

JA zum Jetzt



**VOM GRÜBELN INS
GESTALTEN: MIT KLARHEIT
UND INNERER STÄRKE
DURCH DEN TAG**

ALEXANDRA KLINKE

FÜR WEN DIESES BUCH GESCHRIEBEN WURDE

Dieses Buch ist für dich, wenn du spürst, dass das Leben manchmal zu schnell, zu laut oder zu fordernd wird – und du dir wünschst, mit mehr Gelassenheit, innerer Stärke und Klarheit durch die Stürme des Alltags zu gehen.

Es richtet sich an Menschen, die:

-  **immer wieder unter Druck stehen** – sei es im Job, in Beziehungen oder im eigenen Kopf – und einen Weg suchen, Stress gesund zu begegnen.
-  **ihrer inneren Stimme wieder mehr vertrauen** möchten, statt sich von äußeren Erwartungen treiben zu lassen.
-  **Träume, Ideen oder Wünsche haben**, die noch auf ihre Verwirklichung warten – und Mut brauchen, um die ersten Schritte zu gehen.

 **den Umgang mit Unsicherheit lernen wollen**, um flexibler und freier auf Veränderungen reagieren zu können.

 **Inspiration suchen** durch gelebte Geschichten, praktische Werkzeuge und kleine Impulse, die wirklich alltagstauglich sind.

Der moderne Alltag stellt oft hohe Anforderungen an uns alle – ganz besonders an Menschen mit Führungsverantwortung – und ganz ehrlich: haben wir die nicht alle? Zumindest für uns selbst: unsere SelbstFÜ(H)Rsorge. Es ist als würde es erwartet, dass du stark bist, alles im Blick hast, Entscheidungen triffst, andere mitziehst. Aber wo bleibst du dabei selbst?

Es ist kein Zeichen von Schwäche, innezuhalten. Es ist ein Zeichen von Mut.

Denn eines ist sicher: Wenn du dich selbst immer wieder hintenanstellst, zahlt jemand den Preis – meistens du.

Hallo, ich bin Alexandra,

Gesundheitspsychologin und Resilienztrainerin. Ich unterstütze Menschen dabei, ihre innere Stärke (Resilienz) zu entfalten und fördern, was zu mehr Sinn, Gesundheit und Lebensqualität führt.

Ich wünsche mir mehr Bewusstsein, Miteinander und Zuversicht für das Gestalten unseres Zusammenlebens - hier und überall auf der Welt.



Willkommen im Wunderland

– einem Ort, der nicht geografisch verortet ist, sondern in uns selbst beginnt. Hier dreht sich alles um Bewusstsein, Gesundheit, Eigenverantwortung und die Kraft, das eigene Leben, beruflich wie privat, aktiv zu gestalten.



“Alles woran man glaubt,
beginnt zu existieren.”

- Ilse Aichinger,
Schriftstellerin

Wurzeln & Vision

Meine Vision ist es, Menschen dabei zu unterstützen, im Einklang mit sich selbst, mit anderen, mit Natur und Technologie zu leben.

Die Klarheit darüber erreichte mich während meines Work & Travel Aufenthaltes in Australien. Damals war ich 19, heute, mehr als 10 Jahre später trägt mich diese Vision immer noch. Seitdem ist viel passiert und ich habe in den vergangenen Jahren ein breitgefächertes Business aufgebaut, um Menschen genau so zu unterstützen, wie es ihnen individuell am meisten weiterhilft.

Mein Ansatz ist ganzheitlich und praxisnah – ich kombiniere bewusst gelenkte Aufmerksamkeit, Körperarbeit, systemische Impulse und Gesundheitspsychologie, um langfristige Veränderungen zu ermöglichen, die mit Herz und Verstand neue Gewohnheiten etablieren.

Mein professioneller Weg

Als Gründerin der **WonderlandVision GmbH** verbinde ich wissenschaftlich fundierte Gesundheitspsychologie mit gelebter Erfahrung in Kunstprojekten – für Lösungen, die wirken und bleiben.

Seit über zehn Jahren begleite ich außerdem Unternehmen, Führungskräfte und Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen auf ihrem Weg zu mehr innerer Stärke, weniger Stress und zur Verwirklichung ihrer Ideen, Wünsche und Träume.

Heute biete ich unter anderem **Mentorings, Workshops, Vorträge, B2B-Beratung** und Unterstützung bei der **Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen** (GBU, seit 2015) an – für eine Unternehmenskultur, in der Teamgeist und motivierte Präsenz sich gegenseitig stärken.



Ich bin studierte Gesundheitspsychologin (B.Sc.) mit umfangreichen Zusatzausbildungen wie z.B.

- Fitness- & Tanztrainerin (besonders Tanzyoga)
- Entspannungs- und Meditationstrainerin
- Teacher of Presence (Präsenztrainerin - Ausbildung bei Eckhart Tolle, 2023)

Alex im Wunderland

Im Rahmen meiner Arbeit schlüpfe ich immer wieder in die Rolle der „Alex im Wunderland“. Eine Kunstfigur, die Fantasie, Innovationskraft und gelebte Resilienz auf spielerische Weise verbindet.

Schon seit meiner Kindheit liebe ich es, mich kreativ auszudrücken: Ich tanze mit Begeisterung, spiele Theater, greife zum Schlagzeug, denke mir Geschichten aus und bringe sie als Theaterstück oder Film auf die Bühne. Mal entsteht daraus eine Performance voller Musik und Bewegung, mal ein Drehbuch für ein Filmprojekt, mal ein interaktives Kinderformat, das spielerisch Werte wie Mitgefühl und Mut vermittelt. Dieses kreative Feuer begleitet mich bis heute: immer wieder sprudeln Ideen hervor – für Shows, für Szenen, für inspirierende Bilder und Geschichten, die Freude schenken und Impulse für ein bewusstes „Wir im Jetzt und Hier“ setzen. So bringe ich Inspiration in unterschiedliche Projekte – von großen Events über Filmprojekte wie *Leben wir jetzt* (geplant für Winter 2025) bis hin zu Kinderformaten, in denen Fantasie und Leichtigkeit lebendig werden.



