



PART II®



PART II®

Glaubst Du wirklich, das war's?

War das jetzt schon alles...?

Ganz tief in dir gibt es einen Punkt, ein Wissen, wo Du all das bisher erlebte würdigen kannst und genau weißt, wie weit Du gekommen bist und was Du schon alles erreicht hast.

Und doch hast Du das Gefühl, Dir fehlt noch etwas.

Was nun? Das war's?

Kommt noch etwas – und wenn ja, was?

Das alles kannst Du selbst definieren!

Es ist Dein Leben, Deine Zukunft. Deine Zukunft, die nur für Dich bestimmt ist und Dir gehört und somit auch nur Du sie bestimmen kannst.

Stell Dir mal vor, wie das wäre, wenn Du Geburtstag hättest und jeder außer Dir bestimmen würde, wie die Party aussehen soll.



PART II®

Es ist Dein Geburtstag! Bestimme Du, wie Du feiern willst und Du wirst sehen, die anderen feiern mit!

Noch einmal:

Kein Mensch ist so wie Du! Kein Mensch hat das erlebt, was Du erlebt hast – das macht Dich einzigartig!

Dazu gehört auch eine einzigartige Zukunft, die nur Dir gehört und die nur Du gestalten darfst und sollst!



Kennst Du den unglücklichen Piraten?

Es war einmal ein Pirat, der jahrelang auf seinem Schiff in der Karibik auf der Suche nach einem Schatz unterwegs war. Er suchte eine Insel nach der anderen ab und warf Netze aus um auch den Meeresboden abzusuchen.

Eines Tages bemerkte er, dass sich tatsächlich – neben vielen Fischen - etwas anderes in seinem Netz gefangen hatte... aufgeregt holte er das Netz ein und hob einen schweren Gegenstand an Bord. Als er den Fund untersuchte, stellte er fest, dass es sich nur um eine alte schmutzige Kiste handelte. Wütend und enttäuscht warf er sie – ohne hinein zu schauen - wieder ins Wasser und frustriert beschloss er, die Schatzsuche aufzugeben.

Hätte er die Kiste geöffnet, hätte er festgestellt, dass die Kiste voll von Schätzen war – Goldmünzen, Perlen und Juwelen.

Genau das machen viele Menschen in ihrem Leben, vor allem mit ihrem Potential. Vielleicht auch Du?



Du bist einzigartig. Kein Mensch auf der Welt ist genauso wie Du! Das bedeutet, dass Du einzigartige Schätze in Dir hast, die außer Dir kein anderer Mensch mitbringt. Niemand außer Dir hat Deine Erfahrungen, Deine Gefühle, Dein bisheriges Leben.

Im Laufe der Zeit hast Du vielleicht vergessen, welche Schätze Du in Dir trägst und weißt vor allem auch gar nicht, was Du alles damit anfangen kannst.

Speziell dafür wurde Part II entwickelt.



PART II®

Wir finden gemeinsam Deine verborgene Schatzkiste und schauen mal hinein. Ausschließlich nur Du weißt am besten was die Zukunft für Dich bringen kann, wenn es soweit ist und Du sie öffnest.

Erst wenn Du weißt, welche Schätze Du mitbringst, kannst Du Dir auch überlegen was Du alles damit anfangen kannst. Diese Schatzsuche begleitet Dich den ganzen Prozess.

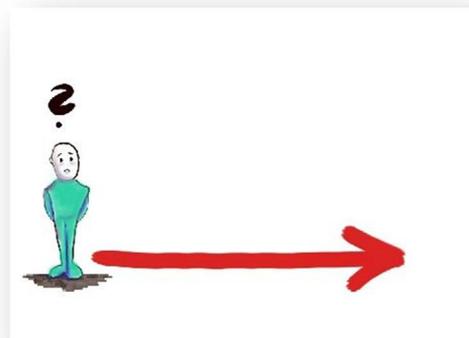
Es war einmal...

so fangen viele Märchen an. Aufregende Geschichten mit Heldinnen, Helden und Bösewichten und natürlich auch oft mit einem Happy End.

Leider spielen diese Geschichten in der Vergangenheit. Deshalb fühlen wir uns so wohl, wenn wir an unsere Kindheit und Jugend zurückdenken. Es scheint so, als ob damals alles möglich gewesen sei.

