten

205

- Da bin ich STOLZ drauf
- So habe ich dich noch nie gesehen
- 24 Stärken und noch mehr
- Stärken im Einsatz
- Das Stärken-Telefonat
- Die Zeitreise, ein Rückblick und ein Ausblick
- Das Leben ist ein Berg und kein Strand
- Der Weg aus dem Tal

- Pendel dich in der Mitte ein
- Welche Ressourcen und Fähigkeiten stehen dir zur Verfügung?
- Der Erste-Hilfe-Koffer

### Übungsformen in diesem Schritt

Du, als du stolz auf dich warst  
 Er/sie, als er/sie stolz auf sich war  
 Der 24-Stärken-Test aus der Positiven Psychologie  
 Deine Stärken auffüllen  
 Dein Stärkeneinsatz im Alltag  
 Der Stärken-Spiegel  
 Das Zufriedenheits-Barometer  
 Der Stärken-Schieberegler  
 Die Ressourcen-Tankstelle  
 Deine Unterstützer

---

## 7. Schritt

### Zufriedenheit mit deiner Seele

---

#### Lebe ein sinnhaftes Leben, nach deinen Werten und deinen Leidenschaften

239

- Ein Flow-Erlebnis, das will ich haben
- Der Berg hat Antworten
- Wo finde ich meinen Lebenssinn?
- Wofür brenne ich?
- Was ist mir wichtig?
- So habe ich gelebt
- Die Löffel-Liste
- Ich? Ich baue eine Kathedrale
- Welchen Wert haben deine Werte?
- Was würde ich mit einem gewonnenen Tag machen?

### Übungsformen in diesem Schritt

Wann bist du im Flow?  
 Ein Potpourri an Lebensfragen

Was ist der Sinn deines Lebens?  
Was ist dir wirklich, wirklich, wirklich wichtig im Leben?  
Die Hängematten-Methode  
Deine Löffel-Liste  
Die Wertekarten  
Der gewonnene Tag

---

## 8. Schritt

Zufriedenheit mit deiner Lebensbalance

---

### **Lebe positive Beziehungen und finde dein inneres Gleichgewicht** 273

- Der gewonnene Tag im Disneyland!
- Positive Beziehungen sind Energielieferanten
- Bleib auf deiner Insel
- Lächle in die Welt und die Welt lächelt zurück
- Das 5:1-Verhältnis
- Unterhalte dich mit mir, aber richtig
- Ich bin JETZT hier
- Wer bin ich ohne meine Story
- Ich bin gut, so wie ich bin
- Meine Visionen fürs Leben
- Liebevoller geht das noch
- Enge-Weite: Ich möchte Weite spüren

#### **Übungsformen in diesem Schritt**

Wie hat dein gewonnener Tag ausgesehen?  
Stopp die Energie-Räuber  
Positive Beziehungen  
Welche richtig guten Freunde hast du lange nicht mehr angerufen?  
Die gelasseneren Kommunikation  
Ich bin ganz bei mir, im Hier und Jetzt, in dem ich ...  
Ohne meine Vergangenheit bin ich ...

Wer möchtest du sein und welchen Fußabdruck möchtest du in deinem Leben hinterlassen?  
Ich lebe ein noch liebevolleres Leben, indem ich ...  
Die Enge-Weite-Tabellen

### **Zusammenfassung der 8 Schritte** 310

#### **Schlusswort**

#### **Danksagung**

#### **Meine Geschichte:**

**Wie ich dazu kam, dieses Buch zu schreiben**

#### **Mein Geschenk an dich**

#### **Über den Autor**

- Vorträge
- Seminare, Workshops und Trainings
- Coachings
- Master-Kurse
- Produkte
- Kostenloser E-Mail-Newsletter

#### **Literaturhinweise für dieses Buch: Schritt für Schritt**

#### **Weitere Literaturhinweise, die mich inspiriert haben**

#### **Hörbücher**

#### **DVDs**

#### **Eine kleine Geschichte zum Schluss**

# EINE WELLE VON ZUFRIEDENHEIT

*von Karen Christine Angermayer*

Der Ozean hat eine ungeheure Kraft. Sein Grollen und Murmeln, sein Rauschen und Klatschen ist für mich das schönste und beruhigendste Geräusch, das ich mir vorstellen kann. Die Wellen, die bis an den Horizont reichen, nehmen alles auf und mit sich mit, was man in sich angesammelt hat und was einen gerade beschäftigt an kleinen und großen Erlebnissen, Betrübissen, Herausforderungen und Siegen. Der Ozean, speziell der Teil um Los Angeles, ist für mich der Quell meiner Zufriedenheit. An seinem Ufer verankere ich mich wieder in mir selbst. Hier finde ich wieder zu mir, zu meiner tiefsten Lebensfreude.

Ich kann gut verstehen, warum Frank Fuhrmann und seine Familie für einige Jahre in Kalifornien gelebt haben, und ich bin mir sicher, sie haben wichtige Spuren dort hinterlassen.

Jeder von uns hat andere Quellen der Zufriedenheit. Manche lieben die Berge. Eine Freundin von mir erklimmt Kaventsmäner, auf die ich nicht im Traum käme. Wenn sie mit leuchtenden Augen davon erzählt, kann ich nachvollziehen, dass sie dort oben, beim Blick auf die Weite und die Vielfalt der Natur, ihren Quell der Kraft und Zufriedenheit findet. Wieder andere macht

es zufrieden, wenn sie sich beim Sport ordentlich verausgaben. Und wieder andere werkeln am liebsten zu Hause herum, schaffen Veränderungen, reparieren, erhalten, pflegen das Bestehende... und sind rundum zufrieden.

