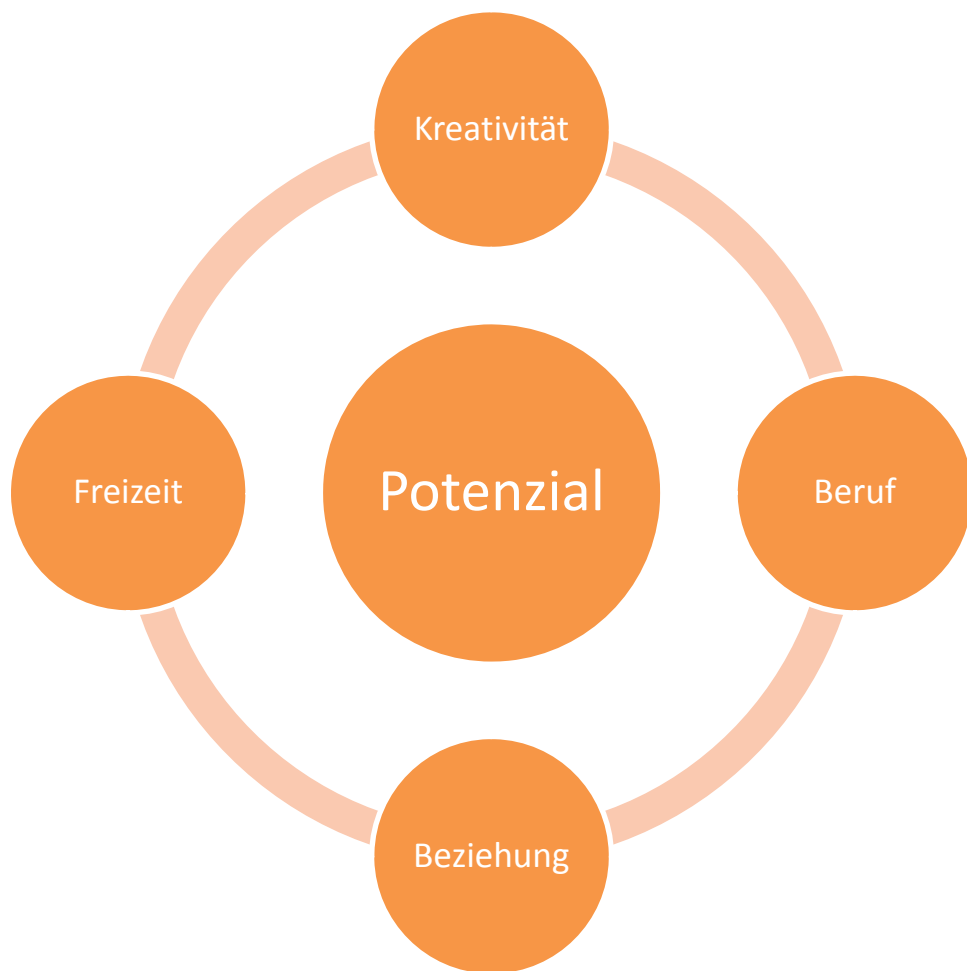


# POTENZIALPLAN 2.0

EIN DREHBUCH FÜR DEIN LEBEN



VON LEA HAMANN

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur 2.vollständig überarbeiteten Auflage .....	5
Einleitung .....	6
Wie der Potenzialplan entstand.....	8
...und was seitdem geschehen ist .....	11
Potenziale.....	16
Alles was lebt möchte wachsen .....	18
Der fruchtbare Boden.....	21
Die Potenziale unserer Zeit .....	23
Der schöpferische Mensch .....	25
Ganzheitliches Business.....	28
Der Umgang mit dem Potenzialplan .....	32
Der Potenzialplan .....	34
Mein Kapital .....	35
Meine Berufung .....	36
Mein Lebensgefühl .....	37
Mein Potenzial in Bildern .....	38
Mein Potenzial in Stichworten .....	39
Zahlen und Fakten.....	40
Transformationsraum .....	41
Investment .....	42
Mein Leben nach dem Potenzialplan .....	43
Noch mehr Unterstützung für dich.....	44
Über die Autorin .....	45
Bücher, Filme und Webseiten zum Thema .....	46

© Lea Hamann, 2009, Königstein im Taunus, Germany

Du darfst das E-Book *Potenzialplan 2.0* frei, auf nicht kommerzielle Art und Weise an andere weitergeben. Das bedeutet, dass du dieses E-Book in seiner PDF-Form auf Webseiten und in Gesprächsforen zum kostenlosen Download anbieten und per Email an andere weitersenden kannst. Du kannst auf deiner Webseite als Hinweis auf den *Potenzialplan 2.0* die Grafik verwenden, die du unter [www.eelea.de/unsere-angebote/downloads/freie-downloads.html](http://www.eelea.de/unsere-angebote/downloads/freie-downloads.html) findest.

Das E-Book kann ebenfalls ausgedruckt und an Freunde weitergegeben werden.

Für alle weiteren Verwendungszwecke wende dich bitte an die Autorin.

**Autorin und Herausgeberin:**

Lea Hamann

Gerbereigasse 5A

61462 Königstein im Taunus

Tel. 06174-256 773

Email: [lea@eelea.de](mailto:lea@eelea.de)

Webseite: [www.eelea.de](http://www.eelea.de)

ICH WIDME DEN POTENZIALPLAN DER FEMININEN ENERGIE IN JEDEM VON UNS.

von Matthias Kreis

Zwei Jahre ist es nun her, dass wir den *Potenzialplan* veröffentlicht haben. Und noch immer kann ich sagen – wie ich bereits damals in meiner Einleitung geschrieben habe – dass ich den Satz *Potenziale sind die Samenkörner deiner Seele* sehr schätze. Inzwischen können wir, Lea und ich, allerdings darüber hinaus auch mit gutem Gewissen und voller Überzeugung sagen: „Potenziale werden zu den kleinen Bäumchen deiner Seele“ – denn so einiges hat sich in diesen 2 Jahren für uns entwickelt.

Lea wird im *Potenzialplan* einiges über ihre eigenen Erfahrungen mit den Potenzialen der Seele berichten, und wie sie sich über die Zeit hinweg entfaltet haben. So hat sich zum Beispiel unsere Arbeit weiterentwickelt, die Energie in unseren Seminaren, wir haben eine neue und größere Webseite – unser Internetportal in die Welt, über das Menschen mit uns in Kontakt kommen können. Außerdem haben wir seit Ende letzten Jahres einen kleinen Hund, der unser Leben ganz schön durcheinandergewirbelt und uns vor völlig neue und unerwartete Herausforderungen gestellt hat – und unser großer Kauai-Urlaub, auf den wir uns schon lange gefreut haben, steht vor der Tür.

Man sieht, es kann also einiges geschehen, wenn man sich erlaubt, sich der eigenen Potenziale, die unsere Seele für uns bereithält, bewusst zu werden, und beginnt, sie in das eigene Leben hineinfließen zu lassen. Und wie bereits vor zwei Jahren kann ich hier nun auch wieder sagen, dass wir den *Potenzialplan* ganz speziell dafür konzipiert haben, dich, die Leserin/den Leser, beim Wahrnehmen und Fühlen *deines eigenen Potenzials in all seinen Facetten und vielfältigen Ausdrucksformen* zu unterstützen – und dabei, dieses Potenzial letztendlich immer wieder neu hineinfließen zu lassen, es in deinem Leben zu erfahren und deine Freude daran zu haben.

Königstein im Taunus, 31. Mai 2009

von Matthias Kreis

*Potenziale sind die Samenkörner unserer Seele* – das ist eine Formulierung, die mir sehr gefällt. Und es macht mir Freude, mich damit zu beschäftigen, was das in meinem eigenen Leben konkret bedeuten kann. Wir Menschen leben unser alltägliches Leben oft ganz automatisch. Wir schalten auf Autopilot – die automatische Steuerung, wie es sie im Flugzeug gibt. Wir führen unsere alltäglichen Handlungen aus, gehen morgens zur Arbeit, kümmern uns dort um die notwendigen Dinge, kehren Abends wieder nach Hause zurück, gehen schlafen – und stehen am nächsten Morgen wieder auf um all das zu wiederholen. Wir verbringen oft sehr wenig Zeit damit, unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge zu richten, die über unser einfaches alltägliches Erleben hinausgehen – all die Fähigkeiten, die in uns schlummern, all die Möglichkeiten und Erfahrungen, die das Leben vielleicht noch für uns bereithält.

