

DR. MED. SUSANNE HOFMEISTER

WO

STEHE ICH UND WO GEHT'S JETZT

HIN

G|U

WIE SIE DEN **ROTEN FADEN**
IM LEBEN FINDEN

LEBE ICH MEIN LEBEN ODER WERDE ICH GELEBT?

Egal ob es sich um ein traumatisches Erlebnis wie eine schwere Krankheit, eine Lebenskrise wie den Verlust des Arbeitsplatzes oder das Ende einer Beziehung handelt oder um das unvermeidliche Innehalten, das Midlifecrisis und Wechseljahre oft mit sich bringen – irgendwann kommt jeder Mensch in seinem Leben an den Punkt, wo er sich fragt, was bisher war und wo die weitere Reise hingehen soll:

- Folge ich meinem roten Faden noch oder ist er mir im Alltagsstress verloren gegangen?
- Was kann ich tun, um meinen roten Lebensfaden wieder aufzunehmen?

Biografiearbeit kann Sie dabei unterstützen, sich in Ihren gegebenen Grenzen so zu verwandeln, dass sich Ihre bekannte Vergangenheit und Ihre unbekanntere Zukunft in lebendiger Gegenwart treffen.

- Fragen zu jedem Lebensabschnitt wecken unsere Erinnerungen.
- Bildthemen ermöglichen einen ganz anderen Zugang zum Unterbewusstsein.
- Stärkungsjoker zeigen Ihnen, wie Sie aus Ihren Erlebnissen Kraft ziehen können.
- Entwicklungsjoker machen Ihnen deutlich, was Sie aus Ihren Erlebnissen für die Zukunft lernen können.

So knüpfen Sie die Verbindung zu sich selbst und Ihrem roten Lebensfaden.

Dem roten Faden des Lebens auf der Spur 6

**LEBE ICH MEIN LEBEN SELBST
ODER WERDE ICH GELEBT? 8**

Warum der rote Faden so schwer zu finden ist 9

Biografiearbeit: Worum geht es? 12

Verwurzelt in der Anthroposophie 13

Die Bedeutung der 7 14

Die neun Jahrsiebte des Lebens 15

Biografiearbeit: Was ist möglich? 18

Nutzen Sie Ihren Ich-Sinn? 18

Im Jetzt leben 19

Stärkung unserer Gesundheit 20

Aufs Älterwerden freuen 21

Fettnäpfchen vermeiden 22

Verpasste Jugend, und was nun? 22

So kann Erinnerung heilsam wirken 22

Die Krise der Lebensmitte meistern 23

Der Burn-out-Falle entgegenwirken 24

Biografiearbeit: die Pille für alles? 26

Wie Sie das Buch als Arbeitsbuch nutzen 27

Blicken Sie hinter die Realität 30



DER BLICK ZURÜCK – ALTE MUSTER NEU ENTDECKT 34

1. Jahrsiebt: Kindheit	35
Einflüsse in der Schwangerschaft	36
Willkommen auf der Erde!	37
Die Geburt – unsere erste große Krise	39
Lernen, weil es Spaß macht!	42
Die Erinnerung schützt uns	47
Spielerisch fürs Leben lernen	48
2. Jahrsiebt: Schulzeit	50
Endlich in die Schule!	50
Woher kommt die Kraft, mit der wir denken?	51
Lernen fürs Leben?	55
Zwischen Konzentration und Spiel	55
Das 10. Lebensjahr – das Ende der Kindheit	63
3. Jahrsiebt: Jugend	68
Wegen Umbau geschlossen!	68
Jungen und Mädchen in der Pubertät	70
Ideale als Kompass auf stürmischer See	73
Auf der Suche nach Authentizität	74
Erster Mondknoten: Wo geht es hin?	77