Das Schöne an der Kindheit ist, dass wir noch Träume haben. Zum Beispiel ist die Aussicht auf unsere Zukunft wie Ausbildung, Beruf und Familie noch grenzenlos.... was auch immer wir uns vornehmen, erscheint leicht erreichbar.

Das ist wunderschön, weil man mit diesen kreativen Ideen und Träumen Leidenschaft fühlt. Diese Leidenschaft gibt uns ungeahnte Kräfte und viel Energie.



Dann werden wir erwachsen und manchmal beschleicht uns das Gefühl.... das war es jetzt.

Wir haben irgendwann einen bestimmten Weg eingeschlagen, den wir die letzten Jahre mehr oder weniger konsequent gegangen sind und haben ein Gefühl der Stagnation oder des Versagens.

Wo stehe ich jetzt?

Wo wollte ich eigentlich hin....?

Bei der Neuorientierung bauen sich dann oft Glaubenssätze wie „es ist dafür zu spät...“ oder „dafür hätte ich mich früher entscheiden sollen“ wie unüberwindliche Gebirge vor uns auf.



Vor allem wenn wir überfordert und müde sind, fällt es nicht leicht, sich über den nächsten erfolgversprechenden Schritt klar zu werden. Alleine schon der Gedanke, in einem Frustzustand die Energie für Veränderung zu haben, erscheint aussichtslos... vielleicht haben wir zu diesem Zeitpunkt schon völlig aus den Augen verloren, was für uns persönlich überhaupt ein lohnendes Ziel sein könnte.

Was wäre nun, wenn das Leben eine spannende Geschichte, ein Märchen wäre? Diese jeweils individuelle Geschichte wäre aufgeschrieben und wir hätten nun den ersten Teil dieses Buches beendet.

Oscar Wilde sagte einmal:

„Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“

Das ist toll, denn demnach wäre das Happy End noch offen und steht uns noch bevor – egal wo wir uns unserer Lebensgeschichte gerade befinden.

Im Gegensatz zur Vergangenheit, die nicht mehr zu ändern ist, kannst Du Dein Happy End aber sehr wohl aktiv mitgestalten.

Die Methode Part II® wurde speziell für die Bereiche Zieldefinition und Lebensplanung entwickelt.

Um den Druck des sofortigen Handelns heraus zu nehmen, werden mit Kreativität und Spaß Ziele definiert, an hinderlichen Glaubenssätzen gearbeitet und Ressourcen, die in Dir unbewusst schlummern, wie ein Schatz ausgegraben.

Das Besondere ist, dass Du hier und jetzt einmal gar nichts tun musst – Du darfst zuerst einmal träumen!



PART II®

Im Anschluss daran gehst Du von Deiner Zukunft rückwärts zurück bis in die Gegenwart.

Der Teil I Deines Lebensbuches ist abgeschlossen.... es wird Zeit für den nächsten Teil.

Schreibe Part II® !



Damit Du das gleich einmal ausprobieren kannst, bekommst Du von mir hier die Anleitung für Part II® in ganz einfachen Schritten:

Was brauchst Du dazu?

- ✓ Notizbuch oder Tagebuch
- ✓ Stift
- ✓ Zeit zum Träumen
- ✓ eine kleine Belohnung, die Du Dir für Dich selbst für jeden sogenannten Plot Twist (siehe Kap.5) überlegst



PART II®

Wenn Du nicht gerne schreibst, kannst Du Dein Happy End in Stichworten notieren, Du brauchst keine Romane schreiben.

Wenn Du leicht und gerne schreibst, kannst Du es gerne ausschmücken. Oder liegt es Dir mehr, wenn Du Fotos, Stoffe, getrocknete Blumen, Konzertkarten oder was auch immer Du mit Deinen Träumen in Verbindung bringst, in Dein Buch klebst?

Gestalte es individuell!



1. Das Happy End:

Stell Dir vor, Dein Leben wäre ein Buch in mehreren Bänden. Der oder die ersten Teile Deines Lebensbuches wären jetzt schon abgeschlossen. Und das ist der erste entscheidende Punkt: Es ist sehr wichtig, dass der oder die ersten Teile Deines Lebensbuches wirklich beendet sind. Wenn noch nicht, überlege Dir ein Ritual dies hier und jetzt zu machen und hinter all dem Geschehenen ein Ende zu setzen.

