Heidi Prochaska

ENTSCHEIDE DICH!

Der Weg zum Ziel

Atlatus Verlag

www.atlatus-verlag.de
www.aendere-dich.de
Gelistet im Verzeichnis Lieferbarer Bücher (VLB)

ISBN 978-3-9813203-2-9
D Euro 19,80; A Euro 20,00
Auch als E-Book erhältlich.

ENTSCHEIDE DICH!

Der Weg zum Ziel

Heidi Prochaska

Atlatus Verlag

**„Hast Du Dein Ego im Griff,
hast Du Dein Leben im Griff."**

Heidi Prochaska

Vorwort

Auf einer Bank am Fluss Sumida in Tokio ist die Idee zu diesem Buch entstanden. Dort zückte ich meinen Terminkalender und hielt erste Gedanken und Ideen handschriftlich fest. Auch den allerersten Plot für die Rahmenhandlung habe ich dort entwickelt. Damit war klar, dass ein Teil der Erzählung in Japan spielen würde. Dieses Land und seine Menschen faszinierten mich und ich fühlte mich dort sehr wohl, fast heimisch. Tief beeindruckt und reich an neuen Erfahrungen habe ich begonnen, meinen zweiten „erzählenden Ratgeber“ zu schreiben, den Sie gerade in der Hand halten. […]

ENTSCHEIDE DICH!
Der Weg zum Ziel

Ein tiefes Loch

Petra packt ihren Koffer für eine weite Reise. Die nächsten sechs Wochen will sie in Japan verbringen. Eine schon lange währende Sehnsucht zieht sie in dieses fremde Land – und ein Mann. Doch fangen wir am besten einige Monate früher an.

Nach acht Semestern Studium fällt Petra durch das erste Staatsexamen. Sie hat es geahnt. Ja, sie wusste genau, dass sie diese Prüfung nicht schafft, obwohl sie viel gelernt hat. Andere Studenten sind ausgegangen, haben

gefeiert und ihre Studienzeit auf dem Campus genossen. Nur sie und einige andere Verbissene haben das Arbeitszimmer selten verlassen.

Sie hat gelernt, weil sie es so von sich gefordert hat. Denn ein Versagen kam nicht in Frage – nicht für sie und nicht für ihre Eltern. Diese wollten schließlich das Beste für ihre Tochter. Petra musste unbedingt studieren, ihr gutes Abiturzeugnis ließ ihr die freie Wahl des Studienfaches. Sie sollte es schließlich besser haben als ihr Vater, der sich als Angestellter in einer Firma hochgearbeitet und sein Leben lang bereut hat, nie auf einer Universität gewesen zu sein. […]

Mit hängendem Kopf und nur mit sich beschäftigt läuft sie die Straße entlang. Den Verkehr und den leichten Nieselregen nimmt sie nur verschwommen wahr. Ihre Füße bewegen sich ganz automatisch Schritt für Schritt nach vorne. Immer weiter – egal wohin. „Es kommt wie es kommt“, sagte einst ihre Großmutter. Sie hatte es einfach. […]

Sie steht auf einer Brücke und schaut auf den Fluss unter ihr. Sie ist allein und Ruhe umgibt sie. Sie fühlt,

wie sich ihr Körper versteift und sie unfähig ist, sich zu bewegen. Sehnsuchtsvoll blickt sie auf den dahingleitenden Fluss unter ihr. Ein Sprung – und es ist vorbei. Dieser kurze Gedanke kommt wie angeflogen und löst sich im gleichen Moment wieder auf. „Schwachsinn!“ Abermals schüttelt sie den Kopf. Auch dieser Weg ist nicht der ihrige. Leben durchfährt ihren Körper und sie setzt ihren Fußmarsch fort. Unfähig einen klaren Gedanken zu fassen, wandert sie weiter durch unbekanntes Gelände. Das Laufen tut ihr gut. Sie weiß nicht mehr, wo sie ist. Die Straßen sind grau und trist und sie ist allein, mutterseelenallein. Schließlich findet sie ein Taxi, das sie nach Hause fährt. Mit einer Tüte Gummibärchen und einer Flasche Rotwein bewaffnet, sitzt sie vor ihrem Fernseher und schaut desinteressiert irgendwas. Hauptsache nicht ganz allein und flackernde Ablenkung, um nicht darüber nachzudenken, wie es weitergehen wird. […]

Der scheinbar einfachere Weg

[…] „Ich habe hier eine Tabelle mit zwei Spalten vorbereitet. Links trägst du ein, was du im Moment von dir Glaubst, was du Meinst und Fühlst. Rechts formulierst du genau das Gegenteil davon.“

Ich glaube, meine, fühle … Ist-Zustand	**Ich entscheide mich für … neuer Zielzustand**
Ich bin leer und weiß nicht wie es weitergeht.	*Ich bin voll und weiß wie es weitergeht. Ich bin voller Ideen und das Leben liefert täglich neue und interessante Möglichkeiten.*
Ich bin einsam und allein.	*Ich bin von Freunden umgeben. Ich ziehe wunderbare und inspirierende Menschen an, die mein Leben bereichern.*
Ich bin total frustriert.	*Ich bin glücklich. Mit meiner lebensbejahenden Art erschaffe ich Glück und Erfolg.*

„Wenn das wahr werden könnte!“ Über Petras Gesicht huscht ein Lächeln. „Entscheide dich doch einfach dafür!“ Karin wird eindringlich. „Wie soll ich mich für etwas entscheiden, was ich gar nicht beeinflussen kann?“, empört sich Petra.