Während all dieser Zeit wartet unsere *Potenzial*, all die vielfältigen Potenzial-Samenkörner unserer Seele, darauf, dass sie wachsen können. Wie ein wirkliches Samenkorn in der Natur können sie unendlich lange in ruhigem Schlummer liegen – bis sie dann irgendwann die Sonne fühlen, die auf sie scheint und sie wärmt, und die ihnen signalisiert, dass der Winter nun vorbei ist. Und wer ist diese Sonne, für die Potenziale unsere Seele? *Wir selbst* sind es. Wir selbst, die wir irgendwann fühlen, dass sie da sind, und uns ihrer bewusst werden.

Viele Bücher wurden bereits über das Thema verfasst, dass wir selbst die Schöpfer unseres Lebens sind. Es ist sehr gegenwärtiger Trend, der inzwischen sogar Kinofilme hervorgebracht hat. All dies ist ein deutliches Zeichen dafür, dass die Zeit nun für viele Menschen reif ist, einen weiteren Schritt zu wagen, einen Blick auf all das zu werfen, was wir bisher nie gewagt haben, uns anzuschauen und es anzunehmen und ernst zu nehmen.

Es gibt viele Programme und Systeme, die sich damit beschäftigen, wie denn nun all diese wundervollen Potenziale, all das, was wir uns wünschen, am besten in unser Leben gebracht werden können. Angefangen von dem Film „The Secret“ über die Abraham-Channelings von Esther und Jerry Hicks bis hin zu den Büchern von Bärbel Mohr – die Palette ist groß und wächst weiter, und jedes dieser Werke kann eine wundervolle Inspiration und Bereicherung sein. Meinem Gefühl nach ist bei all diesen Dingen der *spielerische Ansatz* entscheidend – all das nicht ganz so ernst zu nehmen und sich zu erlauben, auf spielerische Weise unsere Erfahrungen mit dem Entdecken und der Entfaltung unseres Potenzials zu machen. So

können wir am leichtesten mit dieser neuen Ebene in uns vertraut werden, und es gibt nicht so viel Frustration, wenn es mal nicht so funktioniert, wie wir es uns vielleicht von unserem Verstand her vorgestellt haben.

Was ich persönlich an dem Weg, den ich den „Weg der Neuen Energie“ nennen würde, am meisten schätze, ist die Tatsache, dass er einen ganzheitlichen Ansatz hat, das heißt, dass er von vorneherein alle unsere Aspekte, die uns als Mensch ausmachen, mit einbezieht: Unser Menschsein hier (unseren Körper und unsere menschlichen Bedürfnisse), unseren Verstand *und* unsere Seele, unser Göttliches Selbst. Nur mittels des Verstandes zu versuchen, Dinge im eigenen Leben zu verändern – das funktioniert nicht besonders gut. Was funktioniert ist, zu fühlen, dass in unserer Seele all die Dinge, die in unser Leben kommen möchten, als Potenzial bereits angelegt und vorhanden sind – und dann zu erlauben, dass diese Potenziale wachsen und sich entfalten können.

Dieser Ansatz schließt beides mit ein, was vorher vielleicht oft als Gegensatz verstanden wurde: Einerseits das bewusste Erschaffen und Verändern des eigenen Lebens – denn durch meine eigene Wahl entscheide ich in jedem Moment neu, welche der unzähligen Potenziale ich in meinem Leben erblühen lassen möchte – und auf der anderen Seite das Vertrauen, dass alles bereits da ist und ganz von alleine entstehen möchte, und dass unsere Seele, unser Göttliches Selbst uns auf diesem Weg begleitet und bedingungslos unterstützt.

Und an diesem Punkt setzt der *Potenzialplan* an. Er hilft uns dabei, zu beginnen unsere eigenen Potenziale, die als Samenkörner in uns schlummern, wahrzunehmen, und in unserem Leben unsere Erfahrungen mit ihrer Entfaltung zu machen. Das kann uns dabei helfen, diesen Prozess immer mehr kennenzulernen und wirkliches Vertrauen in ihn zu entwickeln.

Der *Potenzialplan* ist ein Werkzeug, das wir immer wieder in unserem Leben nutzen können, wann immer wir möchten. Er kann uns ein treuer und zuverlässiger Begleiter sein, auf unserem Weg in ein bewusstes, schöpferisches, freudiges und erfülltes Leben.

## WIE DER POTENZIALPLAN ENTSTAND...

*Wenn es einen Weg gibt, etwas besser zu machen: Finde ihn!*

*Thomas Alva Edison*

*US-amerik. Erfinder (1847–1931)*

Die Idee, einen *Potenzialplan* für mich selbst zu erstellen, ist folgendermaßen entstanden: Während einer Reise durch die USA, besuchte ich eine Konferenz, bei der viele Vorträge über die Verbindung von Business und Spiritualität gehalten wurden. Viele der Sprecher erzählten von ihrer ganz persönlichen Geschichte und ihrem Weg in die Businesswelt. Ein Fazit, das ich aus der Konferenz gezogen habe, war, dass Spiritualität der Wirtschaft nicht im Wege steht, sondern diese unterstützt und menschlich werden lässt. Eine der Sprecherinnen, die erfolgreich ein Wellness-Center betreibt, erwähnte in ihrem Vortrag, wie wichtig es sei, für sich selbst einen Geschäftsplan zu erstellen. Sie erwähnte, dass es ihrem Weg Klarheit gegeben hätte, ihre Ziele genau zu definieren. Und als ich das hörte, hielt ich es für eine sehr gute Idee. So begann ich schon während der Konferenz damit, ein paar Stichworte auf meinem Block aufzuschreiben.

Ich war überrascht, wie viele meiner Ziele ich klar definieren konnte. Außerdem stellte ich fest, dass ich mir noch nie wirklich Gedanken darüber gemacht hatte, *wie* meine Arbeit und mein Leben genau aussehen sollten. Ich war so beschäftigt damit, die anfallende Arbeit meiner gerade begonnenen Selbständigkeit zu bewältigen, dass ich mir keine Gedanken darüber gemacht hatte, *wie* meine Arbeit genau aussehen könnte. Die Idee, mir darüber klar zu werden, wie ich meine Arbeit gestalte und in welche Richtung sich mein Business entwickeln soll, weckte mein Interesse.

Am Abend nach der Konferenz arbeitete ich weiter an meiner Liste. Ich schrieb auf, was mir an meiner Arbeit gefällt und wo ich mir noch Veränderung wünsche. Auf einmal fielen mir auch Möglichkeiten auf, die ich vorher gar nicht gesehen hatte. Meine derzeitigen Umstände, könnten ja auch ganz andere sein. Ich begann, das Bestehende in Frage zu stellen und mich ernsthaft zu fragen, ob ich mit meiner derzeitigen Situation, meinem monatlichen Gewinn, meinen Arbeitszeiten und den Strukturen in meinem Leben rundum zufrieden war. Es fielen mir kleine und große Dinge auf, die ich noch nie hinterfragt hatte, die mich schon länger störten. Meine Liste wurde länger und länger. Nach einer Weile ordnete ich meine Stichworte in verschiedene Kategorien ein. Manche Veränderungen betrafen meinen Beruf, andere meine Freizeit, und wieder andere gehörten einfach in den Bereich Kreativität. Auch für die Beziehungen in meinem Leben, geschäftlich und privat, fielen mir einige Verbesserungsvorschläge ein.

Eine tiefe Freude kam auf bei dem Gedanken, dass ich tatsächlich bewusst erlauben kann, dass mein Leben sich verändert. Mir war klar, dass ich keinen Plan erstellte, um durch mehr Arbeit mehr Gewinn zu erzielen. Mir fiel auf, dass ich einen Plan für die grundlegenden Potenziale meines Lebens schrieb – einen **POTENZIALPLAN**.

Denn ich erkannte auf einmal, dass ich keinen Wunschzettel geschrieben hatte, auch keine Gebete oder Hoffnungen. Ich erkannte vielmehr in allem, was ich aufgeschrieben hatte, ein Potenzial für Veränderung. Jedes noch so kleine Potenzial – seien es geregeltere Arbeitszeiten und mehr Freizeit, oder ein höherer Gewinn am Jahresende – waren Möglichkeiten, die ich noch niemals zuvor gesehen hatte. Durch das Aufschreiben dieser Potenziale wurde mir bewusst, dass sie immer schon da gewesen waren. Es war die andere Seite meines Lebens, die ich nie gesehen hatte, die auf einmal zum Vorschein kam. Möglichkeiten, die bisher im Schatten lagen, weil ich nicht an sie geglaubt hatte, rückten auf einmal in greifbare Nähe. Ich fühlte mich, als hätte ich für einen leuchtenden Augenblick übernommen, das Drehbuch meines Lebens neu zu schreiben. Es war ein sehr erhebendes Gefühl, das meine Kreativität zum Sprudeln brachte. Als meine Liste, die ich „Potenzialplan“ getauft hatte, fertig war, legte ich sie zu meinen Reiseunterlagen und vergaß sie.