Ich glaube, dass wir eine viel niedrigere Scheidungsrate auf der Welt hätten, würden wir vor der Eheschließung gemeinsam abklopfen, ob der „Zufriedenheitsindex“ beider Partner übereinstimmt: Was macht mich zufrieden? Was macht dich zufrieden? Wann sind wir gemeinsam zufrieden? Und wie können wir beide, jeder für sich, in die Zufriedenheit finden und sie selbst in uns herstellen, eigenverantwortlich? Ich bin der Meinung, das würde Partnerschaften sehr entlasten und befreien.

Kein anderer Mensch kann uns zufrieden machen. Niemand ist für unsere Zufriedenheit verantwortlich. Kein Ehepartner. Kein Kind. Kein Kunde. Kein Chef. Nicht der beste Freund und auch nicht die beste Freundin. Zufriedenheit können wir nur immer wieder aus uns selbst heraus erzeugen. Und Zufriedenheit kommt in Wellen! Wie der Ozean sein Wasser auch immer mal wieder ein Stück zurücknimmt, um mit neuer Kraft heranzurollen, ebbt auch die Zufriedenheit in unserem Leben immer mal wieder ein Stück ab. Dann horchen wir auf (wenn wir uns dessen bewusst sind und nicht nur nörgeln und mit dem Finger auf andere zeigen), stecken uns neue Ziele oder werden zufriede-

ner mit dem, was wir bereits erreicht haben, oder mit den Menschen und Dingen, die uns bereits umgeben. Umso schöner, wenn dann wieder die Flut einsetzt und uns mit tiefster Zufriedenheit umspült.

Was macht Sie zufrieden? Welche ganz kleinen Dinge? Welche großen?

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie in diesem Buch viele wertvolle und hilfreiche Schlüssel für Ihre eigene, höchstpersönliche Welle der Zufriedenheit finden. Alle Übungen, die Frank auf den nächsten Seiten zusammengestellt hat, sind hochwirksam und dabei sehr einfach zu erledigen. Ich habe es selbst erprobt. Besonders gefallen haben mir... Halt, ich will nichts verraten. Es wären auch zu viele Anregungen, um sie hier aufzuzählen.

Es ist Frank wunderbar gelungen, einen großen, umfangreichen und vielfältigen Werkzeugkoffer zusammenzustellen. Frank ist Sportler und ich kann sagen: Seine Übungen zu machen ist bei Weitem einfacher, als sich das Joggen anzugewöhnen oder das tägliche Work-out! Viel einfacher. Probieren Sie es aus.

Und selbst wenn manchmal die ganz große Zufriedenheit noch weit entfernt scheint, das ganz große Glück noch nicht zum Greifen nah ist, weil das Leben vorher noch ein paar Aufräumarbeiten für uns bereithält, dürfen wir doch alle immer wieder darauf ver-

trauen, dass es möglich ist. Zufriedenheit ist möglich. Glück ist möglich. Liebe ist möglich. Sie sind immer da – auch wenn sie sich kurz mal zurückgezogen haben.

Sie wissen ja, das bedeutet nur, dass sie schon bald mit voller Kraft wieder auf uns zurollen. Halten Sie Ihr Surfbrett bereit.

Herzlichst,

*Karen Christine Angermayer*

*Bestsellerautorin und Geschäftsführerin sorriso Verlag GmbH*



## WIE KANNST DU DIESES BUCH FÜR DICH NUTZEN?

In diesem Buch geht es um deine Persönlichkeit und deren Weiterentwicklung. Ich zeige dir, welch ein wundervolles Geschöpf du bist. Da es sich um ein sehr persönliches Thema handelt, habe ich dieses Buch in der Du-Form geschrieben. So kannst du besser in dich eintauchen, um dich selbst neu zu entdecken.

In den folgenden Kapiteln durchlaufen Nicole und Klaus, zwei Menschen wie du und ich, ein Trainingsprogramm für eine gesteigerte Lebenszufriedenheit. Dabei werden ihnen von mir, ihrem Coach, immer wieder Fragen gestellt. Sollte eine Frage dabei sein, die dich anspricht, nimm dir bitte etwas Zeit und beantworte die Frage für dich selbst. Viel Spaß beim Reflektieren und bei deinen eigenen Erkenntnissen!

Damit du so viel wie möglich für dich aus diesem Buch herausholen kannst, möchte ich dich bitten, dass du dich während des Lesens in deine aktuelle Lebenssituation hineinversetzt: Denk an deine Wünsche, Sorgen und Ziele. So kannst du dich während der Lektüre immer wieder fragen: Wie kann mir dieses Training ähnlich wie Nicole und Klaus in meiner jetzigen Situation weiterhelfen?

In dem Camp, in dem Nicole und Klaus während ihrer Teilnahme am Programm wohnen, sind wichti-

ge Kernaussagen auf Tafeln geschrieben, die überall im Camp verteilt sind. Sie sind für jeden Besucher gut lesbar, damit sie in Erinnerung bleiben. Hier im Buch findest du sie fett gedruckt in jedem Kapitel.