Das Ende des ersten Buches oder der ersten Bände ist auch bei erfolgreichen Geschichten meistens kein Happy End (sonst würde es ja keinen zweiten Teil geben).

Dein Lebensbuch kann mehrere Teile haben, so viele Du willst. Wir beginnen hier und heute mit dem zweiten Teil Deines Buches, also Part II®. Der Clou ist, dass Du nicht mit dem Anfang, sondern mit dem Happy End startest.

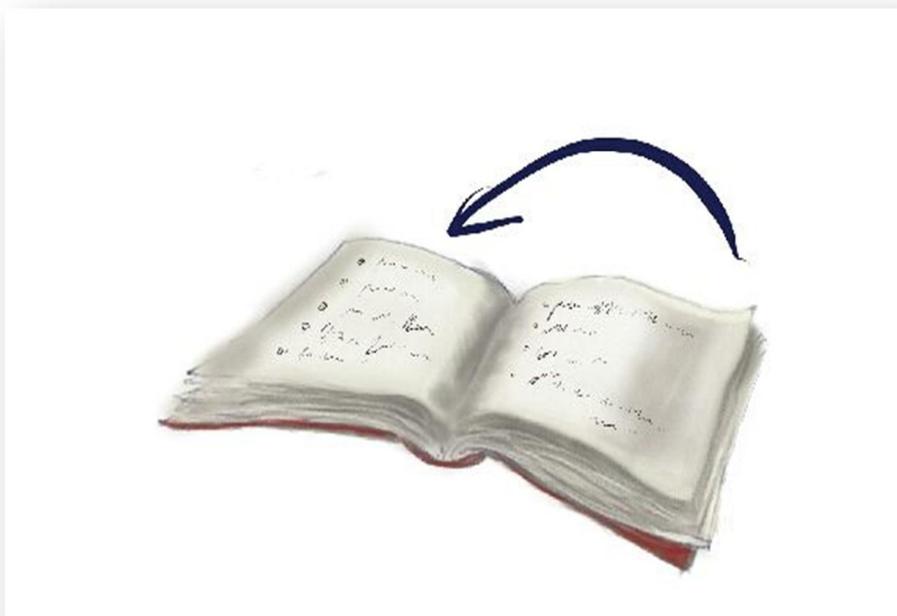
Du überlegst Dir ganz genau, wie Dein persönliches Happy End aussehen wird. Ganz wichtig ist es, dass Du bei diesem Punkt **nicht** darüber nachdenkst, ob es realistisch ist, ob Du das kannst oder ob man das überhaupt schaffen kann.

Deine ganz persönlichen Antworten auf die folgenden Fragen schreibst Du auf die letzte Seite in Deinem Buch:

- Wann findet Dein Happy End statt? In einer Woche, einem Monat, einem Jahr oder länger?
- Wo lebst Du? Wie sieht es da aus? Hast Du eine Wohnung, einen Wohnwagen oder ein Haus?
- Lebst Du alleine, mit Deinem Partner, Deiner Familie oder in einer WG?



- Was machst Du beruflich? Welchen Job hast Du? Wie viel verdienst Du? Wo arbeitest Du?
- Wie lässt Du es Dir gut gehen?
- Wie achtest Du auf Dich?
- Wie geht es Dir gesundheitlich?
- Welche Hobbies hast Du, wie oft übst Du sie aus?
- Wer sind Deine Freunde?
- Wer bist Du? Wie geht es Dir? Wie fühlst Du Dich? Wie siehst Du aus?





Wenn Dir an diesem Punkt noch andere Dinge einfallen, die für Dich unbedingt zu Deinem Happy End dazu gehören, super- schreib sie auf!

Besonders wichtig ist, dass Du davon ausgehst, dass die hier beschriebenen Punkte bereits eingetroffen sind!