Ein halbes Jahr später, an einem kalten Wintertag im Dezember 2007, ist mir mein Potenzialplan beim Aufräumen zufällig wieder in die Hände gefallen. Ich hatte ihn wirklich komplett vergessen. Ich las mit großem Erstaunen, was ich für meine berufliche Laufbahn und mein Privatleben aufgeschrieben hatte, und musste feststellen, dass sich innerhalb von wenigen Monaten beinahe alles verwirklicht hatte. Alles, was ich damals nur als vage Idee oder Wunsch aufgeschrieben hatte, hatte sich verwirklicht. Es war kaum zu glauben. Sogar die Zahlen stimmten! Was auch immer es war, es hatte funktioniert! Ich betrachtete für eine Weile meine Entwicklung und staunte darüber, auf welchen unterschiedlichen Wegen sich meine formulierten Potenziale verwirklicht hatten. Ich hätte mir nie träumen lassen, auf welche Art und Weise diese Potenziale Wirklichkeit werden konnten. Im Nachhinein sah alles, was sich in meinem Leben verändert hatte, ganz *normal* aus. Meine neuen Arbeitszeiten und die neue Struktur in meinem Leben – es war ganz logisch, dass alles jetzt in neuen Bahnen verlief. Es war keine Frage, dass ich nun mehr Zeit für Kreativität und viel weniger Zeit mit Kleinkram verbrachte, oder? War es wirklich eine ganz natürliche Folge meiner Entwicklung, reiner Zufall oder pures Glück? Oder hielt ich hier mehr in den Händen? Hatte ich mit meinem Potenzialplan tatsächlich **EIN NEUES DREHBUCH FÜR MEIN LEBEN** geschrieben?

Zum ersten Mal machte ich mir Gedanken darüber, was ich da eigentlich getan hatte. Es fühlte sich so an, als hätte ich durch das Formulieren meiner Potenziale die Weichen für meinen beruflichen Weg gestellt. Durch das ehrliche, klare Formulieren dessen, wie mein Leben aussehen soll, habe ich mein Leben kreativ gestaltet. Ich habe nicht monatelang hart dafür gearbeitet, meine Träume zu verwirklichen. Ich habe auch nicht täglich mein Traumziel

visualisiert und mich daran erinnert. Nein, ich habe meinen Potenzialplan in meiner Schublade liegen lassen und weiter keinen Gedanken daran verschwendet. Im Nachhinein fallen mir natürlich Momente ein, wo es darum ging, neue Entscheidungen zu treffen. Und in diesen Momenten war mir viel klarer als sonst, in welche Richtung ich gehen wollte. Ich hatte eine viel genauere Vorstellung von meinem Leben und meiner eigenen Zukunft.

Oftmals sind durch den Potenzialplan auch neue Impulse in mein Leben gekommen. So habe ich zum Beispiel in kurzer Zeit viele neue Bücher gefunden, die mir hilfreiche Ideen gegeben und meine Wünsche unterstützt haben. Als wäre das entsprechende Buch nur für mich geschrieben worden. Die Unterstützung war da, sobald ich wusste, was ich will. Ich war mir natürlich nicht klar darüber, *auf welche Art und Weise* sich mein Leben entwickeln würde. Ich wusste nicht vorher, *wie* die neuen Möglichkeiten sich verwirklichen würden. Ich kannte nur die grobe Richtung. Ich kannte das **LEBENSGEFÜHL**, nach dem ich mich sehnte. Ein Gefühl von Kreativität, von Freiheit und Leichtigkeit. Ein Leben, in dem mich der Fluss der Fülle auf eine anmutige Weise erreicht.

Ich weiß heute, dass es nicht immer nur darum geht, hart zu arbeiten. Denn harte Arbeit verändert nicht unbedingt den Kurs des Lebens. Manchmal ist es viel gewinnbringender für einen Moment inne zu halten und zu überlegen, welchen Kurs ich in Zukunft überhaupt einschlagen möchte. In welche Richtung möchte ich gehen? Für welche Idee möchte ich meine Zeit und meine Arbeit aufwenden? Wenn ich einen neuen Kurs einschlage, unterstütze ich mit meiner Arbeit, mit meinem ganzen Dasein, diese neue Entwicklung. Und wie ich gemerkt habe, wartet das Leben nur darauf, mir entgegenzukommen. Ob mir neue Bücher in die Hände fallen, ob ich ein Seminar entdecke, das mich fördert, oder ob ich einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin – mein Leben wartet darauf, meinem Plan zu folgen.

Durch diese "Zufälle" ist der von mir entwickelte Potenzialplan entstanden. Ein ganzheitlicher Lebensplan, der alle Ebenen des Menschseins umfasst. Und ein Plan, der davon ausgeht, dass das Leben unserem Bewusstsein folgt. Die Freude an meiner eigenen Erfahrung und die Freiheit, die ich dadurch gewonnen habe, möchte ich gerne mit dir, lieber Leser, teilen.

Natürlich ist seit der ersten Version des Potenzialplans, die im Jahr 2007 veröffentlicht wurde und der aktuellen Version in 2009 eine ganze Menge geschehen. Mein Leben ist für mich eine Chance um zu lernen, Potenziale wahrzunehmen und diese einzubringen. Ich persönlich lerne immer sehr viel von den *Erfahrungen* anderer Menschen, weniger von der Theorie. Vielleicht geht es dir genauso, deshalb habe ich hier ein paar persönliche Erfahrungen mit Potenzialen aus meinem Leben ausgewählt. Natürlich gibt es in meinem Leben immer wieder neue Potenziale und nicht alle davon haben sich bereits realisiert. Doch hier einige von denen, die sich realisiert haben.

### MEIN AUFENTHALT AUF KAUAI

Die hawaiianische Insel Kauai<sup>1</sup> ist für mich ein sehr besonderer, heilsamer Ort. Ich weiß, dass meine Fähigkeit zu channeln durch den Aufenthalt auf Kauai in 2006 und 2007 weiter wachsen konnte. Als wir in 2007 auf der Insel waren, fühlte ich ganz deutlich das Potenzial für einen längeren Aufenthalt auf Kauai (bisher waren wir immer nur maximal 10 Tage dort gewesen). Ich fühlte dieses Potenzial so sehr, und ich sprach mit meinem Partner Matthias darüber. Er meinte, das höre sich schön an und ich solle dieses Potenzial einfach einbringen. Also fing ich an, dieses Potenzial in mein Leben hereinkommen zu lassen.

Natürlich verstrickte ich mich zunächst in meinem Verstand und alten Mustern, so dass das Potenzial ins Stocken geriet. Denn meine erste Reaktion war: *Das kann ich unmöglich bezahlen*. Und meine zweite Reaktion war: *Wie finde ich bloß eine geeignete Unterkunft für so eine lange Zeit*. Angetrieben von Angst und innerer Unruhe, suchte ich erst einmal im Internet. Und das Gefühl der Unsicherheit wurde natürlich immer schlimmer. Ich rechnete, fragte den Kontostand auf meinem Spargbuch ab, suchte Flugzeiten und Preise heraus. Und die Angst wurde nur größer. Ich sprach mit Bekannten, die einige Male den Winter auf Kauai verbracht haben, und sie erzählten mir von ihren Erfahrungen. Doch an meiner Unsicherheit änderte sich nichts.

Irgendwann hatte ich das Gefühl, aufgeben zu müssen (glücklicherweise!). Und so lehnte ich mich zurück und gab auf. Ich wollte nicht mehr suchen, nicht mehr rechnen, nicht mehr kalkulieren. Und in diesem Moment, als ich tief durchatmete und loszulassen begann geschah das Erstaunliche. Ich erinnerte mich an das **GEFÜHL** das ich hatte, als ich mein

---

<sup>1</sup> **Kaua'i** ist eine der acht Hauptinseln von Hawai'i und mit einem Alter von sechs Millionen Jahren die geologisch älteste Insel des Archipels. Aufgrund ihrer üppigen Vegetation wird sie auch als die Garteninsel bezeichnet.