Ich lebe, was ich lehre

Resilienz und der souveräne Umgang mit Unsicherheit sind nicht nur Themen meiner Arbeit – ich lebe sie selbst: Etwa während einer 88-tägigen Reise quer durch Australien – ohne Plan, ohne Geld für Unterkunft oder Transport –, um in ungewohnten Situationen Präsenz, Kreativität und Mut zu erfahren und weiterzugeben.

Bist du bereit, der Autor deiner eigenen Geschichte zu werden?

„Warum kann es nicht einfach mal leicht sein“, wie oft hast du dich schon bei diesem Gedanken erwischt? In Momenten wie diesen fühlt sich alles nach Kampf an, nach Widerstand, der sich nicht überwinden lässt, so als läge ein erdrückend schwerer Teppich über uns. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, danach, unser Potenzial zu entfalten, aber stattdessen fühlen wir uns am Ende des Tages wie ein Zuschauer unseres eigenen Lebens. Die Dinge sind aus dem Gleichgewicht geraten.

Jetzt stell dir eine andere Version dieser Geschichte vor. Eine, in der du die Hauptrolle spielst. Eine, in der du die richtigen Tools kennst, um den Herausforderungen des Lebens mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. In dieser Welt entscheidest du bewusst, wie du mit deiner Zeit, deiner Energie und deiner Gesundheit umgehst. Du funktionierst nicht länger, sondern lebst – mit Klarheit, Kraft und echter Freude.

Körperliche und mentale Gesundheit sind nicht einfach ein Punkt auf deiner To-do-Liste.

Sie sind die Grundlage für alles: deine Leistungsfähigkeit im Job, deine Beziehungen, dein Lebensgefühl. Dein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit beginnt genau jetzt – mit deiner Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen und sie nicht länger als zweitrangig zu betrachten.

Dieses Buch wird dir helfen, einen neuen Blick auf deinen Alltag zu gewinnen. Du wirst erkennen, wo du selbst die Hebel in der Hand hast und wie du die ersten Schritte raus aus dem Autopilot-Modus setzt.

Denn wahre Veränderung beginnt nicht mit äußeren Umständen – sie beginnt mit einem ehrlichen Hinschauen. Und dem Annehmen dessen, was jetzt ist - dem JA zu dem, was ist.



„Deine Kraft beginnt dort, wo du aufhörst zu zweifeln.“ - Alexandra

TEIL 1: AUFWACHEN IM ALLTAG – DER STATUS QUO

1. Montag graut dir? Willkommen im Funktionier-Modus

Vielleicht kennst du das: Sonntagabend. Die Gedanken kreisen. Du liegst im Bett, starrst an die Decke – und schon jetzt wächst der Druck in dir. Morgen ist Montag. Wieder eine Woche voller Termine, Verantwortung, E-Mails, Erwartungen. Du funktionierst, du lieferst ab – aber innerlich spürst du: Irgendetwas fehlt.

Du sehnst dich nach Leichtigkeit. Danach, morgens mit einem Lächeln aufzuwachen. Nach echten Begegnungen, nach Sinn. Doch stattdessen hetzt du durch deinen Alltag, reagierst auf das Außen, löschst Brände und verlierst dabei oft den Kontakt zu dir selbst.

Ich weiß, wie das ist. Ich kenne Menschen, die äußerlich alles im Griff haben – stark, erfolgreich, präsent. Und innerlich? Müde. Leer. Zweifelnd. Vielleicht gehörst auch du dazu. Und das ist okay. Du bist nicht allein.

Der moderne Alltag stellt oft hohe Anforderungen an uns alle – ganz besonders an Menschen mit Führungsverantwortung – und ganz ehrlich: haben wir die nicht alle? Zumindest für uns selbst: unsere SelbstFÜ(H)Rsorge. Es ist als würde es erwartet, dass du stark bist, alles im Blick hast, Entscheidungen triffst, andere mitziehst. Aber wo bleibst du dabei selbst?

2. Was dich nachts wachhält: Druck, Zweifel, Erschöpfung

Was hält dich nachts wach? Die To-do-Liste, die nie endet? Das Gespräch mit deiner Mitarbeiterin, das du aufschiebst? Die Frage, ob du wirklich noch auf dem richtigen Weg bist?

Viele Menschen tragen einen stillen Druck in sich. Die Angst, nicht zu genügen. Die Sorge, anderen nicht gerecht zu werden. Das Gefühl, sich selbst irgendwo auf der Strecke verloren zu haben.

Oft kommen dann noch Gedanken wie:

- „Ich müsste eigentlich...“
- „Wenn ich erst mal dieses Projekt fertig habe, dann...“
- „Ich kann doch jetzt nicht einfach...“

Doch weißt du was? Es wird nie den perfekten Moment geben, um innezuhalten. Um neu zu entscheiden. Um zu sagen: **JA – zu mir. Zu meinem Leben. Zu diesem Moment.**

Darum ist es so wichtig, dass du dem Moment beibringst, wann es Zeit ist: für dich, dein Leben und den Entwicklungen,

die du anstoßen möchtest. Nur du kannst dafür sorgen, dass deine Ideen und Wünsche auch Wirklichkeit werden.

3. Der hohe Preis des „Immer-weiter-Machens“

Vielleicht sagst du dir: „Ich halt noch durch. Noch ein paar Wochen. Dann wird's besser.“ Doch wenn du ehrlich bist: Wie lange erzählst du dir das schon?

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit heißt: **Energie. Klarheit. Lebensfreude.** Sie ist kein Luxus. Sie ist dein Fundament – beruflich wie privat.

Wenn du dich selbst ständig übergehst, verlierst du langfristig nicht nur deine Kraft, sondern auch deine Verbindung zu dem, was dir wirklich wichtig ist.

Es geht nicht darum, alles hinzuschmeißen. Es geht darum, bewusst zu gestalten. Mitten im Leben. Mitten im Alltag.