DEN SINN IM LEBEN FINDEN ODER MEIN LEITMOTIV VERWIRKLICHEN 82

4. Jahrsiebt: Ausbildung und Berufseinstieg	83
Das Erlebnis zählt	84
Welche Pferde hab ich im Gespann?	86
Abhängig von unserer Umgebung	88
... suchen wir einen Mentor	88
Wen die Liebe trifft	89
Unser Schutzengel zieht sich zurück	90



5. Jahrsiebt: Lebensplanung und Karriereschritte	93
Die Dachluke zum Himmel schließt sich.....	94
Wir richten uns ein	95
Der Verstand bestimmt unser Leben	96
Alles ist machbar und möglich.....	97
Partnerschaft wird zur Funktionsgemeinschaft	98
Der Seiltanz zwischen Familie und Beruf.....	100
Die Vergangenheit holt uns ein	102
Die Möglichkeiten und Grenzen der Verstandesseele	103
6. Jahrsiebt: Weiter zur Chefetage?	106
Am Gipfel unserer Kraft	106
Mit dem 2. Mondknoten kommt der Zweifel	107
Ausweichmanöver statt Neuorientierung	108
Begegnung statt Sprachlosigkeit	110
Die Türen zur Freiheit öffnen	111
7. Jahrsiebt: Leben in Eigenregie	118
Über die Notwendigkeit des Putzens.....	119
Wo liegt meine Kraftquelle?	120
Anknüpfen an das Urvertrauen der Kindheit.....	122
Mein verletztes inneres Kind und ich	123
Jetzt übernehme ich die Regie	127
Mit bescheidener Standhaftigkeit.....	127
Das Leben in die Hand nehmen	128
Warum lebe ich?	131
Der Horizont erweitert sich	132
8. Jahrsiebt: Leben als führende Persönlichkeit.....	135
Wie weit reicht mein Licht?	135
Aufmerksam sein für den Schicksalssinn	136
Konzentration der Kräfte.....	138
Führung mit Überblick und Weitsicht.....	142
3. Mondknoten: In mir ankommen	143
9. Jahrsiebt: Leben in Einklang mit meiner Intuition	146
Neue geistige Präsenz.....	146
Was steht auf Ihrer Wunschliste?	148
Wenn wir Eltern der Eltern werden	150
Mit dem Gesetz der Resonanz leben	153

DER BLICK NACH VORNE: DER LEBENS- FADEN WIRD WEITERGESPONNEN 160

Beginn einer neuen Epoche	161
Im Winter des Lebens	162
Die Lebenszeit nach 63 Jahren.....	164
Aus einem neuen Blickwinkel	166
Altwerden hat verschiedene Aspekte	167
An der Schwelle des Todes	169
Nachwort.....	171
Anhang	172
Bücher und Adressen, die weiterhelfen.....	172
Dank.....	174
Register	175
Impressum	176



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

Lebe ich mein Leben
selbst oder werde
ich gelebt?



»In welchem Moment und bei welcher Tätigkeit Ihres Alltags waren Sie das letzte Mal glücklich?«, so lautet eine der ersten Fragen in der psychotherapeutischen Begleitung durch eine Lebenskrise. Oft müssen wir lange überlegen, ehe uns eine Antwort einfällt. Danach werden wir nachdenklich, wenn das Erlebnis, an das wir uns erinnern, entweder schon sehr lange her ist oder aber mit unserem täglichen Leben überhaupt nichts zu tun hat. Ja, und dann fällt uns noch ein, dass wir als Kinder oder Jugendliche eine genaue Vorstellung von unserem Leben gehabt haben. Wann haben wir den Anschluss an uns und unseren Lebensfaden verloren?