Potenzial zum ersten Mal bemerkt habe. Ein leichtes, freudiges, warmes Gefühl. So als ob ein großes Geschenk nur auf mich warten würde. Ich musste beinahe lachen, als mir klar wurde wie sehr ich mich zwischenzeitlich von diesem Potenzial entfernt hatte. Ich hatte versucht auf die alte Art und Weise eine Reise zu realisieren. Doch ich habe nicht erlaubt, dass das Potenzial und die darin enthaltene Energie in mein Leben kam. Logischerweise konnte ich so im Außen auch nicht die geeignete Unterkunft finden. Danach veränderte ich meine Herangehensweise. Anstatt zu versuchen etwas zu erzwingen, zu erkämpfen oder zu erarbeiten, begann ich das Potenzial für meine Kauai-Reise *anzunehmen*. Tag für Tag setzte ich mich immer wieder für kurze Zeit hin und atmete mit meinem Potenzial. Ich begann diese wunderschöne Energie zu fühlen und mich damit zu verbinden. Ich begann, hawaiianische Blumen in mein Tagebuch zu malen und ich hörte das Meeresrauschen tief in meinem Inneren. Nach einer Weile kam sogar ein wunderschönes Bild von Kauai zu uns, was jetzt über unserem Sofa hängt.

Ich ließ einige alte Muster los. *Ich bin es nicht wert* war eines davon. Bisher hatten die meisten Reisen die ich unternommen habe, einen anderen Hintergrund. Entweder ich wollte mich weiterbilden, besuchte Seminare, Konferenzen oder es ging um den Besuch bei Verwandten oder um den Zweck der ‚Erholung‘. Ich war noch nie einfach so *für mich* unterwegs gewesen. Eine Reise ohne Hintergrund, ohne Hintergedanken, einfach nur der reinen Freude wegen – das war neu für mich. Es kam mir anfangs fast ein wenig verschwenderisch vor. Das Schwierigste war für mich, nicht immer wieder ins Tun zu kommen – denn mein Verstand wollte dieses Projekt immer wieder auf die alte Art und Weise realisieren. Ich lehnte mich deshalb also stattdessen zurück und tat gar nichts. Ich begann, es geschehen zu lassen. Ich begann, es zu erlauben. Ich begann, dieses wunderschöne Potenzial in mein Leben fließen zu lassen. Es schien für eine Weile gar nichts zu geschehen, aber ich genoss diese Zeit mit meinem Potenzial und all die neue Inspiration die ich bereits daraus erhielt.

Das notwendige Geld begann ebenfalls in mein Leben zu kommen. Ich bemerkte, dass nach und nach mehr Geld hereinkam, als ich täglich brauchte. Dieses Geld sagte mir laut und deutlich: *Ich bin der Flug nach Kauai*. Und so war es soweit, dass wir ins Reisebüro fahren und den Flug nach Kauai buchen konnten. Natürlich buchte ich für zwei Personen, denn ich möchte meinen Partner, Matthias, auf diese Reise mitnehmen. Es war ein schönes Gefühl mit den Tickets nach Hause zu fahren. Und so ließ ich das Ganze erst einmal wieder ruhen. Ich brauchte wieder Zeit um zu atmen, Zeit um den nächsten Schritt dieses Abenteuers reifen zu lassen.

Mein Bauchgefühl sagte mir, dass ich Mitte Dezember die Unterkunft finden und buchen könnte. Und so war es dann auch. Ich fand eine schöne Wohnung, die genau in der Mitte der Ostküste liegt und von wo aus man ganz leicht überall hinfahren kann. Die Wohnung war

genau in unserer Reisezeit noch frei und das Buchen klappte leicht und schnell. Wieder ein weiterer Schritt auf unserem Weg. Morgen fahren wir noch einmal zum Reisebüro um ein Auto für unsere Zeit auf Kauai zu mieten.

Vielleicht wirkt meine Erzählung auf den ersten Blick ganz gewöhnlich. Doch was in meinem Inneren geschehen ist, ist wahrhaftig das Erlauben eines *ganz neuen Potenzials* in meinem Leben. Im Juli 2009 ist es soweit, da fliegen wir los. Ich bin schon sehr gespannt auf die Wochen, die wir auf Kauai erleben werden. Was ist noch alles in meinem Potenzial enthalten? Wie viel Heilung und Verwandlung habe ich tatsächlich in mein Leben eingeladen? Wir werden es erleben.

## MEIN HUND NOAH

Meine ganze Kindheit über wünschte ich mir sehnlichst einen Hund. Ich bekam immer wieder gesagt, ein Hund wäre zu viel Aufwand und Verantwortung. Nach langem Hin und Her bekam ich dann einen Hasen. Was nicht ganz das war, was ich mir ursprünglich gewünscht hatte. Aber mein Hase war ein besonderer Hase und hat mich lange Jahre sehr liebevoll begleitet. In dem Mietshaus in dem wir jetzt leben, gibt es Hunde, unsere Nachbarn haben ebenfalls Hunde. Doch zu der Überzeugung, dass ein Hund zuviel Arbeit machen würde, war ich ja schon in meiner Kindheit gekommen. Es schien für mich außerhalb des Möglichen, einen Hund zu haben. Egal ob es rein theoretisch leicht möglich gewesen wäre, einen Hund anzuschaffen – für mich war es noch immer unmöglich.

Bis zu dem denkwürdigen Tag, an dem ich eine Frau mit ihrem Hund beim Spaziergehen beobachtete. Und auf einmal fragte ich mich: *Warum eigentlich nicht?* Erschreckender Weise konnte ich keine Gründe finden. Diese eine Frage krempelte meine Sichtweise völlig um. Und in jenem Moment entschied ich mich: *Ja, ich darf jetzt endlich meinen Hund haben.* Schließlich habe ich über zwanzig Jahre auf ihn gewartet.

Das Potenzial, das ich fühlte, war das ruhige vertraute Spaziergehen mit meinem Hund. Ein Gefühl von Stille, von Achtsamkeit und Bewegung. Ganz schnell habe ich im Internet einen Züchter gefunden und mir die Hunderasse ausgesucht. Es ging Schritt für Schritt weiter. Ich musste immer wieder atmen und die Energie fließen lassen, die da in mein Leben kam. Es war, als hätte ich die Tür aufgemacht und frischen Wind, etwas Neues, Unberechenbares in unser Leben hereingelassen. Unsere Routine, in der wir es uns bequem gemacht hatten, wurde so richtig durchgeschüttelt.

So öffnete ich mich weiter für die Energie des neuen Hundes. Wir wussten, dass er in ca. 2 Monaten zu uns kommen würde. Ich atmete viel mit der Energie und nach einer Weile fühlte ich sogar seinen Namen: Noah. Da bekam das Ganze schon mehr Formen. Und dann, im November 2008 haben wir Noah dann zu uns nach Hause geholt. Ich erinnere mich noch gut

an den Schock, den ich hatte, als mir klar wurde, dass es bis zur Verwirklichung meines Potenzials, des ruhigen Spazierengehens mit Noah, noch eine ganze Weile dauern würde. Es war, als hätte ich nur die Rohversion meines Potenzials bekommen, das noch eine Menge Zeit, Lernen und gemeinsames Wachsen brauchen würde. Wer schon einmal einen Hundewelpen aufgezogen hat, wird das sicher bestätigen können.

Doch Woche für Woche entwickelte sich mehr. Noah wurde erwachsener, pinkelte nicht mehr in unsere Wohnung – sondern draußen auf der Wiese. Und heute üben wir das Spazierengehen und viele andere Dinge, die man eben gemeinsam üben kann. Gestern morgen bemerkte ich beim Spazierengehen für ein paar Minuten, dass es meinem Potenzial schon sehr nahe kommt. Ich ging mit Noah durch den Wald. Es war kurz nach sieben Uhr, und der Frühlingswald mit seinen frischen grünen Blättern war noch in Morgennebel getaucht. Es nieselte ein klein bisschen. Und Noah und ich liefen ruhig und sicher nebeneinander her. Ein Rhythmus, ein Erleben, ein Fühlen.