## DAS AUFWÄRMPROGRAMM

Wie zufrieden bist du heute? Wie sieht es aus mit deiner Lebenszufriedenheit in den verschiedenen Bereichen deines Lebens? Da hätten wir zum einen dich als Person, dann dich in deinem beruflichen Umfeld, dich im Bereich der Beziehungen und dich mit deiner Frage nach deinem Lebenssinn. Hast du in allen Bereichen eine gleich hohe Lebenszufriedenheit oder gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche?

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe deine Gedanken auf, damit du bewusst über deine Gedanken und Antworten reflektieren kannst. Würdest du dir wünschen, in dem einen oder anderen Bereich noch zufriedener zu sein? Oder bist du schon sehr zufrieden mit deinem Leben und wünschst dir von diesem Buch noch den ein oder anderen Tipp, besonders wenn das Leben mal nicht so gradlinig verläuft, wie du es dir vorgestellt hast? Stell dir öfter mal diese wichtigen Fragen, denn sie sind es, die dir helfen, den richtigen Weg zu finden.

Stehst du vor einer großen Veränderung? Oder hast du gerade eine schwierige Umstellung in deinem Leben hinter dir? Ist diese Veränderung eine freudige oder eine schmerzhaft? Fragst du dich, wie du damit umgehen kannst? Hat dich dieses Ereignis fast aus deiner gewohnten Bahn geworfen, und du hast Schwierigkeiten, wieder aufzustehen? All das ist im Verlauf eines Lebens völlig normal und stellt uns auf die Probe. Du hast immer die Wahl, ob du durch diese Umstände wachsen willst oder ob du in eine Opferrolle verfallen möchtest. Mit diesem Buch werde ich dir Ideen, Anregungen und Aktivitäten an die Hand geben, die dir helfen können, aus eigener Kraft in deiner Situation das Beste zu machen.

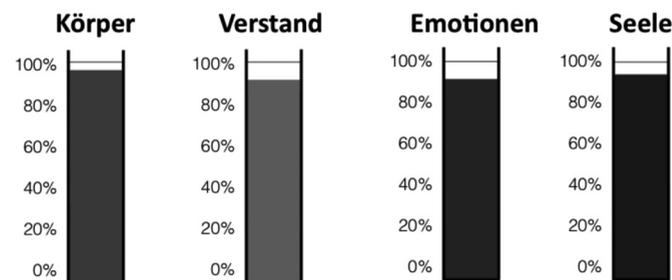
Ein wesentlicher Bestandteil dieses Buches ist, dir zu zeigen, wie du es mithilfe deiner vier Lebensquellen, dem Körper, dem Verstand, den Emotionen und der Seele, schaffen kannst, ein gesundes, erfolgreiches und zufriedenes Leben zu führen.

Ich empfehle dir: Pass auf deine vier Lebensquellen auf. Achte darauf, dass sie stets bis zum oberen Bereich gefüllt sind und sich im Gleichgewicht befinden. Stell dir diese Quellen wie sprudelnde Quellbecken für vier Flussläufe vor.

Solange die Quellen sprudeln, aktiv sind und sich gegenseitig im Gleichgewicht halten, ist alles in Ordnung. Dann wirst du körperlich gesund sein, in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren, deine Emotionen werden in einer ausgewogenen Mitte sein und deine Seele lässt die Beine baumeln und ist zufrieden mit sich und der Welt.

## Die 4 Lebensquellen

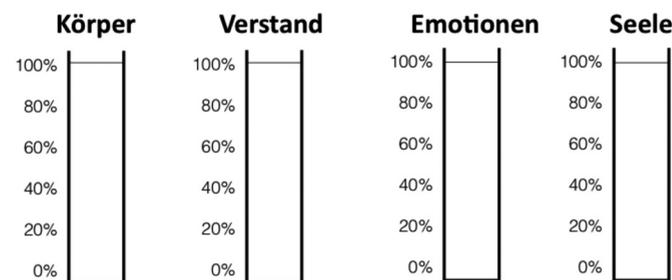
### Mit Achtsamkeit ins Gleichgewicht



Lieber Leser, wie ist dein heutiges subjektives Wohlbefinden oder deine Zufriedenheit? Bitte trag deine Füllstände in die einzelnen Quellen ein.

## Die 4 Lebensquellen

### Mit Achtsamkeit ins Gleichgewicht



Was passiert, wenn eine der Quellen weniger wird oder gar versiegt? Nehmen wir einmal an, dass das Wasser

in der Quelle des Verstandes aufgrund von Gedanken der Angst abnimmt, wie zum Beispiel bei dem Gedanken: „Hoffentlich behalte ich meinen Job!“ Sollte dich dieser Gedanke über einen längeren Zeitraum begleiten und belasten, wird sich das auf das Gleichgewicht der vier Lebensquellen sehr negativ auswirken. Bei diesem Gedanken wird sich auch die Quelle der Emotionen sehr schnell mit einklinken. Sie wird aufgrund von negativen Emotionen wie Angst, Sorgen und Verzweiflung auch weniger sprudeln und an Füllstand verlieren.

Sollten die Füllstände der Quellen Verstand und Emotionen für einen längeren Zeitraum weniger werden, wird das Konsequenzen auf die gesamte Balance nach sich ziehen. Du kannst dir sicher vorstellen, dass es nicht sehr zufriedenstellend ist, den ganzen Tag mit negativen und belastenden Gedanken, begleitet von negativen Emotionen, durch die Welt zu laufen. Diesen Zustand solltest du so schnell wie möglich ändern und diese Quellen wieder auffüllen.