WARUM DER ROTE FADEN SO SCHWER ZU FINDEN IST

Unser Leben verläuft bis zu unserer Lebensmitte ohne großes Nachdenken, ganz nach Plan. Dem Beginn des erwachsenen Lebens haben wir mit dem Auszug aus dem Elternhaus und der Wahl unseres Berufs eine Richtung gegeben. Über unsere Vergangenheit haben wir nie länger nachgedacht, wichtig war nur, dass wir endlich selbstständig werden wollten. Je nach Temperament schienen die Ziele klar gesteckt. Mit dem Finden unseres Lebenspartners und der Familiengründung haben wir die Fahrt und die Richtung besiegelt. Und natürlich wollten wir viel, trauten uns eine Menge zu und dachten, unsere Kräfte seien ohne Ende. Wir waren getragen von dem Lebensgefühl, dass alles machbar und erreichbar ist.

Mein Leben als unvollendetes Strickwerk

Manchmal scheint mein Leben einem meiner unvollendeten Strickwerke zu ähneln. Ich habe es mit vielen guten Vorsätzen nach einer mitgelieferten Anleitung begonnen. Meine Eltern, meine Großmutter,



INFO:

GLAUBENSsätze GLEICHEN ALTEN LIEBLINGSJACKEN

Gleichen unsere Grundmuster, also unsere wirklich tiefen Themen des 1. Lebensjahrsiechts, einem Tattoo, das uns lebenslang prägt, mit dem wir lernen müssen liebevoll, positiv und lösungsorientiert umzugehen und das dadurch bestenfalls blasser wird, aber nie ganz verschwindet, so ähneln die Glaubenssätze und Normen des 2. Jahrsiechts einer alten Lieblingsjacke oder dem blauverwaschenen Trainingsanzug aus den Jugendtagen: Wir haben erkannt, dass sie nicht mehr passend oder angemessen sind, lassen sie aber weiter im Schrank liegen. An den Abenden, an denen wir müde sind, schlüpfen wir hinein. Wenn uns jetzt einer so sieht, ist es uns egal. Morgens beim Aufräumen denken wir uns: »Vielleicht sollten diese Stücke doch mal in die Altkleidersammlung. Sie haben ihre beste Zeit lange hinter sich.« Genauso wissen wir auch, dass wir besser und freier ohne unsere alten Glaubenssätze leben könnten. Doch wenn wir müde sind oder hungrig, wenn wir unsere Eltern besuchen und in die Kinderrolle zurückfallen – schwupp, handeln wir wieder aus ihnen. Dabei sehen und hören wir uns zu und denken: »Na, diese Rolle steht Dir wirklich nicht mehr! Das hast Du nicht mehr nötig! Komm, lass sie los und sei Du selbst.«

Das allgemeine Temperament des kleinen Kindes ist fröhlich, sanguinisch. Ein Kleinkind, bei dem Melancholie oder Traurigkeit als Grundstimmung vorherrschen, wurde zu früh und ungeschützt mit einseitiger Intellektualität oder den Schattenseiten des Lebens konfrontiert. In der Schulzeit bildet sich dann die persönliche Grundstimmung der Seele aus. Das Temperament zeigt sich sanguinisch, phlegmatisch, cholerisch oder melancholisch. Meist besteht ein Haupttemperament mit zwei Nebentemperamenten.

Als Erwachsene können wir den freien Umgang mit allen vier Temperamenten lernen: Zum Brainstorming brauchen wir den einfallsreichen Sanguiniker in uns, das Durchhalten von Durststre-

cken verdanken wir der treuen Beständigkeit des Phlegmatikers, zum Durchsetzen eines Projektes lenken wir unseren Fokus auf die entschlossene Kraft des Cholerikers, der Melancholiker schließlich achtet auf unsere Bedürfnisse und gibt unserem Vorhaben Gehalt und Tiefe. So wird ein erfolgreiches Team die Mitarbeiter in ihren verschiedenen Qualitäten zum rechten Zeitpunkt einsetzen.