4. Eine Welt im Wandel – Warum gesunde Selbstführung jetzt überlebenswichtig ist

Wir leben in einer Zeit voller Veränderung. Digitalisierung, ständige Erreichbarkeit, globale Krisen, wachsender Leistungsdruck. Viele orientieren sich im Außen – und verlieren sich selbst dabei aus dem Blick.

Aber weißt du was? **Gerade jetzt braucht es Menschen wie dich. Die den Mut haben, neue Wege zu gehen. Klar. Gelassen. Bewusst.**

Gesunde SelbstFÜ(H)Rsorge ist keine Option mehr – sie ist Notwendigkeit.

Denn nur wenn du gut für dich sorgst, kannst du auch für andere da sein. Nur wenn du klar in dir bist, kannst du Klarheit im Außen schaffen.

Du musst nicht perfekt sein. Es braucht nur deine Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.

5. Mini-Übung: Deine Standortbestimmung

Bevor wir tiefer einsteigen, lade ich dich zu einer kleinen Übung ein. Nimm dir ein paar ruhige Minuten. Schnapp dir Zettel und Stift oder dein Notizbuch.

Fragen für dich:

- Wie geht es dir wirklich – körperlich, emotional, mental?
- Was raubt dir aktuell am meisten Energie?
- Was schenkt dir Kraft?
- Was würdest du gern öfter tun, wenn du „Zeit hättest“?
- Womit sagst du zu dir selbst: „So wie es gerade läuft, will ich nicht weitermachen“?

Schreib einfach drauf los. Es gibt kein richtig oder falsch.

Du musst nicht sofort alles verändern. Aber indem du dir selbst ehrlich begegnest, setzt du den ersten Schritt in Richtung Veränderung.

JA zum Jetzt beginnt genau hier. Mit dir

TEIL 2: JA ZUM JETZT – BEWUSST LEBEN STATT FUNKTIONIEREN

1. Die Entscheidung liegt bei dir

Vielleicht fragst du dich gerade: „Und wie soll ich all das verändern – bei all dem, was da draußen tobt?“

Die Antwort liegt nicht im Außen. Sie liegt **in dir**.

Veränderung beginnt nicht damit, dass dein Kalender leerer wird, dein Chef verständnisvoller oder die Welt langsamer. Veränderung beginnt, wenn du **bereit bist**, einen neuen Blick auf dich und dein Leben zu werfen.

Wenn du dir erlaubst zu spüren, was dir wirklich wichtig ist.

Wenn du entscheidest, **nicht mehr nur zu funktionieren**, sondern dich wieder als Mensch in deinem vollen Sein wahrzunehmen.

Gesundheit – echte, lebendige, freudige Gesundheit – beginnt mit einem einzigen Satz: „**Ich bin mir wichtig.**“

Nicht im egoistischen Sinne. Sondern in dem Bewusstsein: Wenn ich gut für mich Sorge, bin ich klarer, kraftvoller, verbundener – für mich selbst, für meine Arbeit, für mein Umfeld.

Es braucht kein großes Drama. Keine Kündigung. Keine radikale Kehrtwende. Es braucht **deine Entscheidung**, jeden Tag ein kleines Stück bewusster zu leben. Und sei es nur in einer Atempause. Einem klaren Nein. Einer achtsamen Tasse Tee.

Dein „JA zum Jetzt“ ist kein lauter Knall. Es ist ein leiser, mutiger Schritt. Und dann noch einer. Und noch einer.

2. Vom Reagieren ins Gestalten – Eigenverantwortung als Schlüssel

Kennst du das Gefühl, fremdgesteuert zu sein? Als würde dein Tag dich leben – und nicht umgekehrt?

Im Funktionsmodus bist du oft im Reagieren:

- Auf E-Mails.
- Auf Erwartungen.
- Auf Anrufe.
- Auf Anforderungen von außen.

Doch tief in dir hast du eine andere Kraft: die Fähigkeit, **zu gestalten**.

Dein Denken. Dein Fühlen. Dein Handeln.

Es geht nicht darum, alles zu kontrollieren. Es geht darum, wieder in Kontakt mit deinem inneren Steuer zu kommen. Zu spüren, **was du wirklich brauchst**. Was du wirklich willst. Und wie du selbst Einfluss nehmen kannst.

Das ist Eigenverantwortung. Keine Schuldzuweisung – sondern eine liebevolle Rückverbindung zu deiner Kraft.

Wenn du merkst: „Ich kann wählen.“

Wenn du dich fragst: „Was dient mir – und was nicht mehr?“

Dann beginnst du, das Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Selbstsabotage überwinden - Du bestimmst welcher Film in deinem Kopfkino läuft

Logisch haben wir oft längst eingesehen, dass es Zeit ist für eine Veränderung. Wir sind motiviert und voller Tatendrang, bis wir an den Punkt kommen, an dem es einfach nicht weitergeht. Plötzlich stehen wir wie vor einer unsichtbaren Mauer, durch die es kein Durchkommen gibt.

Wir sind wahre Meister darin, uns selbst zu sabotieren. Wir malen uns in unserem Kopfkino das Worst-Case-Szenario aus und das verrückte ist, unser Körper reagiert so, als würde all das tatsächlich passieren. Unser Puls beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, das Herz wird schwer. Wir sind mitten in einem Film – und vergessen, dass wir selbst Regie führen könnten.

Deshalb möchte ich dir heute eine kleine, aber kraftvolle Übung mitgeben. Sie dauert nur wenige Minuten, kann aber viel in dir bewegen.

Übung: Dreh dein Kopfkino um

1. *Nimm dir einen Moment Zeit für dich.*

Setz dich bequem hin, leg eine Hand auf dein Herz oder deinen Bauch und atme ein paar Mal tief ein und aus.

2. *Jetzt stell dir vor, was du wirklich willst.*

Was ist dein Ziel? Wer möchtest du sein? Wie möchtest du dich fühlen? Du musst den Weg zum Ziel noch nicht kennen. Denk nicht darüber nach, was realistisch ist und was nicht, gib dich einfach deiner Vision hin.