Wie du das am besten machst, zeige ich dir noch anhand einiger Beispiele in diesem Buch. Doch nun zurück zu unserem Beispiel. Wenn die beiden Quellen Verstand und Emotionen weniger werden oder gar versiegen, was glaubst du, passiert dann mit den beiden anderen Quellen, dem Körper und der Seele, auf lange Sicht? Die Quelle der Seele wird unter diesen Voraussetzungen wahrscheinlich in ein Ungleichgewicht geraten. Die Quelle des Körpers kann aufgrund dieser Stressfaktoren und eines geschwächten und vernachlässigten Immunsystems krank werden.

Damit du ein zufriedenes, gesundes und erfolgreiches Leben führen kannst, ist es elementar wichtig, achtsam zu sein, alle vier Lebensquellen zu beobachten und auf deren Signale zu hören und zu reagieren. Und das nicht erst, wenn es zu spät ist.

*Zufriedene Menschen leben länger,  
sind gesünder, haben mehr Erfolg  
und bessere Beziehungen!*



# ZUFRIEDENHEIT: DEIN KOMPASS FÜR EIN GESÜNDERES, ERFOLGREICHERES UND GLÜCKLICHERES LEBEN!

---

## Big Bear City – Die Story

---

Es ist 7:00 Uhr morgens. Ein wundervoller Montag bricht in dem schönen Ort Big Bear City in Kalifornien, USA, an. Big Bear City, das ist ein gemütliches Bergdorf in 2.100 Metern Höhe und liegt in den San Bernardino Mountains, östlich von Los Angeles. Seinen Namen verdankt dieser Ort den vielen Bären, die auch heute noch in den angrenzenden Wäldern leben. Ich wohne in dem für mich schönsten Ort der Welt und bekomme auch noch Geld dafür – kneif mich, ist das nur ein Traum?

Doch wer bin ich eigentlich und wie bin ich nach Big Bear gekommen? Mein Name ist Frank Fuhrmann und ich bin mit meiner Frau Susanne und meinem Sohn Dennis nach Kalifornien ausgewandert, um als Manager im Sportsektor (Tennis) zu arbeiten. Mit vielen Stolpersteinen, wie sich noch herausstellte. Denn unser Arbeitsvisum wurde in erster Instanz abgelehnt. Wir saßen in unserer gekündigten Wohnung auf Umzugskisten und hatten keinen Job, als nachts um 1:30 Uhr

der vernichtende Anruf unserer Anwältin kam. Sie teilte uns mit, dass unser Einwanderungsvisum abgelehnt worden war. Was für eine Enttäuschung. Doch all unsere Mühen wurden am Ende doch belohnt. Da ich einer von 13 USSC NIKE Tennis Camp Direktoren werden sollte, schrieb die Firma NIKE an den Kongress und meinem Ersuchen wurde stattgegeben.

*Wenn dein innerer Wunsch nach  
Veränderung immer größer wird,  
solltest du ihm nachgehen!*

Jetzt fragst du dich bestimmt, warum nach Kalifornien? Hat das Leben in Deutschland nicht genug zu bieten? Doch, das hat es, aber es war schon immer mein Traum, in die große weite Welt auszuwandern. Eines Tages fällte ich zusammen mit meiner Frau diese Entscheidung, und wir unternahmen alles, damit dieser Traum in Erfüllung gehen konnte. Wir schrieben 800 Bewerbungen à acht Seiten und druckten diese mit einem 24-Nadel-Drucker (Einzelblatteinzug) nächtelang aus. Als Rückmeldung bekamen wir acht mögliche Jobangebote, die ich im folgenden Sommer alle bereiste. Doch da in Amerika der Einstellungsprozess etwas schneller läuft als bei uns, konnte ich keinen der Jobs annehmen, da ich in Deutschland meine Kündigungsfrist einhalten wollte. Doch ein Manager sah in mir die Chance, ein schon in die Jahre gekommenes Sommercamp wieder

auf die Beine zu bringen, und gab mir die Gelegenheit dort anzufangen. Gott sei Dank.

Big Bear City und Big Bear Lake sind zwei wunder-volle Zufluchtsorte für die Menschen aus den Ballungs-gebieten in Kalifornien. Viele Stadtmenschen haben sich hier oben eine Zweitwohnung angeschafft und ge-nießen ein freies Wochenende oder ein paar Ferientage in den Bergen. Noch dazu ist Big Bear das südlichste Skigebiet in Kalifornien und auch wegen seiner farben-frohen vier Jahreszeiten ein sehr beehrtes Reiseziel. Besonders Menschen aus dem immer heißen Palm Springs genießen die Abkühlung in den Bergen. Durch seine Höhenlage hat der Ort auch nie mit dem mor-gendlichen Frühnebel zu kämpfen wie die Menschen am Fuße des Berges.

An jedem Morgen ist die Luft in den Bergen sehr klar, aber auch ein wenig frisch und kühl. Es riecht nach Piniennadeln, und die Sonne strahlt vom azur-blauen Himmel auf das idyllische Fleckchen Erde nie-der. Dieses wunderschöne Naturschauspiel kann ich an mehr als 330 Tagen im Jahr genießen und ich habe das Gefühl, dass ich mich an dem makellosen blauen Him-mel niemals sattsehen kann. Und dieser blaue Himmel ist es, der an Sommertagen die Menschen zu ihrem Hautschutz greifen lässt, denn die Sonne ist in dieser Höhe sehr intensiv.