INFO:

VIER WANDERSLEUTE UND DIE TEMPERAMENTE

Vier Wandersleute waren unterwegs auf einem kleinen Weg im Wald ... da lag plötzlich ein großer und breiter Stein mitten auf dem bequemen Weg und behinderte die vier beim Weiterkommen:

Der Erste sieht den Stein und nutzt diesen Sonnenplatz für ein kleines Püschchen, bei dem er seine Vesper genießt. Danach macht er einen Bogen um ihn herum und geht gemütlich weiter seines Weges. Das ist der Phlegmatiker.

Der Zweite sieht den Stein, lacht und denkt sich: »Ups, was haben wir denn da für ein Steinchen.« Dann hüpf er mit leichtem Fuß über den Stein hinweg und pfeift dabei noch ein fröhliches Liedchen. Das ist der Sanguiniker.

Der Dritte bemerkt den Stein, zieht ein Gesicht und denkt sich: »Natürlich ... das passt zum heutigen Tag, wo sowieso schon alles schwierig war ... muss da so ein Stein liegen und mich beim Weiterkommen behindern ... so ein Pech trifft natürlich wieder nur mich hier im Wald.« Dann geht er langsam und etwas beleidigt wegen des Pechs, das ihn getroffen hat, um den Stein herum. Das ist der Melancholiker.

Der Vierte hat den Stein schon von Weitem bemerkt und misst das Hindernis mit den Augen. Er geht schnaufend drauf zu und wuchtet ihn unter großer Kraft und mit rotem Kopf zur Seite. Danach stapft er zufrieden mit sich selbst weiter, weil er so eine kraftvolle Tat vollbracht hat. Das ist der Choleriker.

Liebe konnte dann aber völlig überraschend durch ein falsches Benehmen, durch ein falsches Wort plötzlich wie ein Spiegel zerspringen. Ich erinnere mich noch gut, was ich mir nachträglich an Gründen ausgedacht habe, um dem Jungen, mit dem ich gerade »ging«, verständlich zu erklären, dass die Liebe vorbei war. Für mich selbst war es ja auch rätselhaft, dass mit einem Mal alles an Gefühl in mir weg war. Es galt zu lernen, dass diese wunderbaren Gefühle, die unser Leben so vereinnahmen konnten, gleichzeitig recht wankelmütig waren. Dazu kam die starke erotische und sexuelle Anziehungskraft, die uns manches Mal über die gegenseitige Sprachlosigkeit hinweghalf.

Dieses Schwanken und Wanken der Gefühlswelt wird verständlich, wenn man weiß und sich bewusst macht, dass mit der Pubertät zwar die Seelenkräfte erwacht sind, ihnen aber noch die zuverlässige Steuerung durch das Ich fehlt.

Jungen und Mädchen müssen auf unterschiedliche Weise mit den aufbrausenden Gefühlen und Trieben umgehen lernen. Für die jungen Männer besteht die Aufgabe oft darin, zu lernen, die stürmischen Triebe von der zarten, innigen Zuneigung zum anderen Geschlecht zu unterscheiden und beides in ihr Gefühlsleben zu integrieren. Die Mädchen sind häufig von ihren Gefühlen verwirrt und haben es schwer, eine Schwärmerei von einer echten Verliebtheit zu unterscheiden.

In unseren ersten Liebesbeziehungen mussten wir – egal ob Junge oder Mädchen – vieles erst schmerzlich erleben, um es zu begreifen. An- und miteinander fanden wir heraus, was wir voneinander brauchten und was nicht, wo wir Kompromisse schließen konnten und wo nicht. Jungen brauchen Zeit, sich dem Thema Ehrlichkeit und Treue zu stellen. Mädchen erleben, wie stark und einfach sie die Jungen und Männer mit ihrem Aussehen und ihrer Selbstdarstellung anziehen und auch manipulieren können. In

diesen Wogen der Gefühle und Hormone zu innerer Authentizität zu finden, ist ein weiter und oft schwieriger Weg. Manchmal musste man sich erst trennen, um dann aus der Entfernung zu erkennen, was man aufgegeben hatte. Manche treffen schon in dieser Zeit auf die Liebe ihres Lebens.