3. *Tauche in dein zukünftiges Ich ein.*

Wie fühlt es sich an, dein Ziel bereits erreicht zu haben? Was verändert sich in deinem Körper, wenn du ganz in diese Version von dir eintauchst? Spürst du Erleichterung, Freude, Ausgelassenheit? Wie fühlt sich diese neue Version deiner selbst an?

4. *Verankere das Gefühl.*

Du kannst dieses Gefühl mit einer kleinen Geste verknüpfen – zum Beispiel, indem du Daumen und Zeigefinger zusammenbringst oder dir eine bestimmte Musik dazu auflegst. So kannst du später leichter wieder dorthin zurückkehren.

Warum das funktioniert

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen realen und vorgestellten Erlebnissen – solange die Vorstellung stark genug ist.

Wenn du also regelmäßig in das Gefühl eintauchst, dein Ziel erreicht zu haben, trainierst du nicht nur dein

Unterbewusstsein auf Erfolg, sondern du veränderst deine Ausstrahlung, deine Entscheidungen und dein Selbstbild. Und das ist oft der eigentliche Schlüssel zur Veränderung.

Du willst noch tiefer in das Thema eintauchen? Am Ende dieses Buches findest du die „Übung der inneren Bühne“, die dir dabei helfen kann.

3. Was bedeutet „JA zum Jetzt“ wirklich?

Vielleicht klingt dieser Satz für dich erstmal wie ein schöner Kalender-Spruch. „JA zum Jetzt“ – klar, klingt nett. Aber was heißt das konkret?

Ganz einfach:

- Es heißt, **nicht mehr auf später zu warten**, um dein Leben zu leben.
- Es heißt, **dich selbst nicht mehr zu übergehen**.
- Es heißt, **mitten im Trubel Raum für dich zu schaffen**.
- Es heißt, deine Gesundheit **nicht länger hinten an zu stellen**, sondern als Basis für alles zu begreifen.
- Es heißt, **nicht perfekt, aber präsent** zu sein.

Du brauchst keinen Retreat in Bali, um bewusst zu leben. Es beginnt hier. In dir. Jetzt.

Vielleicht mit einem tiefen Atemzug.

Vielleicht mit einem ehrlichen Satz, den du dir selbst sagst:

„Ich bin hier. Ich bin bereit. Ich will leben – nicht nur funktionieren.“

Wenn du diesen Satz in dir zulässt, dann ist das schon ein JA zum Jetzt.

Und du wirst sehen: Dieses kleine JA hat die Kraft, dein ganzes Leben zu verändern



4. Alex im Wunderland – Wer ich bin, warum ich dich begleite

Vielleicht fragst du dich: „Wer ist eigentlich diese Alex – und was hat sie mit meinem Arbeitsalltag zu tun?“

Hi, ich bin Alexandra. Manche nennen mich Alex im Wunderland – weil ich den Weg zurück zu sich selbst nicht als trockenes Selbstoptimierungsprogramm sehe, sondern als Reise. Als Abenteuer. Als etwas, das wieder Freude machen darf.

Ich bin Gesundheitspsychologin, Resilienztrainerin, Speakerin und Mentorin für Menschen, die inmitten von Druck und Verantwortung **wieder sich selbst begegnen wollen**.

Ich habe mit Führungskräften gearbeitet, mit Teams, mit Einzelpersonen. Ich kenne die Herausforderungen des Alltags – und ich weiß: Es geht auch anders. Menschlicher. Klarer. Lebendiger.

Ich verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit Intuition, Körperwahrnehmung und einer Prise Humor.

Ich glaube nicht an starre Regeln. Ich glaube an **deine eigene Wahrheit** – und daran, dass du sie wiederfinden kannst.

Dazu habe ich verschiedene Angebote entwickelt:

- 🌱 Vorträge & Workshops für Unternehmen
- 🌱 Mentorings in der Natur
- 🌱 Online-Kurse für Resilienz & Selbstführung
- 🌱 Die Show „**LEBEN WIR JETZT**“
- 🌱 Meine Interviewreihe „**Inspirierende Menschen**“
- 🌱 **DREAM DAYS** - erholsame begleitete Auszeiten für neue Kraft, Richtung (für Führungskräfte)

In diesem Buch nehme ich dich Schritt für Schritt mit. Ich teile Impulse, Übungen, Beispiele – und echte Geschichten von Menschen, die sich getraut haben, ihr Leben neu auszurichten.

Weil ich weiß: Wenn du in Kontakt mit dir kommst, verändert sich alles.

Nicht über Nacht. Aber Stück für Stück. Und zwar echt, tief und nachhaltig.

TEIL 3: WERKZEUGE FÜR DEINEN NEUEN WEG

MIT DER ANGST statt dagegen oder gar nicht: Angst erkennen, benennen und überwinden

Veränderung wäre so leicht – wenn da nicht die Angst wäre.

Du hast dich entschieden in die Veränderung zu gehen, doch etwas hält dich zurück. Diese leise, aber hartnäckige Stimme in deinem Kopf. Dieses mulmige Gefühl in der Magengegend. Dieses Zögern kurz bevor du wirklich losgehst. Ohne, dass es dir wirklich bewusst ist, hat die Angst dich im Griff.

Angst vor Zurückweisung.

Angst, zu scheitern.

Angst, nicht gut genug zu sein.

Angst, verletzt zu werden.

Angst, sich selbst zu enttäuschen.

Das ist menschlich. Hinter diesen Ängsten steckt oft die Überzeugung mit den Konsequenzen einer Veränderung nicht umgehen zu können. Wir haben nicht nur Angst vor der Situation selbst, sondern

vor unserem eigenen vermeintlichen Unvermögen, diese Situation zu meistern. Und genau das ist der Knackpunkt. Denn hier lässt sich ansetzen.

Doch bevor wir der Angst begegnen können, müssen wir sie zunächst erkennen.

Die unsichtbare Angst

Das tückische an Angst ist: Sie ist nicht immer klar und greifbar.

Oft wirkt sie wie ein unsichtbarer Geist, der sich leise in unser Denken und Fühlen schleicht. Wir spüren nur das Zögern, das Unwohlsein, den Widerstand – aber wissen gar nicht genau, warum. Und genau das macht sie so mächtig.