Also schreibe: **„Ich habe eine Dreizimmer Neubauwohnung in“**

Oder: **„Ich wiege 65 kg“**

„Ich lebe mit meinem Mann und drei Kindern in einem Haus mit Garten“

„Ich arbeite als freiberuflicher Journalist für Tageszeitungen“

„Ich genieße meine Freizeit und mache....“

Blockiere Dich nicht selbst mit Formulierungen wie: „Ich hätte gerne...“ oder „Es wäre schön wenn...“

Du hast all das im Happy End bereits erreicht!

Je detaillierter und genauer Du beschreibst, was das Happy End Deines Part II® des Lebens bedeutet, desto besser. Du kannst auch kreativ werden und Zeichnungen, Fotos oder andere Symbole dazu tun. Beschäftige Dich wirklich intensiv mit diesem Punkt.

Definiere ganz klar:

Begriffe wie Genuss, Liebe, Freude, Respekt, Freiheit und so weiter sind sehr allgemein. Schreibe genau auf, was sie für Dich speziell bedeuten und wie Du die Auswirkungen davon spürst.



Wenn Dein Happy End lautet: „**ich bin glücklich...**“, dann überlege sehr genau, was Glück für Dich überhaupt ist und was alles erfüllt sein muss, damit Du Glück empfindest.

Mache es sinnlich:

Schmücke Deine Schilderungen mit Deinen Sinneseindrücken aus - also, was Du dabei

- siehst
- spürst
- hörst
- vielleicht schmeckst
- oder sogar riechst.



2. *Das letzte Kapitel:*

Wenn Du Dir ganz sicher bist, dass in Deinem Happy End wirklich alles vorkommt, was Dich richtig glücklich macht, dann blätterst Du eine Seite in Richtung Buchanfang und schreibst das letzte Kapitel des Buches.

Jedes Happy End im Buch passiert nur deshalb genauso, weil im letzten Kapitel bestimmte Dinge geschehen sind.

Beispiel aus dem Bereich Liebesromane:

der innige Kuss am Schluss konnte nur geschehen, weil der Held die holde Maid gerade vor dem Bösewicht gerettet hat....

Jetzt siehst Du Dir noch einmal die einzelnen Punkte des Happy Ends an und stellst Dir folgende Frage:

Was genau muss im letzten Kapitel passieren, damit es so toll endet?

Wenn Du z. B. beim Punkt „Beruf“ hingeschrieben hast, dass Du ein eigenes Café betreibst.

So könnten dazu passenden Überlegungen sein:

Wo ist mein Café? Wie groß ist es? Was biete ich dort an? Wie sieht es aus? Wer sind meine Stammkunden? Welche Öffnungszeiten habe ich? Arbeite ich dort alleine oder habe ich Personal? Koche/backe ich selbst oder kaufe ich die angebotenen Speisen ein? Wie viel Zeit investiere ich in meinen Beruf?



Damit Du im Happy End vergnügt in Deinem eigenen Café sitzen kannst, sind im letzten Kapitel wichtige Dinge geschehen: Du hast Dir zum Beispiel einen Kredit in Höhe von ... aufgenommen, hast eine Konzessionsprüfung abgelegt, Dich mit einem Partner/in zusammen getan.

! Was genau hast Du im letzten Kapitel getan, damit das Ende des Buches so aussieht wie Du es Dir wünschst?

Verschwende zu diesem Zeitpunkt noch keinen Gedanken daran, ob Du den Kredit bekommst, ob Du eine Prüfung schaffen würdest, etc.

Beinhaltet Dein Happy End zum Beispiel ein bestimmtes Wunschgewicht, so stelle Dir vor, wie Du mit ... kg genau aussiehst. Wie fühlst Du Dich? Welche Kleidung trägst Du? Welche Frisur hast Du? Wie geht es Dir damit gesundheitlich? Wie reagiert Dein Umfeld darauf?

! Was genau hast Du im letzten Kapitel getan, damit das Ende des Buches so aussieht wie Du es Dir wünschst?

Du hast vielleicht trainiert, Dich bewusster ernährt, ...

Auch hier denke nicht darüber nach, ob Du gerne trainierst oder was Du in der Gegenwart isst. Das ist vollkommen unwichtig!

Du hast es bereits erreicht – wie hast Du das gemacht? Wie genau hast Du das geschafft?

Du darfst eben träumen!