Ideale als Kompass auf stürmischer See

Was dem Jugendlichen in diesem Sturm der Gefühle hilft, sind Ideale. Denn so groß wie seine Sehnsucht ist, durch die Liebe zu einem Freund, einer Freundin wieder »ganz« zu werden, so groß ist auch seine versteckte Sehnsucht nach dem »verlorenen Paradies«: Die Jugendlichen spüren unterbewusst, dass sie mit dem Eintreten in die Geschlechtsreife endgültig in der irdischen Welt angekommen sind. Sie ahnen, dass sie sich mit Idealen, Tugenden oder einem Glauben mit diesem Paradies rückverbinden können.



STÄRKUNGSJOKER: DIE DREI GROSSEN FRAGEN

Um den Kontakt zum verlorenen Paradies zu pflegen, ist es gemäß der positiven Psychotherapie, begründet von Prof. Dr. med. Nossrat Peseschkian, wichtig, sich mit den drei großen transzendentalen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen:

- Wo komme ich her?
- Warum bin ich hier?
- Wo gehe ich hin?

Wir müssen diese Fragen nicht für uns beantworten können oder uns gar für eine Glaubensrichtung entscheiden. Mit ihnen bewusst zu leben, unterstützt unsere Gesundheitsbalance.

Es besteht die Gefahr, dass wir in unserer Sicherheit und Planbarkeit seelisch einfrieren. Denn unsere Gefühle sind zu Hause in unserer Empfindungsseele und brauchen Freiheit, Überraschung, Spontaneität, Staunen – eben den Herzschlag des Lebens. Wenn wir im Alltag Fröhlichkeit und Lebendigkeit vermissen, kann uns künstlerische, musikalische, kulturelle Betätigung im Herzen ansprechen und beleben.

Auch in unseren Beziehungen hilft der Verstand allein oft nicht weiter. Hier brauchen wir die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen, um einen der Situation angemessenen Kompromiss zu finden. Es ist unsere Bewusstseinsseele, in der Empathie lebt, der Wunsch zu verstehen und eine für alle adäquate Lösung zu finden. Gesellschaftlich zeigt sich dieses Bedürfnis in der ganzheitlichen, individuellen Medizin ebenso wie in der Mediation.



ZUR EIGENARBEIT:

ERFORSCHEN SIE DIE ZEIT DER LEBENSPLANUNG

Fragen zum 5. Jahrsiebt

1. Haben Sie eine »Krise der Talente erlebt«? Wie lange dauerte sie? Was hat Ihnen geholfen, sie zu überwinden?
2. Haben Sie die Normen aus der Schulzeit hinterfragt, überprüft und wenn nötig aktualisiert?
3. Sind Sie sich selbst und anderen gegenüber ehrlich?
4. Sind Sie bereit, Ihre Emotionen mit Sachlichkeit zu hinterfragen?
5. Welche Menschen waren in Ihrem Leben in dieser Zeit wichtig?
6. Sind Sie beruflich und privat am richtigen Ort? Wie ist das Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Familienleben?
7. Haben Sie die Möglichkeit, sich in Ihrem Beruf zu entfalten?

8. Haben Sie den richtigen Partner gewählt?
Leben Liebe und Fröhlichkeit zwischen Ihnen?
9. Haben Sie eine Familie gegründet, Kinder bekommen?
10. Wo liegen die Konfliktsituationen in dieser Zeit?
11. Spielen in Ihrer Partnerschaft und Familie das Recht und die Macht eine übergeordnete Rolle?
12. Schöpfen Sie Ihre Kraft voll aus? Gehen Sie an Ihre Grenzen?
13. Können Sie neben dem Beruf noch andere Interessen verfolgen?
14. Wie haben sich bei Ihnen Ihre männlichen und weiblichen Charakteranteile ausgeprägt?
15. Wie verstehen Sie sich mit Männern und Frauen beruflich oder privat? Kommen Sie mit einem Geschlecht besser klar?
16. Haben Sie besondere Erlebnisse um das 31. Lebensjahr oder zwischen 30 und 33 Jahren?
17. Können Sie sich Ruhezeiten verschaffen?
18. Hatten Sie Krankheiten, psychische Krisen, einen Unfall oder Ähnliches zu erleiden?
19. Haben Sie einen gewohnheitsmäßigen Gebrauch von Suchtstoffen? Wie gehen Sie damit um?
20. Welche Folgen hatte dieses Jahrsiebt für Ihr späteres Leben?