Solange wir nicht erkennen, wovor wir eigentlich Angst haben, können wir ihr auch nicht begegnen. Wir bleiben wie gelähmt, drehen uns im Kreis, vermeiden Schritte, ohne genau zu wissen, weshalb. Deshalb beginnt mutige Veränderung nicht mit Aktion, sondern mit Aufmerksamkeit.

Zwei Arten von Angst – und wie du sie unterscheiden kannst

1. Die Angst vor etwas, das du lernen kannst.

Diese Angst ist oft konkreter. Vielleicht hast du Angst, vor Menschen zu sprechen, weil du es nie geübt hast. Oder du traust dich nicht, ein Projekt zu starten, weil dir bestimmte Kenntnisse fehlen. Das Gute: Das sind Fähigkeiten. Und Fähigkeiten kann man lernen. Du kannst die Angst also mit guter Vorbereitung in Schach halten.

2. Die Angst vor dem eigenen Unvermögen

Manche Ängste lösen sich nicht durch Vorbereitung, sondern erst durch Erfahrung. Du wirst erst wissen, dass du es schaffen kannst, wenn du mittendrin bist. Wenn du mit zitternden Knien die ersten Schritte machst. Du erwirbst die nötigen Fähigkeiten um diese Situation zu meistern erst wenn du bereits mitten in ihr steckst. Um solche Situationen bestmöglich zu meistern, ist es unglaublich wichtig, dass du lernst dir selbst mehr zu vertrauen, anstatt dich immer wieder anzuzweifeln.

Drei Schritte, um deiner Angst zu begegnen

1. *Erkenne sie.*

Wovor genau hast du Angst? Und falls du es nicht weißt – nimm dir die Zeit, es herauszufinden. Schreibe. Sprich mit jemandem. Achte auf deine Körpersignale. Manchmal zeigt sich die Angst nicht in Worten, sondern in Enge, Unruhe oder Müdigkeit.

2. *Benenne sie.*

Sobald du spürst, wo sie liegt – gib ihr einen Namen. „Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein.“ Oder: „Ich fürchte, mein Vorhaben wird scheitern und alle werden es sehen.“

Wenn du die Angst benennst, verliert sie an Macht. Du ziehst sie ins Licht. Und im Licht kann sie sich verwandeln.

3. *Entscheide dich, trotzdem zu handeln.*

Die Angst darf da sein. Aber sie soll nicht dein Leben steuern. Du bist nicht verpflichtet, auf jede ihrer Warnungen zu hören. Du kannst sie mitnehmen wie ein schüchternes Kind an der Hand – aber du gehst voran.

Frage dich: Was würde ich tun, wenn ich nicht von Angst, sondern von Vertrauen geleitet wäre?

Die verborgene Botschaft der Angst

So unangenehm sie auch ist – Angst hat oft eine tiefere Botschaft für uns. Sie zeigt uns unsere Sehnsüchte, sie ist ein Hinweisschild auf dem steht, was wir wirklich wollen. Vielleicht hast du Angst, deinen Kollegen etwas zu sagen, aber wenn du ganz ehrlich zu dir bist, weißt du bereits, dass es genau das ist, was du tun willst. Dein innerer Kompass hat bereits entschieden, wo der Weg hingehen soll. Etwas ruft dich – mehr Ruhe und Kraft, eine konkrete Erfahrung oder Reise, eine Transformation im beruflichen oder ganz persönlichen Sinne.

Die Angst, dich zu zeigen, kann bedeuten, dass du dir wünschst, mehr du selbst zu sein und deine Fähigkeiten sichtbar zu machen. Die Angst, dich in einer Beziehung zu öffnen, kann zeigen, dass du dir Nähe, Vertrauen und echte Verbundenheit wünschst. Und die Angst, Pausen zu machen oder langsamer zu werden, kann ein Hinweis darauf sein, dass dein Körper und deine Seele mehr Ruhe, Erholung und Selbstfürsorge brauchen.

3. Klarheit gewinnen – Gedanken bewusst lenken

Manchmal ist der Kopf wie ein Hamsterrad. Gedanken kreisen, hetzen, warnen, zweifeln. Ein Termin jagt den nächsten – und innerlich rattert es unaufhörlich weiter: „Ich muss noch...“, „Ich darf nicht...“, „Was, wenn...?“

Und das Verrückte ist: Ein Großteil dieser Gedanken läuft **automatisch**. Du denkst sie nicht bewusst – sie denken dich.

Aber hier kommt die gute Nachricht:

Du bist nicht deine Gedanken.

Du kannst lernen, sie zu beobachten, zu hinterfragen – und neu auszurichten.

Denn Gedanken sind wie innere Drehbücher. Sie beeinflussen, wie du dich fühlst. Und wie du handelst. Und das Beste daran? Du kannst umschreiben.

Übung: Deine Gedankenhygiene

Nimm dir heute Abend 5 Minuten Zeit. Stell dir die Frage:

„Welcher Gedanke hat mich heute am meisten gestresst?“

Schreib ihn auf. Und dann frag dich:

- Ist er wahr?
- Hilft er mir?
- Möchte ich ihn weiterdenken?

Jetzt versuch's mal anders. Formuliere ihn um.

Zum Beispiel:

- Aus „*Ich habe keine Zeit für mich*“ wird → „*Ich darf mir auch im vollen Alltag kleine Inseln schaffen.*“
- Aus „*Ich muss alles perfekt machen*“ wird → „*Ich darf gut genug sein – echt, statt perfekt.*“

Das ist kein oberflächliches Positivdenken – es ist mentale Verantwortung. Ein Training für deinen Fokus.

Denn was du denkst, prägt, wie du die Welt siehst. Und wie du dich in ihr bewegst.

Gerne möchte ich dich jetzt noch zu einer zweiten längeren Übung einladen.