Meine Erkenntnis die ich durch Noah gewonnen habe ist, dass manche Potenziale viel Zeit brauchen um sich zu entwickeln. Dass man nicht aufgeben muss, sondern Schritt für Schritt immer weitergehen kann. Dass die richtigen Erkenntnisse und die richtigen Menschen kommen, die einem auf diesem Weg weiterhelfen können. Mir ist es das wert. Das kleine Mädchen, das ich einmal war und viele, viele Aspekte in meinem Inneren haben sich hervorgetraut, seit Noah da ist. Es ist so viel mehr Freude und Fülle in unserem Leben. Und er hat mich ganz schön in Bewegung gebracht. Ich glaube kaum, dass ich vorher jemals jeden Tag 90 Minuten draußen war – bei Schnee, bei Regen, bei Sonnenschein.

Jetzt liegt Noah gerade unter meinem Schreibtisch und döst. Ob er wohl merkt, dass ich über ihn schreibe?

## MEIN BERUF

Vor etwa fünf Jahren erlebte ich in meinem Leben eine große innere Veränderung. Meine bisherigen Berufswünsche haben sich in dieser Zeit radikal verändert. Also habe ich mein Studium vorzeitig beendet und mir erst einmal eine Auszeit gegönnt. Zuerst einmal war da in Bezug Berufswunsch nur eine gähnende Leere. Doch dann merkte ich, dass es schon etwas geben könnte was mir Freude macht. Am liebsten wollte ich die ganze Zeit mit Menschen zu tun haben, die sich auch in einer inneren Veränderungszeit befinden. Ich konnte mir gut vorstellen, meine eigenen Erfahrungen weiterzugeben und andere durch diese Zeit zu begleiten. Ich wusste nur: *Das möchte ich gerne machen.*

Ich traf andere Menschen, die Sitzungen gaben und wusste: *Das kann ich auch.* Eine Bekannte prophezeite mir sogar: *Du wirst sehr bald Sitzungen geben und Menschen werden zu dir kommen und deine Hilfe in Anspruch nehmen.* Sie meinte das in meiner Aura oder in

meiner Schwingung ablesen zu können. So schön es auch war, das zu hören, ich machte mir wenig Gedanken darüber. Ich fühlte einfach nur ein Potenzial. irgendetwas, das ich zu geben habe. Irgendetwas das untrennbar zu mir gehört.

Hätte ich gewusst, auf welchen Weg der Veränderung mich dieses Potenzial inzwischen geführt hat, hätte ich damals so schnell Ja dazu gesagt? Wahrscheinlich schon. Denn ich glaube es tut mehr weh, nicht man selbst zu sein, als sich zu erlauben, wieder man selbst zu werden. So viele Anteile von mir habe ich wieder eingesammelt – meine Fähigkeiten, mein Wissen und Teil von mir werden lassen. Das einfache Potenzial, Sitzungen zu geben, führte mich wahrhaftig zurück zu meinen Wurzeln. Ich begann zu verstehen, wer ich wirklich bin und warum ich hier bin. Und heute arbeite ich tatsächlich jeden Tag mit Menschen, die dabei sind ihr eigenes Leben bewusst zu gestalten – die sich nicht mehr mit dem Status Quo zufrieden geben möchten, sondern mehr von ihrem Leben wollen. Mehr Potenziale einbringen, mehr Erfüllung, mehr Gesundheit, mehr Wohlbefinden, mehr Heilung für sich selbst.

Meine Praxis wandelte sich über die Jahre. Zu manchen Zeiten gab es einen realen Praxisraum, meist finden die Sitzungen am Telefon statt. Und ich hatte immer wieder das untrügliche Gefühl, dass irgendetwas in meiner Herangehensweise Heilung bewirkt. Ich konnte nicht genau sagen was es war, doch irgendwie geschahen immer wieder kleine Wunder in meiner Arbeit. Menschen wandten sich ab von der Dunkelheit, in der sie sich versteckt hatten, und begannen wieder zu atmen und ihre Lebensenergie fließen zu lassen. Es ist eine solche Freude für mich, diese Verwandlungen zu begleiten. So schön zu sehen, wenn immer mehr Menschen ihr Leben bewusst gestalten. Mehr Fülle in ihr Leben lassen, mehr Kreativität und mehr von dem Besonderen, das sie tatsächlich ausmacht. Und ich weiß, dass ich dieses Potenzial bereits vor fünf Jahren wahrgenommen habe. Und heute kann ich die Früchte dieses Potenzials genießen.

Ich habe eine Arbeit, die keine Arbeit ist. Eine Tätigkeit, die eigentlich mehr ein Dasein und Ich-selbst-sein ist. Eine Tätigkeit, die mich inspiriert und mich immer weiter wachsen lässt. Wer hätte gedacht, dass es so etwas Schönes geben kann?

*Tue was dir Freude macht, und du wirst nie wieder arbeiten.*

*Mark Twain  
(1835–1910)*

## POTENZIALE

*Das Außerordentliche geschieht nicht auf glattem, gewöhnlichem Wege.*

*Johann Wolfgang von Goethe  
(1749–1832)*

Jeder Mensch trägt – allgemein ausgedrückt – ein tieferes **POTENZIAL** für sein eigenes Leben in sich. Dieses Potenzial gleicht einem schlummernden Samenkorn, das nur darauf wartet, zu wachsen und zu erblühen. In der heutigen Zeit nehmen sich die meisten Menschen keine Zeit, um nach innen zu hören und Kontakt mit ihrem Potenzial aufzunehmen. Die Aufmerksamkeit ist meist nach außen gerichtet. Doch im Außen werden wir unser eigenes Potenzial nicht finden. Meine Überzeugung ist es, dass die Suche nach dem perfekten Arbeitsplatz, dem perfekten Partner oder dem perfekten Wohnort nirgendwo hinführt, wenn nicht im Inneren eine Veränderung geschieht. Und diese innere Veränderung ist das *Wahrnehmen und Erlauben des eigenen Potenzials*.

Bleiben wir in Anspannung und Hektik und nehmen wir uns keine Zeit, mit uns selbst in Kontakt zu sein, dann bewegen wir uns immer auf der gleichen Ebene. Unsere Realität bleibt begrenzt und sie bleibt gleich. Wer kennt das nicht? Jede neue Beziehung gleicht der vorhergehenden. Der Ärger mit der Wohnung bleibt auch nach dem Umzug derselbe. Wir scheinen uns im Kreise zu drehen und nichts verändert sich wirklich. Warum? Weil wir keine neuen Potenziale in unser Leben einfließen lassen, sondern immer weiter mit den vorherrschenden Gegebenheiten umgehen. Wir versuchen anders mit dem Leben umzugehen, das Altbekannte besser zu verwalten, anstatt etwas Neues in unser Leben einzuladen. Wir versuchen mit der dritten unerfüllten Beziehung ‚lockerer‘ umzugehen – anstatt das Potenzial für eine erfüllte Beziehung in unserem Leben erblühen zu lassen.

Und – ganz ehrlich gesagt – wer möchte schon lernen sich an schmerzhaft Situationen zu gewöhnen? Immer wieder taucht in meiner Arbeit die Frage auf: ‚Wie kann ich besser damit umgehen, dass meine finanziellen Mittel nicht ausreichen?‘ Und meine Antwort ist: Besser du lernst es *nicht*. Besser du bist ehrlich mit dir selbst und bemerkst, dass die Armut, die in deinem Leben vorherrscht, nicht mehr liebevoll für dich selber ist. Und noch besser ist es, wenn du beginnst, ein *neues Potenzial*, einen neuen Fluss von Fülle in dein Leben einzuladen. Warum solltest du dich mit Armut abfinden? Warum solltest du lernen, besonders zufrieden mit deiner Armut zu sein? Vor allem, wenn sich in deinem Innersten alles dagegen sträubt? Ich lade dich ein, neue Potenziale in dein Leben kommen zu lassen. Denn hinter jeder Armut ist das Potenzial für Fülle.

Von der Armut in die Fülle kann man nicht gelangen, ohne sich auf einen persönlichen Veränderungsprozess einzulassen. Denn ein Mensch, der in Armut lebt und sich an Armut gewöhnt hat, ist ein vollkommen *anderer* Mensch, als ein Mensch der in Fülle lebt und sich an Fülle gewöhnt hat. Ich meine natürlich nicht, dass du egoistischer und überheblicher werden musst – oder all die anderen Vorurteile, die du vielleicht über wohlhabende Menschen hast. Ich meine die innere Öffnung für das Potenzial Fülle in deinem Leben. Ich meine das Bewusste Atmen, was dir dabei hilft, den Fluss von Fülle wieder fließen zu lassen. Und ich meine das Loslassen von alten Mustern in deinem Inneren, die Wohlstand als etwas schlechtes verurteilen und dich davon zurückhalten, Fülle wirklich erleben.