Abseits der kurvigen Bergstraße und kurz nach dem Ortsschild Big Bear City liegt ein großes Sportcamp, versteckt hinter dem Pinienwald. Ein auffällig großes Schild, direkt an der Straße, weist mit lustigen sport-

treibenden Bären darauf hin. Nachdem man rechts ab-gebogen ist, geht es auf einer nicht befestigten Straße, einer sogenannten „Dirt Road“, weiter bis zum Camp. Die Bäume werden lichter und schon taucht das ers-te Haus, mein Wohnhaus, am Straßenrand auf. Erwin Ranch Road 36. Noch ein kleines Stück an drei Tennis-plätzen vorbei und dann biegt man rechts ab, auf den großen Camp-Parkplatz. Vom Parkplatz aus kann man die „Main Cabin“, das Haupthaus, sehen, aber auch die fünf weiteren Cabin-Häuser, in denen die Gäste unter-gebracht werden. Wie im Film „Dirty Dancing“, nur ein wenig rustikaler!

*Suche dir öfter mal einen Ort,  
der fernab von deinem hektischen  
Alltag ist und der dich zum  
Abschalten einlädt!*

Ein Ort voller Erinnerungen. Wie viel Menschen haben an diesem Ort schon die wunderschönsten Momente ihres Lebens erlebt? Ein Sportcamp der Extraklasse. In den Sommerferien verwandelt es sich in ein Sommer-feriensportcamp für über 1.500 Kinder. In den rest-lichen Monaten des Jahres wird es von Erwachsenen für Sport-, aber auch für andere Freizeitaktivitäten ge-bucht. Doch was macht dieses Camp so einzigartig? Es ist ein Ort, an dem man den Alltag vergessen kann, an

dem man die Beine baumeln lassen kann oder sich mit ganzem Herzen seinen Hobbys zuwendet. Ein Ort, der für jeden Anspruch etwas bietet und an dem die Menschen ihren Leidenschaften nachkommen können.

Auf dem 15 Hektar großen Gelände befinden sich 13 Tennisplätze mit drei unterschiedlichen Belägen, davon zwei sogar mit rotem Tennissand wie in Europa, was eine Rarität in den Staaten ist. Außerdem gibt es zwei Basketballfelder, zwei Fußballfelder, einen Rollhockeyplatz, einen Kletterturm und ein beheiztes Schwimmbad. Ein wahres Schlaraffenland für alle Sportbegeisterten. Und das ist noch nicht alles, das Camp hat sogar einen „Frisbee Golf Parcours“. Was das ist? Na, Golf spielen, aber mit Frisbees. Da gab es zum Beispiel ein Par 3, 180 Meter lang. Der Spieler versucht, mit so wenigen Würfen wie möglich ein Zielschild mit seinem Frisbee zu treffen. Hat er das geschafft, werden seine Würfe, die er dafür benötigt hat, zusammengezählt und addiert. Das ist Frisbee-Golf, macht richtig Spaß und ist sehr entspannend, wenn man nicht zu ehrgeizig eingestellt ist.

Und den Spaß spürst du auch heute noch, wenn du in das Camp fährst, diese unbändige Freude in der fast noch unberührten Natur. Die lachenden und weinenden Gesichter, die romantischen Abende mit Gitarrenmusik am Lagerfeuer oder die einzigartigen Ausflüge mit den eigenen Booten und Jetskiern auf dem See. Wer wünscht sich das nicht, einen wundervollen Tag im Paradies, fernab der Großstadtheftik. Mit sportlichen Aktivitäten, die den Menschen helfen, sich nach

Herzenslust auszutoben, sich zu entspannen oder ihre eigene Mitte zu finden.

Da Big Bear so hoch in den Bergen liegt, bietet sich dieser Ort ideal für Leistungssportler an, die Höhen-Training machen wollen. Die Luft an diesem Ort ist dünner als auf Meereshöhe. Die Sportler nutzen das, um ihre Sauerstoffkapazitäten zu erweitern. Viele Sportler treffen sich hier, um ihre Leistungen zu verbessern, aber auch, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Aber es gibt noch einen wichtigeren Grund für die Menschen, das Camp zu besuchen, denn es ist berühmt für das Training im Mentalbereich.

Der Bereich, den Sportler, Führungskräfte und leistungsorientierte Menschen über viele Jahre vernachlässigt haben, obwohl er gerade im Spitzensport über 80% der späteren Leistung ausmacht. Hier treffen sich Menschen, die in diesem Bereich schon viel geleistet haben und die ihren starken Wissensdrang befriedigen wollen. Tagsüber werden die mentalen Programme trainiert, angewendet und analysiert. Am Abend werden dann am Lagerfeuer Geschichten über allerlei sportliche und berufliche Erfolge erzählt und die „Best-Of“-Praktiken der einzelnen Trainer und Coaches ausgetauscht.

Das ist nun seit vielen Jahren mein Arbeitsplatz. Ich leite als Manager, Trainer und Coach dieses Camp 24/7. Kurz gesagt, als „Mädchen für alles“ bin ich für alles und jeden zuständig und das mit ganzem Herzen. Dabei habe ich mich spezialisiert und mich stark auf den Mentaltrainerbereich konzentriert. Durch mei-

ne vielen Jahre, in denen ich selbst als Tennis- und Squash-Profi unterwegs war, konnte ich viele Erfahrungen auf der psychologischen Ebene sammeln, die ich heute nur allzu gerne weitergebe.