Eine Übung für mehr Klarheit

Unsere Gedanken sind kreative Genies. Richtig eingesetzt ist das eine Superkraft, viel zu oft gerät die Kreativität jedoch auf Abwege. Wir malen uns mögliche Horrorszenarien bis ins kleinste Detail aus, schmücken Hindernisse liebevoll mit weiteren Herausforderungen und stärken Widerstände mit frei erfundenen Geschichten – bis wir schließlich fast in unseren eigenen Geschichten ertrinken. Wenn uns das Wasser bis zum Hals steht, geraten wir schnell in Panik und handeln unüberlegt. Wie schaffen wir es also, dem

Geschichtenschreiber in unserem Kopf die Macht abzunehmen und von der Marionette zum Puppenspieler zu werden?

Das Zauberwort heißt: **Aufmerksamkeit**

Die Übung der inneren Bühne

Diese Übung ist ein Weg zu mehr innerer Freiheit, mehr Bewusstheit, mehr Selbstwirksamkeit. Sie macht aus Reaktion eine bewusste Entscheidung. Und sie schenkt dir Klarheit, Leichtigkeit und Mitgefühl – mit dir selbst und anderen.

Stell dir vor, in dir gibt es eine große, lebendige Theaterbühne. Auf ihr tobt das Leben – Gedanken, Gefühle, innere Stimmen, Erinnerungen, Erwartungen. Diese Bühne ist niemals leer. Sie spielt ununterbrochen ein Programm, oft laut, manchmal leise, immer bewegt. Jeder Mensch hat diese Bühne. Sie ist unser innerer Raum, in dem sich unser Erleben formt.

Doch du bist nicht diese Bühne. Du bist auch nicht einer der Schauspieler. Du sitzt im Zuschauerraum. Und neben dir steht ein Scheinwerfer. Dieser Scheinwerfer ist deine Aufmerksamkeit. Du entscheidest, wohin du ihn richtest. Was du beleuchtest, das rückt in den Vordergrund. Alles andere tritt in den Schatten.

Auf der Bühne findest du auch die Trolle – das sind wiederkehrende Gedankenmuster, die dir zuflüstern, was du zu tun, zu denken oder zu lassen hast. Sie sagen Dinge wie: „Du darfst jetzt keine Pause machen.“ oder „Du musst dich mehr anstrengen.“

Manchmal übernehmen sie das Stück vollständig.

Aber: Du musst nicht auf sie hören.

Im Hintergrund sitzt das No Drama Lama. Es verkörpert deine innere Ruhe, deine Weisheit, deine Gelassenheit. Es beobachtet. Es urteilt nicht. Es weiß: Es gibt immer einen nächsten Schritt. Es ist der Teil in dir, der immer da ist, wenn du ihn suchst, wirst du ihn finden. Allein die Frage „Wo ist der Frieden in mir?“ bringt dich auf den Weg.



.Das Bild der inneren Bühne lädt dich ein, in den Beobachtungsmodus zu gehen. Was passiert da gerade in mir? Welche Geschichte erzähle ich mir? Ist das wahr? Oder ist es eine alte Spur, die ich schon oft gegangen bin?

Du kannst neu wählen:

- Wähle, wohin du den Scheinwerfer richtest.
- Finde dein No Drama Lama.
- Erkenne deine Trolle.
- Nimm wahr, ohne mitspielen zu müssen.
- Spüre, dass du wählen kannst: Gedanken. Gefühle. Handlungen.

4. Deinen Körper spüren – Energiequellen im Alltag

Dein Körper ist nicht nur das „Transportmittel“ für dein Gehirn – er ist dein Kompass. Ein stiller, weiser Begleiter, der dir **ständig Signale sendet**. Die Frage ist: Hörst du hin?

In einer Welt, die ständig im Kopf lebt, haben viele den Zugang zu ihrer Körperweisheit verloren. Dabei steckt genau hier so viel Wahrheit. So viel Kraft.

Dein Körper sagt dir:

- Wann du eine Pause brauchst.
- Wann du über deine Grenzen gehst.
- Wann du dich lebendig fühlst – und wann du dich von deinem wahren Wohlfühl abschneidest

Je früher du seine Signale wahrnimmst, desto eher kannst du **achtsam statt erschöpft** durch den Tag gehen.

Übung: Körpersignal-Tagebuch

Starte heute damit, deinen Körper bewusst zu beobachten.

 Schreib dir über den Tag verteilt drei kurze Notizen:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Wo spüre ich Anspannung oder Leichtigkeit?
- Was würde mir jetzt guttun?

Es geht nicht darum, sofort etwas zu „fixen“. Es geht um Wahrnehmung. Und die ist der erste Schritt zur Selbstfürsorge.

Kleine Erinnerung: **Du darfst Pausen machen, ohne sie zu verdienen.**

Denn deine Energie ist nicht unendlich – aber sie ist erneuerbar, wenn du gut mit ihr umgehst.

5. Gefühle zulassen – emotionale Resilienz entwickeln

„Reiß dich zusammen.“ – „Sei professionell.“
– „Lass dich nicht so stressen.“

Kommt dir das bekannt vor?

Viele von uns haben gelernt, Gefühle im Arbeitskontext lieber wegzupacken. Bloß nicht „zu sensibel“ wirken. Stark sein. Funktionieren.

Doch Gefühle, die du unterdrückst, verschwinden nicht. Sie stauen sich. Und irgendwann zeigen sie sich – in Form von Gereiztheit, innerer Leere, Rückzug oder körperlichen Symptomen.

Dabei sind deine Emotionen keine Störung.
Sie sind Botschaften.
Und sie sind Teil deiner Kraft.

Wut kann zeigen: „Hier wurde eine Grenze verletzt.“

Traurigkeit sagt: „Etwas braucht Raum.“

Freude? Ist ein Kompass für das, was dich erfüllt.



♥ Übung: Emotionskompass

Schreib dir über eine Woche jeden Abend auf:

- Welche 3 Gefühle habe ich heute erlebt?
- Wann habe ich sie gespürt?
- Was wollte mir dieses Gefühl sagen?

Beobachte dich liebevoll – ohne Bewertung.

So entwickelst du emotionale Resilienz: die Fähigkeit, **mit allen Gefühlen bewusst umzugehen**, statt dich von ihnen steuern zu lassen.