Du siehst also, es gehört schon etwas innere Arbeit und Mut zur Veränderung dazu, damit dein neues Potenzial sich verwirklichen kann. Und immer wenn du bemerkst, dass ein bestimmtes Potenzial sich in deinem Leben nicht verwirklicht, hast du den inneren Veränderungsprozess entweder gar nicht begonnen, oder mittendrin zum Stocken gebracht. Manchmal tun wir das, weil uns schmerzhaft Gefühle im Weg stehen. Manchmal tun wir das aus Angst vor dem Neuen. Manchmal tun wir das auch, weil wir tief in uns überzeugt sind, dass wir so viel Lebensfreude gar nicht verdient haben.

Die meisten Menschen meinen es nicht besonders gut mit sich selbst. Sie sind eher der Überzeugung etwas geben zu müssen und weniger bereit etwas für sich anzunehmen. Doch das ist ein wichtiger Punkt. *Bist du wirklich bereit, etwas so Schönes für dich anzunehmen? Bist du wirklich bereit ein glücklicherer Mensch zu sein?* Oder sagst du zwar die Worte, aber tief in deinem Inneren sagst du Nein? Niemand kann dich dazu bringen, mehr Freude, mehr Erfüllung in deinem Leben anzunehmen. Nur du allein kannst zu dem Schluss kommen, dass du es wert bist.

Ich glaube bereits, dass du es wert bist, sonst würde ich den Potenzialplan gar nicht schreiben. Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder Mensch es wert ist, gesund, gelassen und erfüllt zu leben. Und ich weiß, dass es möglich ist. Je mehr Menschen bereit sind, ihre Potenziale wahrzunehmen und einzubringen, desto näher kommen wir diesem Ziel.

Alle Potenziale in deinem Leben möchten wachsen. Es ist sehr wichtig, das zu verstehen. Jede Energie sehnt sich danach, sich zu entwickeln und zu ihrer schönsten Form zu finden. Du brauchst dich nicht anzustrengen, du brauchst das Neue nicht durch harte Arbeit erkämpfen oder verdienen. Beginne damit, wahrzunehmen, dass jedes Potenzial bereit ist, in dein Leben hereinzukommen. Das Potenzial für eine neue Beziehung, für eine große Reise oder für einen neuen Wohnort – sie alle warten darauf, in dein Leben hereinkommen zu dürfen. Die Samenkörner des Neuen sind bereits da. Sie stehen jedem Menschen zur Verfügung, ganz egal, wer wir sind, wo wir geboren wurden oder welche Schulbildung wir haben.

Wenn wir damit beginnen, unser Leben selbst zu gestalten, ist es hilfreich, einiges über die **EVOLUTION VON ENERGIE** zu wissen. Gehen wir zunächst davon aus, dass alles, was existiert, Energie ist. Von einer bestimmten Situation bis hin zu einer Pflanze oder zu einem Auto, alles ist Energie – oder vielleicht präziser formuliert: Ein Ausdruck von Energie. Lebendige Energie, die sich auf bestimmte Art und Weise ausdrückt.

Ihre Erscheinungsform ist nichts anderes als – *eine Form*. Eine Form von vielen möglichen Formen. So gibt es in deinem Leben eine Energie für Fortbewegung. Vielleicht drückt sich diese Energie in Form eines Autos aus. Vielleicht macht sich Fortbewegung bei dir aber auch als Fahrrad, als Bus oder – ganz einfach – in deinen eigenen Beinen bemerkbar. Die Form, die ‚Fortbewegung‘ in deinem Leben annimmt, kann sich jederzeit ändern. Sie kann wachsen, oder sich neu anordnen. Doch die Essenz der Energie bleibt immer gleich.

Mein Lebenspartner Matthias und ich haben genau das festgestellt, als es darum ging, ein neues Auto zu kaufen. Matthias liebte sein damaliges Auto und schätzte es, da es ihm lange treu gedient hatte. Das Auto zu verkaufen und gegen ein neues einzutauschen – diese Vorstellung fiel ihm etwas schwer. So war das Umsehen nach einem neuen Auto keine leichte Sache für uns. Währenddessen begann das alte Auto wirklich klapprig und alt zu werden. Bis wir eines Tages feststellten, dass wir der liebevollen Energie unseres alten Autos einfach erlauben konnten, sich weiterzuentwickeln. Sie durfte in Form eines *neuen* Autos zu uns zurückkehren. Die liebevolle Energie ging nicht verloren, aber ihre *Form* durfte sich weiter entwickeln.

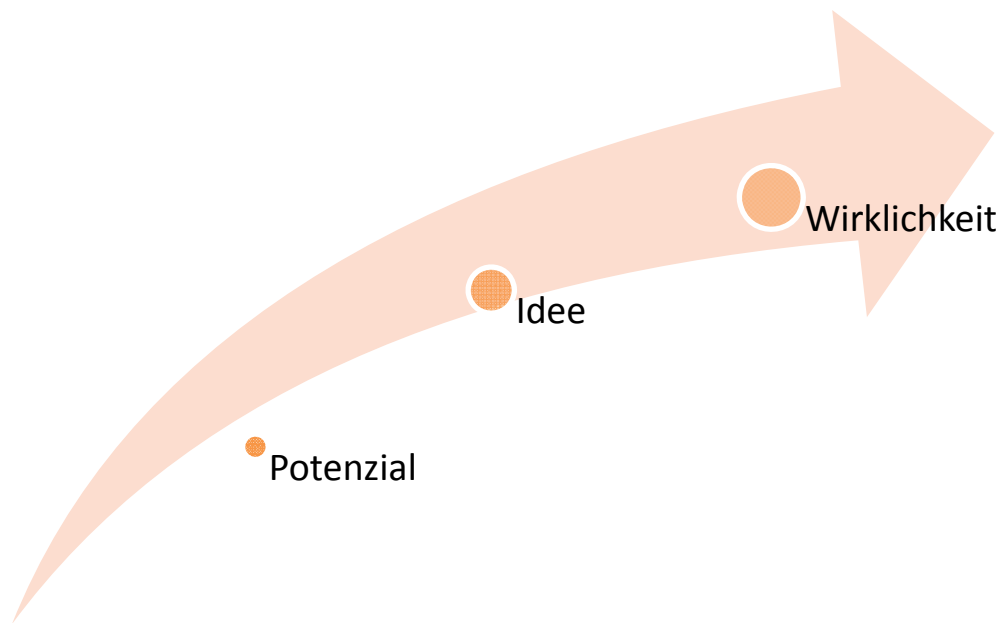
Damit Energie in ihrem lebendigen Zustand bleibt, braucht sie die Freiheit, wachsen zu dürfen. Wir beobachteten das in Ländern, die von einer sehr autoritären Regierung unterdrückt werden. Die Energie der Menschen sucht sich auch hier ihren Weg, um sich weiter zu

entwickeln. Zwingt man Energie zum Stillstand, sucht sie sich manchmal auch gewaltvolle Wege, um sich wieder verändern und weiterentwickeln zu können.

**ENERGIE STREBT NACH ENTWICKLUNG.** Sobald du ein Potenzial für dein Leben ausgewählt hast, beginnt es zu wachsen und macht sich auf seinen Weg in dein Leben. Stelle dir ein Potenzial für eine neue Beziehung vor. Dieses Potenzial gleicht einem Samenkorn. Du kannst es jahrelang in einer Tüte im Regal liegen lassen, ohne dass irgendetwas geschieht. Doch wenn du dich dazu entscheidest, es einzupflanzen, nimmst du es aus dem Regal und legst es in die Erde. Du gießt es und erlaubst ihm zu gedeihen. Wenn auch in der ersten Zeit nichts zu sehen ist, du weißt dennoch genau, dass im Verborgenen etwas zu wachsen begonnen hat. Und irgendwann streckt der junge Keimling seine Blättchen aus der Erde. Am Anfang ist die Pflanze noch sehr zart und klein, doch nach einigen Wochen reift sie zu einer großen Pflanze heran. Und nach einigen Monaten kannst du die Früchte ernten, die reif geworden sind.

Du brauchst nicht zu wissen, auf welchem Weg eine neue Beziehung in dein Leben kommen wird. Du brauchst dir auch keine Gedanken darüber zu machen, wann es soweit sein wird – das wirst du dann schon merken. Ich empfehle dir, das Wachstum deiner Potenziale einfach zu beobachten und deine Erfahrungen damit zu sammeln. Du wirst nach und nach ein Gefühl dafür bekommen, wie deine Potenziale hereinkommen und wie lange es dauert, bis sie reif geworden sind.