„Gestern hast du dich für den Frust entschieden“, entgegnet Karin. “Ja, aber das kam automatisch, das habe ich nicht entschieden.“ „Das behaupten alle Menschen, die für sich und ihr Tun keine Verantwortung übernehmen.“ „Wie meinst du das?“, fragt Petra erstaunt.

„Du wählst den leichtesten und scheinbar einfacheren Weg. Alle Gedanken, die in die Schublade Frust passen, stopfst du dort hinein und füllst sie gleichzeitig mit passenden Emotionen. Nun fühlst du dich im Recht Schokolade zu essen, nichts zu tun und dich hundeelend zu fühlen. Du glaubst, du kannst gar nicht anders.“ Petra denkt an die vielen Momente, in denen sie einfach nur frustriert auf dem Sofa gesessen und Schokolade gefuttert hat. Weil dann ja eh schon alles egal war. Und hinterher ging es ihr noch schlechter als vorher.

Ich erinnere mich gerne an einen Persönlichkeitstrainer dessen Tipp lautet: Es kann durchaus sein, dass du deprimiert bist, aber anstatt dich auf dein Sofa zu legen, beginne lieber deine Wohnung oder dein Haus zu putzen. Vielleicht bist du danach immer noch schlecht gelaunt, aber wenigstens ist deine Wohnung sauber. Entscheide dich dafür etwas zu tun! Auch spazieren gehen, joggen, Fahrrad fahren oder Wände streichen sind gute Alternativen. Hauptsache du tust etwas."

Karin kommt in Fahrt: „Immer wenn du dich entscheidest, entscheidest du dich FÜR etwas und GEGEN alles andere. Solange du jedoch im Probiermodus bist, hast du keine Entscheidung getroffen. Solange dich Zweifel begleiten, hast du keine Entscheidung getroffen. Und wenn du keine Entscheidung triffst, dann übernimmst du keine Verantwortung. […]

Gefühle und Bewertungen

Ich verstehe“, Petra nickt ein paar Mal mit dem Kopf. „Schön, dass du mir zustimmst, nur lass die Kopfnickerei dabei weg. Das macht keinen guten Eindruck und erinnert an die Zustimmung von Kindern, die alles gestenreich unterstreichen. Oder an einen Wackeldackel.“ Karin grinst und nickt übertrieben mit dem Kopf. „Du bist eine erwachsene Frau. Ein deutliches ‚Ja‘ verbunden mit einem klaren geraden Blick und einer anschließenden kurzen Pause ist souverän und perfekt.“

Petra verdreht die Augen, wenn Karin so lehrbuchhaft doziert. Sie fühlt sich angegriffen und weiß gleichzeitig, dass Karin den Nagel auf den Kopf getroffen hat. Sie schluckt ihren Ärger herunter und spricht stattdessen ihre Gefühle an. „Ich komme mir so belehrt und dumm vor, wenn du so mit mir sprichst, dass ich am liebsten aufstehen und gehen würde. Ich bin doch kein …“ „Du bist was nicht?“ unterbricht Karin ihren Redefluss.

Petra stoppt und spürt wieder Fluchtgedanken bzw. den Wunsch laut zu werden und mit gleicher Währung

zurück zu schlagen. Aber statt weiterzureden, atmet sie ganz tief aus. Das hat sie von Eva gelernt und spürt sofort, wie es ihr besser geht.

‚Was mache ich jetzt nur?‘, denkt sie. *‚Ich nehme alles persönlich und fühle mich angegriffen. Ich spüre Wut und das Gefühl ungerecht behandelt zu werden. Ich will Respekt von meinen Gesprächspartner. Ist das zu viel verlangt?‘*

Karin schaut sie unverwandt an, während sie weiter grübelt. „Und“, fragt sie auffordernd „was fällt dir gerade ein?“ „Ich spüre jede Menge Gefühle, die ich hier gar nicht aussprechen will“, entgegnet Petra. „Du wertest meine Worte“, sagt Karin knapp. „Stimmt“, entgegnet Petra ebenso kurz. „Ich bewerte das, was du sagst und höre viel mehr auf den Tonfall und sehe deinen Gesichtsausdruck, als dass ich auf den Inhalt achte.“

„Damit bist du nicht alleine, dass machen fast alle Menschen, deshalb gibt es auch so viele Missverständnisse und Kommunikationsstörungen. Wir interpretieren viel lieber, als dass wir unser Gegenüber wörtlich nehmen. Kannst du dich noch an den reinen Inhalt meiner Aussage erinnern?“, fragt Karin.