Malaufgabe zum 5. Jahrsiebt

Wie richte ich mich in meinem Leben ein?

Wählen Sie ein Motiv aus dem Bereich der Wohn- und Lebensräume.

Zum Bild: Was entspricht Ihrem Lebensgefühl in dieser Zeit: das Leben in einem Häuschen mit Garten und Obstbäumen, eine Wohnung in einer Siedlung mit vielen Familien und Kindern, ein Wohnmobil, das flexibel den Ort wechseln kann, ein Reihenhaus am Stadtrand?



ÜBER DIE AUTORIN

Dr. med. Susanne Hofmeister, geboren 1962, arbeitet in ihrer Praxis als Ärztin für anthroposophische Medizin mit dem Schwerpunkt Biografiearbeit. Sie ist Mutter von vier Söhnen. Über ihren Berufsweg sagt sie: »Zunächst habe ich als schulmedizinisch ausgebildete Ärztin meine Patienten in ihrer Genesung ganzheitlich begleitet. Das Spannungsfeld zwischen meinem Familienleben und Berufsleben zeigte mir immer deutlicher, dass Krisen und Krankheiten im Leben einen Sinn bekommen und wir sie positiv beeinflussen können, wenn wir ihre Sprache verstehen lernen. Die Biografiearbeit richtet unseren Blick auf das Einzigartige in uns, auf unser Ich, und öffnet damit die Tür zu unserer persönlichen Entwicklung.«

Seit 15 Jahren wendet sie als Ärztin und Coach die Biografiearbeit in der Lebensberatung und Krisenbewältigung erfolgreich an. In Zeiten von Burnout-Erfahrungen ist es ihr ein großes Anliegen, in Seminaren und Fortbildungen zu zeigen, dass die Biografiearbeit den Menschen direkt mit seinen Ressourcen verbindet und ihm den Mut zur Selbstverwirklichung schenkt.

Jede krisenhafte Lebenssituation fragt nach dem »wohin?«, und die Antwort lautet »zu mir«. In der liebevollen Annahme unseres Selbst liegt die Kraftquelle, die uns auch im äußeren Leben zu Erfüllung und Erfolg führt.

BESTIMMEN SIE IHREN STANDORT



Machen Sie das, was Sie machen wollen? Befinden Sie sich am richtigen Platz in Ihrem Leben? Fragen Sie sich manchmal, ob das schon alles war?

Die **Biografiearbeit** hilft Ihnen, den eigenen roten Lebensfaden zu finden, Schwierigkeiten, die in Ihrem Alltag auftauchen, zu verstehen, aus ihnen zu lernen und sie dadurch für die Zukunft zu vermeiden. Diese kleinen, aber immens wichtigen und wirksamen Schritte der Selbsterkenntnis führen zu einem erfüllten Berufs- und Privatleben und auch zu einem besseren Verständnis Ihrer Mitmenschen. Statt Ihren Blick auf die Probleme zu richten, lenken Sie ihn auf die Lösungen.

- Lernen Sie Ihren roten Faden kennen und richten Sie Ihr Leben bewusst danach aus.
- Setzen Sie Ihre Stärken aktiv ein und nutzen Sie Ihre Entwicklungsmöglichkeiten.
- Leben Sie im Einklang mit sich selbst und gewinnen Sie Vertrauen in die Zukunft.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-3329-8



€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

G|U