Die Frage, was genau Du kurz davor gemacht hast, um Deine Wünsche zu erreichen, stellst Du Dir zu jedem einzelnen Punkt.

Manchmal kann es sein, dass Du mehrere Dinge getan und geschafft hast, um einen Punkt zu erreichen – schreib sie auf!

Umgekehrt ist es auch möglich, dass Du nur eine einzige Sache erfolgreich umgesetzt hast, um gleich mehrere Ziele mit einem Weg zu erreichen.



3. Das vorletzte Kapitel

Jetzt weißt Du, was im letzten Kapitel so alles passiert ist.

Du weißt, was Du getan hast, was Du erreicht hast. Du hast zum Beispiel einen Kredit in einer bestimmten Höhe für Dein Café aufgenommen, Dich um die Konzession gekümmert, einen Koch eingestellt, eine Website gemacht...

Wie genau hast Du das gemacht?

! Was genau hast Du im vorletzten Kapitel getan, damit das Ende des Buches so aussieht, wie Du es Dir wünschst?

Du gehst nun genauso wie beim letzten Kapitel vor:

Betrachte jeden Punkt des letzten Kapitels und notiere genau, was Du im vorletzten Kapitel vollbracht hast, damit das letzte Kapitel genauso passieren kann.

So gehst Du nun Kapitel für Kapitel vor, immer weiter Richtung Gegenwart. Jedes Mal wenn Du einen Punkt aufschreibst, ist es immer wieder ganz wichtig, daran zu denken:

Du musst jetzt nichts davon tun – Du hast das alles in Deinem Part II schon geschafft!

Du könntest nun überlegen, wie Du den Kredit bekommen und das Lokal gefunden hast oder aber wie Du Dir genügend Zeit für die Vorbereitungen auf die Konzessionsprüfung geschaffen hast.

4. *Der „Bösewicht“*

Was wäre eine spannende Geschichte ohne einen Bösewicht...? Ohne Bösewicht wäre sie langweilig und Du würdest das Buch vermutlich nicht bis zu Ende lesen oder den Film bis zum Happy End anschauen wenn es den Schurken nicht gäbe.

Warum? Es wäre langweilig!

Und da wäre noch etwas. In jeder Story haben Bösewichte eine besondere Funktion. Sie decken zum Beispiel Defizite auf, lassen den Hauptdarsteller besser da stehen, Personifizieren das Böse und machen es dadurch „greifbar“, und viele Funktionen mehr.



! Ohne Schurke – keine spannende Story!

Deshalb würdige den „Bösewicht“ in Dir! Du brauchst ihn, um auch Deine Erfolge würdigen zu können!



Jeder könnte ans Ziel kommen, wenn alles ganz einfach wäre und man dafür gar nichts zu tun bräuchte. Nur was passiert dann? Dein Ziel verliert an Wert und der Weg dorthin an Spannung.

Stell Dir vor, der Prinz aus dem Märchen Dornröschen hätte nicht gegen die böse Hexe kämpfen müssen, es hätte keinen hundertjährigen Schlaf gegeben und auch keine Dornenhecke.

Der Bösewicht in uns kann der „innere Schweinehund“, ein chronischer „Demotivator“, ein innerer Saboteur, ein Stimmungskiller oder auch ganz etwas anderes sein. Überlege Dir möglichst genau, wie Dein Schurke „symbolisch“ aussieht, was er oder sie drauf hat, tut und vor allem:

Wann und wo genau taucht er auf?

Stell Dir vor, Du spazierst voll von guten Vorsätzen eine Straße entlang und bemerkst gar nicht, dass hinter jeder Straßenecke, in jedem Kanal Dein Bösewicht lauert, der nichts anderes im Sinn hat, als Deine gute Story zu Fall zu bringen!

Bau ihn in jedes Kapitel ein und denke darüber nach, wie Du ihn austricksen kannst.

Unsere inneren Bösewichte wollen im Prinzip nur das Eine: sie wollen Dich darauf aufmerksam machen, dass Dir noch immer etwas dazu fehlt, Dich auf Deine Reise zu machen oder den nächsten Teil Deines Lebensbuches zu schreiben.