Der gute Ruf eilt dem Camp voraus, und so kommen auch Menschen zu diesem Camp, die mit ihrer mentalen und körperlichen Belastbarkeit an ihre Grenzen gestoßen sind. So auch an diesem noch frühen Morgen. Aus dem Pinienwald fährt ein Auto auf das Camp zu. Ein Mittelklassewagen mit einheimischem Nummernschild, also von einer Autovermietung. Das müssen Gäste aus dem Ausland sein. Zwei Personen steigen aus. Eine Dame, ich schätze sie auf Ende dreißig, und ein Herr, vielleicht Mitte vierzig. Beide sportlich-elegant gekleidet, auch ihr Körperbau ist sehr sportlich. Dennoch verrät ihre Körpersprache, dass es ihnen nicht gut geht.

Obwohl heute ein wundervoller Morgen ist, sind ihre Blicke gesenkt und sie gehen schweren Schrittes auf den Multisportkomplex zu, auf dem auch das Haupthaus steht. In diesem Gebäude werden Mahlzeiten eingenommen, eine Erste-Hilfe-Station befindet sich im ersten Stock, und dort habe ich auch mein Büro: ein großer Schreibtisch, Besprechungstisch und ein wunderschöner Rundumblick auf das gesamte Camp. Von meinem Schreibtisch aus sehe ich die zwei auf das Haupthaus zukommen und gehe zur Begrüßung nach draußen auf das Sonnendeck.

Die Schultern des Mannes hängen tief und der gesamte Oberkörper ist in sich zusammengefallen. Bei

der Frau ist zu erkennen, dass sie sehr in sich gekehrt ist und ihre Mimik keine Fröhlichkeit zeigt. Ich bin gespannt und neugierig, welche Geschichte diese beiden Gäste mitbringen. Der Name der Dame ist Nicole, sie ist 40 Jahre alt, alleinstehend, beruflich unterfordert, frühere Profihandballspielerin. Er heißt Klaus, ist 48 Jahre alt, verheirateter Familienvater dreier Kinder, Führungskraft und Hobbysportler.

*Damit du in einer verfahrenen  
Situation wieder klar sehen kannst,  
hilft oft ein Perspektivwechsel.  
Schau dir die Situation mal von  
einer anderen Seite an!*

Ich heiße Nicole und Klaus herzlich willkommen und lade sie zu einer Tasse Kaffee in das Haupthaus ein. In der kleinen Runde ist das Eis schnell gebrochen und das Gespräch wird etwas privater und geht tiefer. Die beiden kennen sich schon länger. Sie haben keine Geheimnisse voreinander und wir setzen die Unterhaltung gemeinsam fort. Beide sprechen über ihre Lebensumstände und Situationen, in denen sie sich gerade befinden. Sie haben auch klare Vorstellungen, wie ihr Leben aussehen könnte, wenn sie ihre Probleme hinter sich gelassen haben.

*Nicole war zehn Jahre lang in einer Beziehung, die dann ohne Kinder auseinanderging. Ihr Wunsch ist es, sich in der jetzigen Lebensphase mehr auf die berufliche Karriere zu konzentrieren und eine neue Herausforderung annehmen zu können. Aufgrund der vielen Jahre in der festen Beziehung und der jahrelangen Pflege ihrer vor Kurzem verstorbenen Mutter hat sie sich wenig weitergebildet und traut sich einen solchen Schritt im Augenblick nicht zu. Ihr fehlt es an einer positiven Einstellung und an einem ausgeprägten Selbstwertgefühl. Doch tief im Inneren weiß sie, dass die Entscheidung, die sie getroffen hat, die richtige für sie ist und sie möchte diesen Schritt auf alle Fälle tun.*

*Klaus möchte wieder mehr zu sich finden und sucht eine sportliche Aktivität, die ihm hilft, vom anstrengenden Alltag abzuschalten. Die täglichen beruflichen Herausforderungen, seine Sandwichposition als Führungskraft und die von ihm nicht als optimal erlebte Vaterrolle bei drei Kindern lassen ihm wenig Platz zum Atmen. Wieder etwas ausgeglichener zu sein und mehr Zeit für sich selbst ist das, was er sich von ganzem Herzen wünscht und damit verbunden auch mehr Zeit mit der Familie. Er hatte auf unangenehme Weise lernen müssen, dass „das Leben ein Berg ist und kein Strand“ (indianisches Sprichwort), denn er hatte inzwischen auch schon gesundheitliche Probleme (Bandscheibenvorfall kurz vor einer OP). Und jetzt ist er an diesem Ort, um sich Rat zu holen und sich selbst wieder zu finden.*

Beide haben in den letzten Jahren einiges durchlebt. Ich mache mir einige Notizen während unseres

Gesprächs, um sie später in ein für die Teilnehmer speziell angefertigtes Journal zu übertragen. Dieses komplett ausgefüllte Journal, mit allen Ausgangssituationen, den unterstützenden Übungen und den von den Teilnehmern erzielten Resultaten, bekommen sie am Ende des Mentaltrainings mit nach Hause. Damit können sie dann die Schritte, die sie gegangen sind, für sich noch einmal Revue passieren lassen. Den Rest des Tages haben die beiden frei.

Ich zeige ihnen ihre Quartiere und gebe ihnen vor der Verabschiedung noch eine kleine Hausaufgabe für den Abend: Ich überreiche ihnen ein Journal, in das sie in den nächsten drei Wochen alle Aufgaben eintragen sollen. Außerdem bitte ich sie, in Ruhe über die folgenden Fragen zu reflektieren und ihre Antworten aufzuschreiben, damit diese als Gesprächsgrundlage beim nächsten Termin zur Verfügung stehen.