„Ich soll Gesten weglassen, mit einem klaren ‚Ja‘ antworten, dem Blick standhalten und eine kurze Pause machen.“ „Bravo, du bist wirklich gut“. Karin ist sich sicher, dass diese Frau, die da vor ihr steht, noch außergewöhnliches erleben und leisten wird. […]

Eine fremde Welt

In einer halben Stunde wird sie in Tokyo landen. Dank eines kleinen Erbes ihrer Tante ist sie in der Lage, sechs Wochen Japan zu finanzieren. Beladen mit wenig Gepäck und viel Unklarheiten ist sie sicher, als „anderer Mensch“ wieder nach Deutschland zurückzukehren. Was sie finden wird bleibt ihr weiterhin ein Rätsel. Der Schritt nach Japan zu reisen ist richtig, dass weiß sie zu 100 Prozent. Wird sie glücklicher und geläuterter heimkehren als sie gekommen ist? Eigentlich darf nichts anderes geschehen, denn sie investiert ihre gesamten Barbestände in diese Reise. Sicher hängt das Gelingen ihrer Reise nicht nur an Japan, sondern auch an diesem Mann. […]

Nachwort

Das vorliegende Buch ist eine kongeniale Ergänzung zum ersten Buch ‚ÄNDERE DICH!'. Zum einen werden in diesem Buch die Lebensumstände einer Frau behandelt. Männer und Frauen unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht. Auch darin, wie sie die Welt wahrnehmen und wie sie ihr Leben gestalten. Zum anderen werden in diesem Buch Thesen weiterentwickelt, die im ersten Band bereits angesprochen wurden. Wie beispielsweise die Bereiche Energie und Verursachung, die zur praktischen Magie führen.

Der kritische Leser mag sich fragen, ob es zu den hier vorgestellten Thesen auch Beweise gibt. Für den erleuchteten Geist ist die Antwort ganz einfach: Es ist wahr, weil es wahr ist. Offensichtlich. Und das haben schon die Weisen in früheren Jahrhunderten klar erkannt und niedergeschrieben. Für alle, die den Weg der Erleuchtung noch vor sich haben, gebe ich eine andere Erklärung. […]

Meister Peter

Autorin: Heidi Prochaska

Bücher | Seminare | Vorträge

Atlatus GmbH | Neue Weinsteige 47–49 | 70180 Stuttgart
Fon +49 (0) 711 75 85 89 - 99 | Fax (0) 711 75 85 89- 98
info@atlatus-verlag.de | www.atlatus-verlag.de

Sie arbeiten viel, aber Ihnen fehlt das persönliche Ziel oder der Sinn?

Sie zweifeln immer wieder an sich selbst?

Entscheiden Sie sich dazu diesen Zustand zu ändern.

Heidi Prochaska
Beratung und Coaching

Leierwiesen 27 | D-70180 Stuttgart
hprochaska@gmx.de | www.aendere-dich.de

YES OR NO
MEDIENAGENTUR

PRESSEARBEIT
KONZEPT
TEXT
GRAFIK

yes or no
Media GmbH

ENTSCHEIDE DICH! Der Weg zum Ziel

Das zweite Buch von Heidi Prochaska ist sowohl die Fortführung des ersten Buches ÄNDERE DICH!, als auch die eigenständige Geschichte über die Reise einer Frau zu sich selbst.

Petra fällt durchs Examen und damit in eine Lebenskrise. Sie stellt ihre Entscheidungen und ihr gesamtes Leben in Frage. Versagensängste, Dauerzweifel und ihr geringes Selbstbewusstsein beschäftigen sie Tag und Nacht. Ihre Selbstanalysen und Schuldzuweisungen führen sie in eine Sackgasse. In intensiven Gesprächen mit zwei außergewöhnlichen Frauen erhält sie Einblick in unpopuläre Sichtweisen zu den alltäglichen Problemen, die in einer verrückten Entscheidung münden – eine Reise nach Japan. Hier trifft sie einen faszinierenden Mann, durchlebt Wechselbäder der Gefühle, energetische Phänomene und ist gezwungen an sich zu arbeiten.

Führen diese Erfahrungen dazu, ihrem Leben den entscheidenden Kick zu geben, Entscheidungen zu treffen und sich selbst-verantwortlich zu fühlen? Findet sie in der Ferne den Schalter, der umgelegt werden muss, um ihrem Leben Sinn und Zukunft zu geben?

Diese Erzählung ist spannend und erkenntnisreich geschrieben und hilft dadurch dem Leser, Parallelen zum eigenen Leben zu finden.

Atlatus Verlag