Komm in Deinem tiefsten Innersten mit dem Bösewicht in Kontakt und frage ihn einfach:



„Was genau willst Du dafür haben, damit Du mich nicht hinderst – was kann und will ich Dir geben damit Du zufrieden bist?“

Wenn Du genau darüber nachdenkst, was Dein innerer Bösewicht noch braucht um Deine Motivation nicht zu blockieren, wirst Du Antworten von ihm bekommen.



5. Der Plot Twist

Der Plot Twist wird beim Film oft verwendet. Durch eine plötzliche Wendung, an die vorher kein Zuseher gedacht hat, bringt man überraschende Effekte, die unter Umständen über den Erfolg eines Filmes mitentscheiden... Top oder Flop.

Änderungen der Richtung sind nicht nur beim Film sehr erfolgreich, Du kannst sie auch in Dein Lebensbuch einbauen.

Du bist vielleicht schon beim vorletzten Kapitel oder dem davor angekommen und irgendwie erscheint Dir das Happy End auf einmal nicht mehr stimmig.

! Super! Schau Dir Dein Happy End noch einmal an und überlege, was genau sich daran ändern müsste, damit Du wirklich zufrieden damit bist!

Du bist nun zu einer wichtigen Erkenntnis über Dein Happy End gekommen und das ist eine reife Leistung! Also belohne Dich mit Dingen, die Dich motivieren, Dir und Deinem Körper gut tun oder Dich im Leben weiterbringen!

Kleine Belohnungen – also Sonderprämien – motivieren Dich weiter zu machen.

Wenn Dein Chef zu Dir kommt und Dir sagt:

„Sie haben hervorragend gearbeitet, wir sind sehr zufrieden mit Ihnen! Was würden wir nur ohne Sie tun!“



PART II®

Dann kommt das Beste, er fügt nämlich hinzu:

„Um das zu würdigen, möchten wir Ihnen dieses Jahr eine außerordentliche Prämie zukommen lassen.“

Wie hört sich das für Dich an?

Vergiss nie: Du bist Dein eigener Chef und somit auch der Autor Deines Lebensbuches!

6. Die erste Seite:

Du bewegst Dich nun Kapitel für Kapitel weiter Richtung Gegenwart bis Du im Hier und Heute angekommen bist. Und nun weißt Du, wie Du zu Deinem Happy End kommst und was Du als Erstes tun wirst.

Wie viele Kapitel Dein Part II® haben wird, bestimmst Du ganz kreativ selbst. Spielerisch wird sich das vielleicht erst während des Prozesses herausstellen.

Du fängst in diesem Moment an, Deinen Part II® zu leben!

Du kannst Deinen Part II® immer wieder neu gestalten, wenn Du merkst, dass ein Plot Twist angesagt ist.



Erinnerst Du Dich noch an den unglücklichen Piraten?

Nachdem er sich eine ganze Weile schrecklich über die alte Kiste geärgert hatte und mittlerweile schon meilenweit vom Fundort entfernt war, packte ihn doch die Neugier. Er beschloss zu wenden, segelte zurück und hob die Kiste erneut vom Meeresgrund.

Er öffnete die alte Truhe und war völlig überrascht. Die Truhe war voll von Dukaten und es glitzerte und glänzte überall. Perlen, Goldketten, Ohrringe und Diademe lagen funkelnd zwischen wertvollem Brokat und feiner Seide. Ihm wurde klar, welcher Schatz da seit langer Zeit unbemerkt in der Tiefe gelegen hatte. Was er hier sah, war genug um sein Piratendasein an den Nagel zu hängen und ein neues Kapitel seines Lebensweges zu beginnen.

Auch wenn Du Dich entscheidest und Deine innere Truhe öffnest und hineinschaust, wirst Du genauso jede Menge Schätze in Dir entdecken.

Vermeide auf jeden Fall abwertende Floskeln wie „das ist nichts Besonderes“ oder „das kann ja jeder“. Niemand auf der ganzen Welt hatte Dein bisheriges Leben und Deine Erfahrungen – also hat auch niemand genau die gleichen verborgenen Juwelen wie Du!

Ich wünsche Dir viel Spaß auf Deiner ganz persönlichen Reise und genieße die Schätze, die Du entdecken wirst.