6. Klar kommunizieren – deine Wahrheit leben

Wie oft sagen wir Ja, obwohl wir Nein meinen?

Wie oft reden wir drum herum, um niemanden zu verletzen – und verletzen dabei uns selbst?

Klar zu kommunizieren heißt nicht, hart oder unhöflich zu sein. Es heißt, **authentisch** zu sein.
Mit dir selbst. Und mit anderen.

Gerade in Führungsrollen ist das ein echter Gamechanger. Denn Menschen folgen nicht perfekten Masken – sie folgen Menschen, die **echt** sind.

Und das beginnt bei dir.

Übung: Das ehrliche Gespräch vorbereiten

Gibt es ein Gespräch, das du seit Längerem aufschiebst?

Mit Kolleg:innen? Mit deinem Chef? Mit dir selbst?

Nimm dir 10 Minuten und beantworte diese Fragen:

- Was will ich wirklich sagen?
- Was macht es mir schwer, es auszusprechen?
- Was wäre möglich, wenn ich es trotzdem tue?

Und dann: Atme. Und wage es. Vielleicht erstmal im Kleinen. Du wirst überrascht sein, wie viel Nähe und Klarheit daraus entstehen kann.



7. Selbstfürsorge kultivieren – jeden Tag ein Stück mehr du selbst

Selbstfürsorge ist kein Spa-Tag oder Luxus für den Feierabend.

Es ist eine innere Haltung.

Es ist das stille JA zu dir – jeden Tag ein bisschen mehr.

Es heißt: Du gönnst dir Pausen, ohne schlechtes Gewissen.

Du erkennst, wann genug genug ist.

Du erlaubst dir, Fehler zu machen – und daraus zu lernen.

Es ist wie ein Muskel, den du trainierst.

Und je öfter du ihn nutzt, desto selbstverständlicher wird er.

Übung: Dein JA-zum-Jetzt-Plan

Erstelle dir deinen ganz persönlichen Wochenplan mit kleinen Selbstfürsorge-Momenten:

- Wann gönnst du dir bewusste Pausen?
- Wann gehst du spazieren – einfach für dich?
- Was nährt dich: Musik, Lesen, Kochen, Tanzen, gar nichts tun?

Mach dir einen Plan, der nicht voll, sondern **wahrhaftig** ist.

Und erinnere dich: Jeder kleine Moment zählt.

Wichtiger noch als einen Plan für die Woche ist eine Erinnerung und eine Übung zum vollkommenen Ankommen im hier und jetzt. Es kann ein Spruch oder ein Bild sein, vielleicht ein Gegenstand oder ein Gedanke.

Was soll heute deine Erinnerung sein?

Wodurch holst du deine Aufmerksamkeit zurück zu dir?

Du bist es wert, erfüllt und glücklich zu leben!

TEIL 4: BEST PRACTICE INTERVIEWS – MENSCHEN, DIE JA ZUM JETZT GESAGT HABEN

1. Inspiration, die ansteckt

Manchmal braucht es nicht noch ein Buch, noch einen Vortrag, noch ein weiteres Modell – sondern einfach einen Menschen, der sagt:

„Ich war da, wo du jetzt bist. Und ich habe einen Weg gefunden, der sich leichter anfühlt.“

Dieser Teil des Buches ist genau dafür da. Hier kommen Menschen zu Wort, die sich entschieden haben, **nicht länger nur zu funktionieren.**

Menschen, die JA gesagt haben – zu sich selbst, zu neuen Wegen, zu einem Leben, das sich stimmiger anfühlt. Nicht perfekt, aber echt.

Sie sind keine Superheld:innen. Sie sind wie du und ich.

Mit Herausforderungen, Zweifeln, Verantwortung.

Und mit dem Mut, hinzuschauen.

Dranzubleiben. Schritte zu gehen.

Warum Interviews?

Weil gelebte Geschichten mehr bewegen als jede Theorie.

Weil Vorbilder Mut machen.

Weil Vielfalt verbindet.

Du wirst hier Menschen kennenlernen aus unterschiedlichen Branchen, Altersgruppen und Lebenswegen – aber alle eint:

Sie sind der inneren Stimme gefolgt und somit authentisch ehrlich ihren eigenen Weg gegangen.

Und dadurch haben sie nicht nur ihr eigenes Leben verändert, sondern oft auch das ihrer

Teams, Familien, Mitarbeitenden, Organisationen.

Was dich erwartet

Jedes Interview beleuchtet auf eigene Weise:

- Was war der Wendepunkt?
- Wie hat sich ihr Blick auf Gesundheit, Arbeit und Leben verändert?
- Welche konkreten Schritte waren hilfreich?
- Was raten sie Menschen, die am Anfang dieses Weges stehen?

Eine Einladung an Dich

Lies mit offenem Herzen. Lass dich berühren, inspirieren, überraschen. Vielleicht erkennst du dich wieder. Vielleicht entdeckst du neue Perspektiven. Vielleicht spürst du: *„Wenn sie das schaffen, kann ich das auch.“*

Denn das ist die stille Kraft dieser Interviews:

Sie zeigen, dass es möglich ist. Für dich. Für uns alle.