**DER WEG VOM POTENZIAL ZUR REALISIERUNG IST GANZ INDIVIDUELL.** Es gibt nicht *den Weg* – nur deinen eigenen Weg. Ich habe festgestellt, dass eine Schöpfung sich umso schneller entwickelt, je weniger ich darauf warte und daran festhalte. Wenn ich dreimal täglich das Wachstum meiner Zimmerpflanze kontrolliere, kann das schon einmal frustrierend werden. Genau deshalb empfehle ich dir auch, deinen Potenzialplan nach dem Erstellen ruhig einmal in der Schublade zu lassen und zu vergessen. Denn dann ist die Chance groß, dass du dich entspannst und den Dingen ihren Lauf lässt.



Wie in der Einleitung bereits erwähnt habe ich schon oft festgestellt, dass durch das Wählen eines neuen Potenzials nach einer Weile immer auch viele neue Ideen in mein Leben gekommen sind. Ob in Form eines Buches oder einfach in Form eines neuen Impulses, neue Ideen strömten in mein Leben herein. Du bist dazu eingeladen, diese neuen Ideen wahrzunehmen und dich von ihnen inspirieren zu lassen. Sie helfen dir, dich mit deinem Potenzial weiter zu entwickeln. Das Schöne ist, dass das Leben immer den einfachsten Weg findet. So einfach, dass wir ihn oft gar nicht sehen können.

Ein wunderschönes Beispiel dafür hat eine Klientin von mir erlebt, die sich seit langem schon mehr Raum für sich selbst wünschte. Sie hatte vergeblich versucht, ihren Mann zu inspirieren, endlich umzuziehen, doch für ihn war das derzeitige Haus in Ordnung. Nachdem wir gemeinsam das Potenzial für ihren Raum wahrgenommen hatten, begann sie damit, diesen neuen Raum wachsen zu lassen. Ohne zu wissen wo, ohne zu wissen wie. Und nach kurzer Zeit ergab es sich, dass ein Wohnwagen auf ein zweites Grundstück dieser Familie gestellt wurde, in dem sie sich jederzeit aufhalten konnte.

Dass ihr ‚neuer Raum‘ sich zunächst in Form eines Wohnwagens zeigen würde, hätten wir uns nie träumen lassen. Es zeigte mir persönlich, dass es keine Rolle spielt, welche Mittel uns zur Verfügung stehen, oder ob wir bereits einen Lösungsweg erkennen können. Es zählt einzig und alleine, ob wir bereit sind, ein neues Potenzial Wirklichkeit werden zu lassen.

Wenn Samenkörner auf trockenen oder harten Boden fallen, können sie nicht wachsen. Bleiben sie auf der harten Oberfläche liegen, werden sie bald von den Vögeln aufgepickt. Fallen die Samenkörner jedoch auf fruchtbaren Boden, wachsen sie und tragen Früchte – wie in der bekannten Parabel aus der Bibel<sup>2</sup>. Genauso funktioniert es auch mit unseren Potenzialen. Stress, Unsicherheit und zu viel Arbeit führen dazu, dass wir ständig angespannt sind. Es ist gar kein Raum da für etwas Neues. Damit Neues wachsen kann, braucht es den *fruchtbaren Boden* in unserem Leben. Von einem angespannten verschlossenen Menschen können wir zu einem offenen Menschen werden, der sich im Fluss befindet. Verschiedene Elemente helfen dabei, dein Leben in einen fruchtbaren Boden zu verwandeln.

**ZEITEN DER STILLE** Erlaube dir immer öfter auch einmal Zeiten der Stille in deinem Alltag. Was viele Topmanager bereits wissen, gilt für jeden Mensch: Neue Kreativität, Durchblick und neue Ideen entstehen nicht im Dauerstress, sondern durch das bewusste Abstandnehmen. Falls es dir schwer fällt, dich in deinem Arbeitsumfeld zu entspannen, suche in deinen Pausen bewusst andere Orte auf. Die Momente, in denen es nichts zu tun gibt und in denen du dir selber keinen Druck machst, sind die Momente, wo Energie wieder zu fließen beginnt. Momente, in denen im Vordergrund steht, achtsam und liebevoll mit dir selbst umzugehen, geben Kraft und neuen Schwung. Dich auszuruhen, etwas Schönes zu lesen, gemütlich spazieren zu gehen – was auch immer dir am angenehmsten ist, nimm es in dein tägliches Programm mit auf.

**RAUS AUS DEM VERSTAND UND REIN IN DIE INTUITION** Wenn wir mit unserem Potenzial nur an der Oberfläche bleiben, also im Verstand, und unsere Intuition nicht mit einbeziehen, werden unsere Potenzialsamen ganz schnell von den Vögeln (in diesem Fall unseren Gedanken) aufgepickt und weggeschleppt. Der Verstand ist ein verlockendes Instrument, doch auch ein großes Hindernis auf dem Weg zum eigenen Potenzial. Man macht sich ganz schnell etwas vor. Wie leicht kann man sich *vorstellen*, in Fülle zu leben. Doch diese Vorstellung und die dazugehörigen Gedanken werden ganz schnell wieder von anderen Gedanken weggewischt. Wenn du dich nur im Verstand aufhältst wirst du bemerken, dass

---

<sup>2</sup> „Es ging ein Sämann aus, seinen Samen zu säen. Und während er säte, fiel etliches an den Weg und ward zertreten, und die Vögel unter dem Himmel fraßen's auf. Und etliches fiel auf den Fels; und als es aufging, verdorrte es, weil es keine Feuchtigkeit hatte. Und etliches fiel mitten unter die Dornen; und indem die Dornen mit aufwuchsen, erstickten sie es. Und etliches fiel auf ein gutes Land; und es ging auf und trug hundertfältige Frucht.“

Evangelium des Lukas, Kapitel 8, 5–8

deine Potenziale keine Früchte tragen und dass dein Vertrauen zu deinen Potenzialen wackelig bleibt. Am einen Tag denkst du positiv über das Neue und am nächsten Tag negativ. Und nichts verändert sich wirklich. An einem Tag grübelst du über das eine Thema nach, am nächsten Tag über etwas ganz anderes. Nichts bewegt sich in der Tiefe.

Der Unterschied zwischen dem Wahrnehmen deiner Potenziale und dem Feststecken im Verstand sind deine *Gefühle*. Sobald deine Gefühle mit ins Spiel kommen, sobald du dir erlaubst auf dein Bauchgefühl zu achten, bist du deinem Potenzial näher. Erst dann kannst du wahrnehmen, wie dein Potenzial sich anfühlt und welche Entwicklung es nehmen wird. Um deine Potenziale wirklich einzubringen brauchst du deine Gefühle und deine Intuition.

**DAS FLIESSEN LASSEN VON ENERGIE** Da deine Potenziale ein fließendes Wachstum in dein Leben bringen möchten, ist die dritte wichtige Voraussetzung, dass deine Energie *fließen* darf. Der Unterschied zwischen fließender und stockender Energie ist ganz einfach zu spüren. Ein Fluss und ein Stausee haben eine ganz unterschiedliche Qualität. Gehörst du zu den Menschen, die alles festhalten wollen? Ist deine Körperhaltung verkrampft? Kannst du es nicht aushalten, wenn du nicht alles im Griff hast? Dann hältst du mit großer Wahrscheinlichkeit an der einen oder anderen Stelle in deinem Leben fest. Das ist überhaupt nicht tragisch, aber das Festhalten bringt deine Energie zum Stocken und hindert somit auch die neuen Potenziale daran, in dein Leben zu kommen. Veränderung heißt immer, dass Dinge ins Fließen kommen.

**DAS WEICHE ATMEN<sup>3</sup>** ist ein Hilfsmittel, das dir über längere Zeit hinweg ausgezeichnet dabei helfen kann, ein Mensch zu werden, dessen Energie sich in einem Zustand des natürlichen Fließens befindet. Der Atem ist eine wundervolle Möglichkeit, dich an dieses Fließen zu gewöhnen und die Angst davor zu verlieren. Lässt du deinen natürlichen Atemfluss fließen, kannst du aus dem Gedankenkarussell aussteigen und für einen Moment einfach alles wachsen lassen.

Alles diese Zutaten machen dich und dein Leben offen für das Neue, was hereinkommen möchte. Ähnlich wie im Frühjahr die Beete vorbereitet werden, damit sie die Samenkörner des Neuen aufnehmen können. Es ist eine tiefgreifende Veränderung von einem verschlossenen Menschen zu einem offenen Menschen zu werden – von jemandem der hart ist, zu jemandem der weich ist. Aber die Früchte dieser Veränderung sind so kostbar, dass es das wert ist.