**Lieber Leser, viele der Übungen, die Nicole und Klaus in ihrem Journal haben, findest du als Übungen auch hier im Buch, damit du sie gleich umsetzen kannst. Viel Spaß dabei.**

Wie beschreibst du deine jetzige Lebenssituation?

---

---

---

Was möchtest du in deinem Leben erreichen?

---

---

---

Was sind deine Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen?

Privat:

---

Beruflich:

---

Freizeit:

---

Finanziell:

---

Für was bist du in deinem jetzigen Leben dankbar?

---

---

---

Ich liebe Fragen. Fragen helfen, Denkanstöße zu starten, sich über etwas Gedanken zu machen, was sonst im hektischen Alltag nicht bewusst wahrgenommen wird. Nimm dir öfter mal die Zeit, um zu reflektieren. Stell dir einfach eine Frage, die dich jetzt oder in den nächsten Tagen beschäftigen wird. Eine Frage, die dir besonders wichtig erscheint oder die dir gerade in den Kopf kommt. Besonders nachhaltig ist es, den gesamten Reifeprozess schriftlich festzuhalten. Das ist sehr nützlich für eventuelle spätere Ergänzungen und hilft unserem Gedächtnis.

*Stell dir öfter Fragen über Dinge, die dich beschäftigen. Nimm dir die Zeit, diese schriftlich zu beantworten und darüber zu reflektieren. Deine Antworten werden dein Leben bereichern!*

---

Die Lebenssituation von Nicole:

---

In den letzten Jahren lebte ich nicht mein Leben. Ich fühlte mich die gesamte Zeit fremdbestimmt. Ich strengte mich in meinem Beruf sehr an, habe meiner Meinung nach alles gegeben, aber ich bin nicht richtig weitergekommen. Das

war sehr frustrierend, denn die mir zugewiesenen Aufgaben konnte ich schnell erledigen. Aus meinem Gefühl heraus fand ich mich in weiten Teilen meines Berufs eher unterfordert.

In meiner 10-jährigen Beziehung habe ich alles unternommen, damit Friede und Harmonie in unserem Haus herrschen. Den Haushalt erledigte ich ganz alleine, obwohl ich abends oft körperlich erledigt war. Trotzdem kam es immer wieder zu Streitigkeiten zwischen mir und meinem Mann. Das hat mich sehr mitgenommen, denn ich wollte doch, dass es funktioniert.

Und ganz nebenbei pflegte ich in den letzten sechs Jahren meine krebskranke Mutter. Sie ist leider oder Gott sei Dank vor einem halben Jahr gestorben. Ich bin sicher, dass der Tod eine Erlösung für sie war, bei all ihren Schmerzen. Aber sie fehlt mir sehr. Doch *ich möchte mich wiederfinden*, mich, Nicole. Und wenn ich mich finde, möchte ich mich wieder *mit Selbstbewusstsein* in neue Aufgaben stürzen und wieder Spaß am Leben haben.

Wo bin ich, Nicole, bei all dem, und wie finde ich mein Selbstbewusstsein wieder? Im Augenblick komme ich mir so hilflos vor, allein gelassen, von meinem Ex-Mann und von meiner Mutter.

---

## Die Lebenssituation von Klaus:

---

Mein Leben ist einfach viel zu schnell. In all meinen Lebensbereichen, Familie, Beruf und Finanzen, habe ich das Gefühl, dass ich die Kontrolle verliere. Immer neue Herausforderungen, komplexere Aufgaben und die fehlende Zeit für die

Familie sind mir mit der Zeit einfach über den Kopf gewachsen. Ich wusste schon immer, dass das Leben aus Veränderungen besteht, denen es sich anzupassen gilt.

Ein gutes Zitat beschreibt das folgendermaßen: „Schaff dir für des Lebens Wechselfälle – eine dicke Pelle.“ Doch mir fehlen Ausgeglichenheit und Ruhe, diesen Veränderungen zu begegnen. Ich bin immer häufiger unausgeglichen, leicht aufbrausend und stehe ständig unter Strom. Ich würde gerne *mehr Zeit für mich* haben, für *meine Hobbys* und für *meine Familie*. In den letzten Wochen, Monaten, Jahren habe ich meine Hobbys immer stärker vernachlässigt, *ich möchte gerne wieder mehr Sport treiben*.

Ich fühle mich wie in einem Hamsterrad. Und doch meine ich, dass ich in dieser Gesellschaft, in meinem Beruf und in der Familie „meinen Mann“ stehen muss und deswegen gar nicht langsamer werden kann. Wie kann ich da noch mithalten? Ich möchte doch eigentlich nur ruhiger werden und das Leben auch mal genießen können.

Den nächsten Morgen beginne ich um 6:30 Uhr mit einem wunderschönen 8-Meilen-Lauf, an der frischen Luft, in der freien rauen Natur und auf meiner Lieblingsstrecke über Stock und Stein. Das ist für mich die schönste Art, um Kräfte für den Tag zu sammeln. Dann eine erfrischende Dusche, in der ich völlig ins Hier und Jetzt eintauche und ganz bei mir bin. Zusammen mit meiner Familie gehe ich um 7:30 Uhr ins Haupthaus zum Frühstück. Dort treffe ich Nicole und Klaus, die sich bei uns schon ein wenig wie zu Hause fühlen. Kein Wunder bei diesem herrlichen Buffet. Ich begrü-

ße auch die anderen 25 Gäste, die zurzeit bei uns im Camp „Urlaub“ machen. Darunter sind Sportler, Geschäftspersonen und Paare, die sich auf einen neuen Abschnitt in ihrem Leben vorbereiten und unsere Hilfe gerne in Anspruch nehmen.