Hier folgen die Interviews:

- **Lieblings Office GmbH:**

<https://alexandraklinke.com/1631-2/>

- **Betreuungs Dienstleistner Kerstin Leistner:**

<https://alexandraklinke.com/kerstin-leistner-menschlichkeit-im-alltagwie-eine-vermittlerin-von-betreuungskraeften-zu-einemort-gelebter-fuersorge-beitraegt/>

- **Barbara Kathan**

<https://alexandraklinke.com/wenn-raeume-heilen-die-stille-kraft-von-feng-shui-und-space-healing/>

- **Dr.med.dent Hans-Joachim Barnickel**

<https://alexandraklinke.com/es-geht-weniger-ums-haben-als-ums-sein/>

- **Heiko Opel**

<https://alexandraklinke.com/lebe-jeden-tag-als-waere-es-dein-letzter-heiko-opel-ueber-sicherheit-haltung-und-das-leben-selbst/>

- **Jessica Heß**

<https://alexandraklinke.com/jessica-hess-hoeren-mit-herz/>

- **Peter Kleinz:**

<https://alexandraklinke.com/inspirierende-menschen-im-interview-mit-peter-kleinz-achtsamkeit-rettet-leben/>

- **Sandra Schneider:**

<https://alexandraklinke.com/sandra-schneider-zwischen-prozessklarheit-und-menschlichkeit-eine-partnerin-fuer-echten-wandel/>

- **Sonja Welsch:**

<https://alexandraklinke.com/ein-ort-an-dem-die-seele-laechelt-sonja-welsch-und-ihr-cafe-kitsch-in-kronach/>

2. Der Anfang ist JETZT

Am Ende dieses Buches stehst du an einem Anfang. Vielleicht fühlt es sich noch nicht so an. Vielleicht wirkt das, was du gelesen, gedacht und gefühlt hast, wie ein warmer Windhauch – oder wie ein leiser Aufruf in dir, dem du noch nicht ganz vertraust. Aber ich möchte dich daran erinnern: Wenn du dieses Buch bis hierher gelesen hast, hast du bereits begonnen.

Du hast dir Zeit genommen, dich selbst besser kennenzulernen. Du hast dich mit alten Mustern, mit Gedanken, mit Gefühlen und vielleicht auch mit ein paar Wahrheiten auseinandergesetzt, die du lange nicht anschauen wolltest. Und du hast dich entschieden, innerlich zu wachsen. Das allein ist eine große Leistung.

Veränderung beginnt nicht mit einem perfekten Plan, sondern mit einem ehrlichen Moment. Und dieser Moment ist genau jetzt.

Der Weg wird nicht immer leicht sein. Es gibt innere Anteile, die so tief verankert sind, dass es sich anfühlt, als müsste man einem Fluss sagen, er solle bitte ab sofort in die entgegengesetzte Richtung fließen.

Und genau deshalb braucht es mehr als einen Vorsatz. Es braucht eine Entscheidung. Eine bewusste, klare Ausrichtung, die von innen kommt – getragen von einem echten „Ja“ zu dir selbst.

Ein solches „Ja“ verändert alles. Es ist wie ein innerer Anker, auf den du dich jeden Tag neu beziehen kannst. Denn Veränderung geschieht nicht über Nacht. Sie braucht Wiederholung. Sie braucht Übung. Sie braucht Geduld – und immer wieder diesen einen liebevollen Blick auf dich selbst.

Wenn du wirklich etwas Neues in deinem Leben erschaffen willst – oder etwas Altes loslassen möchtest, das dir nicht mehr dient – dann wirst du das schaffen. Nicht auf einmal, aber Schritt für Schritt.

Und auf diesem Weg darfst du dich täglich fragen:

- Was schätze ich heute besonders?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was ist mir gut gelungen?
- Und wo spüre ich noch Reibung, Unsicherheit oder Schmerz?
- Was brauche ich – oder wer könnte mich in diesem Moment unterstützen?
- Und ganz wichtig: Wie kann das gehen?

Wenn du mit dieser letzten Frage unterwegs bist – „Wie kann das gehen?“ – öffnest du dich für Lösungen, noch bevor du sie kennst. Du gibst dir selbst eine Richtung. Und wenn du es schaffst, jeden Tag nur ein kleines bisschen mehr daran zu glauben, dass es möglich ist – ein kleines bisschen mehr als an das Gegenteil –, dann wirst du dein Ziel erreichen.

Ich möchte dir an dieser Stelle Mut machen. Denn du bist nicht allein. Und du musst den Weg nicht alleine gehen.

Deshalb lade ich dich ein: Komm in unsere Wunderland-Community. Nimm an einem unserer Live-Events teil, begleite uns online oder sei bei einem Retreat dabei. Dort treffen sich Menschen, die wie du bereit sind, ihr Leben bewusster, liebevoller und kraftvoller zu gestalten. Es sind Räume, in denen du dich zeigen kannst – mit all deinen Stärken, Zweifeln und Wünschen.

Gemeinsam ist so viel mehr möglich.

**LEBEN
WIR
JETZT**

3. Deine Entscheidung zählt

Am Ende ist es immer die Entscheidung, die den Unterschied macht. Nicht, wie viel du weißt. Nicht, wie sehr du schon „weiter“ bist. Sondern ob du heute bereit bist, dir selbst ein Versprechen zu geben.

Ein Versprechen, das du nicht für jemand anderen gibst, sondern für dich.

Vielleicht lautet es:

„Ich bin bereit, mich selbst ernst zu nehmen.“

Oder: „Ich lasse los, was mich klein hält.“

Oder einfach: „Ich sage Ja zu meinem Leben – so wie es ist, und so wie es werden darf.“

Dieses innere Ja ist ein stiller, aber mächtiger Akt. Du kannst es aussprechen, aufschreiben, in dein Herz legen. Es ist der Samen für alles, was du dir wünschst.

Und wenn du magst, dann schreib deinem zukünftigen Ich heute eine Botschaft. Stell dir vor, du liest sie in einem Jahr. Was möchtest du dir selbst sagen? Welche Erinnerung willst du dir mitgeben?

Vielleicht so etwas wie:

„Ich bin stolz auf dich. Du hast begonnen – und bist immer weitergegangen.“

Oder:

„Auch an den schwierigen Tagen hast du dich nicht vergessen.“

Lass diese Worte zu einer Brücke werden. Zwischen dem Heute, das du gestalten kannst – und dem Morgen, das auf deinem Mut aufbaut.

Denn genau das ist es: Deine Entscheidung zählt. Heute. Jetzt.

Wenn du magst, begleite ich dich weiter. Online, bei einem Live-Event oder in einem Retreat. Du bist willkommen, genauso wie du bist. Und ich verspreche dir: Der Weg lohnt sich.

Mit Klarheit, Vertrauen und nach deinem eigenen Wunderland.

Von Herzen

**Deine Alexandra alias Alex im
Wunderland**