Ich bin mit Nicole und Klaus für heute, Dienstag, um 9:00 Uhr verabredet. Wir treffen uns für einen Spaziergang zum Fußballfeld. Klaus und Nicole bringen ihr Journal, in das sie ihre Antworten auf meine Fragen vom Vortag niedergeschrieben haben, und ihr Schreibzeug mit. Los geht's. Wir laufen in Richtung Erwin Lake, ein leider schon ausgetrockneter See an der westlichen Seite von Big Bear City. Ich habe noch weitere Fragen für die beiden vorbereitet, die sie mir im Gehen beantworten. Diese Fragen handeln davon, wie sie mit Stress umgehen und wie sich ihr Leben anfühlen würde, wenn es stressfrei wäre.



Lieber Leser, beantworte die folgenden Fragen auch für dich: Was stresst dich und wie gehst du damit um?

Wie gehst du mit dem Stress um,  
den eine Veränderung meistens mit sich bringt?

---

---

---

Wie würdest du dich fühlen,  
wenn dieser Stress nicht mehr da wäre?

---

---

---

Was kannst du dazu beitragen,  
dass der Stress abnimmt?

---

---

---

Wie würde dein erster Gedanke  
in die richtige Richtung aussehen?

---

---

---

Im Anschluss reflektieren wir gemeinsam die Antworten und jeder bekommt 15 Minuten Zeit, um einen ersten Lösungsgedanken schriftlich zu fixieren.

---

## Klaus´ erster Gedanke:

---

Ich möchte Veränderungen gelassener gegenüberreten!

---

## Nicoles erster Gedanke:

---

Ich möchte wieder mehr Vertrauen in mich haben!

*Finde heraus,  
was dich stresst, analysiere es  
und entwickle Strategien,  
wie du damit umgehen kannst!*

### Mögliche Strategien, um mit Stress umzugehen:

1. Zuerst herausfinden und erkennen: Was stresst mich eigentlich?
2. Zu wissen, dass du dich stresst und du dir damit schadest! (Es sind oft nicht die Umstände, sondern deine Reaktion darauf, die den Stress bei dir auslösen.)
3. Überlege dir einen ersten, kleinen Schritt zu mehr Entspannung.
4. Aus dieser Entspannung heraus kannst du noch leichter weitere Strategien für dich entwickeln.

„Nicole und Klaus, stellt euch mal vor, ihr seid eine Quelle. Wie sieht es mit eurem Füllstand aus? Horcht mal in euch hinein und findet heraus, wie es in euch aussieht. Ist sie schon fast leer, da ihr euch in einem Hamsterrad befindet und nicht mehr wisst, wie ihr für euch sorgen könnt? (Das wäre sehr kritisch für eure Gesundheit.) Oder ist die Quelle halb voll, da ihr ab und zu für euch sorgt? Oder sogar dreiviertel voll, da ihr oft daran denkt, sie aufzufüllen? Ich möchte euch zeigen, wie ihr achtsam diese Energie wieder aufbauen könnt“, erkläre ich den beiden.

Eine ähnliche Übungsform habe ich bei Sylvia Kéré Wellensiek in ihrem Buch „Fels in der Brandung statt Hamster im Rad“ auf den Seite 47-49 gefunden.

„Wir haben schon über die vier Lebensquellen gesprochen. Die Übung ist an diese angelehnt und wird euch helfen, sie wieder aufzufüllen. Nehmt bitte ein Blatt Papier und zeichnet zwei senkrechte Spalten und vier waagerechte Spalten. Oben links tragt ihr ein ‚Füllt deine Quelle auf‘ und oben rechts steht ‚Leert deine Quelle‘. Auf der linken Seite von oben nach unten ist die erste Spalte der Körper, die zweite der Verstand. Die dritte Spalte sind die Emotionen und die vierte ist die Seele. Jetzt überlegt, wie ihr eure Energie wieder auffüllen könnt.



**Lieber Leser, spiel ruhig mit:  
Was füllt oder leert deine Quellen?**

Was füllt deine Quelle auf? Was leert deine Quelle?

**Körper** (z. B. Sport, Schlaf, Spaziergänge) (z. B. Schlafmangel, Alkohol, Stress)

---

**Verstand** (z. B. Ruhe, Buch lesen,  
zeichnen) (z. B. Stress, Lärm, Mobbing)

---

**Emotionen** (z. B. Sport, lachen,  
geben, Liebe) (z. B. Wut, Sorgen machen,  
Unzufriedenheit)

---

**Seele** (z. B. Waldspaziergang,  
entspannende Musik) (z. B. fehlende private Kontakte)

---

In diesem Buch wirst du für jede Quelle weitere Übungen oder Strategien finden, wie du sie wieder auffüllen kannst. Sie zeigen dir, wie du am besten mit dir umgehen kannst, um gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein.

Du kannst diese Übung auch gerne gemeinsam mit deinem Partner oder Freunden durchführen. Durch den anschließenden Austausch der aufgeschriebenen Erkenntnisse erweiterst du deinen eigenen Horizont und bekommst zusätzlich Ideen geliefert, wie du deine jeweiligen Lebensquellen noch auffüllen kannst.