---

<sup>3</sup> Das *weiche Atmen* wird von Lea Hamann in Einzelsitzungen und Seminaren gelehrt. Das weiche Atmen beruht auf dem natürlichen Atemfluss und ermöglicht uns, Lebensenergie fließen zu lassen, emotionale Blockierungen und alte Muster in Fluss zu bringen. Weitere Infos und geführte Atemerfahrungen zum Anhören auf unserer Webseite [www.eelea.de](http://www.eelea.de)

In Zeiten des Wandels, in denen wir uns gerade befinden, sind **NEUE POTENZIALE** gefragter denn je. Nicht nur persönliche Potenziale für jeden Einzelnen, sondern auch allgemeine, große neue Potenziale wollen wahrgenommen und eingebracht werden. Und niemals gab es so viele Potenziale, die darauf gewartet haben hereinzukommen, wie heute. Doch es gibt leider noch recht wenig Menschen, die angefangen haben mit diesen neuen Potenzialen zu arbeiten. Da mein Potenzialplan hoffentlich von vielen Menschen gelesen wird, die sich dafür interessieren, neue Potenziale einzubringen, möchte ich gerne einige dieser Potenziale ansprechen.

Es gibt viele neue Potenziale im Bereich von *Kreativität*. Vielleicht ist dir auch schon aufgefallen, wie kopflastig die gegenwärtige zeitgenössische Kunst geworden ist, und wie selten *wirkliche Kreativität* im Spiel ist. Es gibt ein großes Potenzial für alle, die sich im Bereich Kunst oder kreatives Schreiben für neue Potenziale öffnen möchten. Es gibt das Potenzial eine vollkommen neue Form des künstlerischen Schaffens einzubringen und diese Form auch zu lehren.

Weiterhin gibt es Potenziale für eine *neue Technik*. Das Potenzial für neue, weiche und balancierte Erfindungen im Einklang mit Mensch und Natur, die auf neuer Technologie beruhen, ist schon länger da und wartet auf Menschen, die mutig und offen genug sind, diese Potenziale zu erahnen und einzubringen. Zu diesen Potenzialen gehört unter anderem das ‚neue Auto‘ und überhaupt neue, einfachere Wege der Fortbewegung. Auch neue, bisher unentdeckte Energiequellen möchten entdeckt werden. Die neue Zeit, an deren Schwelle wir uns gerade befindet lädt, uns ein, die dazugehörigen neuen Potenziale zu entdecken.

Es gibt ebenfalls Potenziale für ein *neues Lernen*. Die alte, verstandesorientierte Art des Lernens ist überholt. Die neue *ganzheitliche Form des Lernens* bezieht den gesamten Menschen und alle seine Sinne, einschließlich der Intuition, mit ein. Doch wo sind die Menschen die diese Potenziale wahrnehmen, die über sie schreiben, sie ausdrücken, sie letztendlich Wirklichkeit werden lassen?

Es ist eine spannende Zeit in der wir leben. Und je mehr wir beginnen, die neuen Potenziale wahrzunehmen, die sich ankündigen, desto freudvoller können wir diese Zeit erleben. Und wenn wir begonnen haben, diese Potenziale wahrzunehmen, vielleicht beginnen wir dann auch damit, sie in unser Leben einfließen zu lassen. Niemand wird uns diesen Schritt abnehmen. Alles wartet darauf, dass wir beginnen.

*Ein aktuelles Thema:*

#### WIRTSCHAFTSKRISE – EIN POTENZIAL DAS DU WÄHLEN MÖCHTEST?

Im Jahr 2009 scheint die Wirtschaftskrise wieder einmal im Trend zu liegen. Zu allen Zeiten gingen große Veränderungen auch mit Veränderungen in der Wirtschaft einher, so auch gegenwärtig. Aus meiner Arbeit mit berufstätigen Klienten habe ich eine wichtige Erkenntnis gewonnen. Diejenigen, die sich bewusst mit der ‚Krise‘ auseinandergesetzt haben und für sich selber wieder den Weg in die Fülle gewählt haben, sind erfolgreich geblieben oder haben ihren Umsatz weiter gesteigert. Diejenigen, die die Wirtschaftskrise als unausweichlich sehen, sind mitten hinein gesteuert.

Wer das Potenzial der Krise wählt, erlebt selbstverständlich die Auswirkungen im eigenen Leben oder in der eigenen Firma. Es ist schon sehr verlockend mit diesem Trend zu gehen. Die Zeitungen, das Internet, alle Medien sind voll von entsprechenden Berichten. Aber natürlich kann jeder einzelne entscheiden, ob er dieses Potenzial in sein Leben einladen möchte. Zwar sagen uns alte Glaubensmuster, dass wir alle von einander abhängig sind und dass in Zeiten der Krise alle Unternehmen leiden – doch ist das wirklich wahr? Ist es wirklich wahr, dass irgendjemand anderes entscheidet, welche Potenziale in dein Leben hereinkommen und welche nicht? Oder drücken wir uns dadurch nicht nur vor unserer eigenen Möglichkeit – der Möglichkeit nämlich, unser Leben selbst zu bestimmen.

Es braucht dir nicht peinlich zu sein, wenn du dich in Zeiten der Krise weiterhin für Fülle in deinem Leben entscheidest und die Früchte deines Potenzials genießt. Du musst dich nicht dafür schämen, wenn du nichts zu beklagen hast, während alle anderen in die Krise springen. Je weniger Menschen dem Trend in die Krise folgen, umso besser für alle Beteiligten.

Und nebenbei bemerkt bin ich der Meinung, dass die derzeitige sogenannte Wirtschaftskrise letztlich nur das äußere Anzeichen für einen tiefen Strukturwandel auf allen Ebenen ist. Wo bisher allein die maskuline Qualität vorherrschend war, möchte sich nun auch wieder die feminine Qualität eingliedern und so die Wirtschaft neu balancieren. Wer sich für das tiefere Potenzial dieses Wandels öffnet, wird seinen Weg in ein neues ganzheitliches Businessmodell mit Freude und Leichtigkeit finden. Ohne Drama.

## DER SCHÖPFERISCHE MENSCH

*In jedem Menschen steckt ein König. Sprich zu dem König und er wird hervorkommen.*

*Dt. Sprichwort*

Für mich bedeutet **SCHÖPFUNG**, mein eigenes Leben kreativ zu gestalten. In der Vergangenheit gab es im menschlichen Bewusstsein die Tendenz, das Leben als einen vorgegebenen Weg wahrzunehmen, der durch den Mensch selbst nicht zu verändern war. Der Glaube an das Schicksal, das uns von Gott vorgegeben wurde, oder das Karma<sup>4</sup>, das wir durch unzählige Inkarnationen angesammelt haben, ließ keinen Raum für eigene Gestaltung zu. Schöpfung war etwas, das Gott zugeschrieben wurde. Oftmals wurde es sogar als frevelhaft angesehen zu versuchen, sein eigenes Schicksal verändern zu wollen.

Die heutige Zeit wird geprägt durch ein umfassendes *Erwachen*, das sich in unserem Bewusstsein zeigt. Ich empfinde dieses Erwachen wie ein Erwachsenwerden der Menschheit. Unzählige Menschen beginnen wahrzunehmen, dass es ihre eigene Aufgabe ist, ihr Leben kreativ zu gestalten. Es gibt bereits einige Filme und Bücher, die sich mit dieser Entwicklung beschäftigen. Der Film *What the Bleep do we (k)now!?*<sup>5</sup>, ein Film über die Natur der Realität, zeigt uns, wie weit selbst die Wissenschaft bestätigen kann, dass wir die Schöpfer unserer eigenen Realität sind. Ich war damals ganz begeistert von diesem Film, weil hier so vieles von dem bestätigt wurde, was ich intuitiv schon lange wusste. Ja, wir erschaffen unsere eigene Realität. Und wir erschaffen sie in jedem Moment neu. Realität ist nicht fest und statisch, sondern sie entwickelt sich mit uns mit, je nachdem welche Entscheidungen wir für unser Leben treffen.

Natürlich lassen wir uns oftmals durch unsere eigenen **GLAUBENSMUSTER** beschränken. Wir gehen von dem aus, was wir aus unserer gegenwärtigen Sicht für möglich halten, und sind manchmal blind für neue Wege. Im Film *What the bleep do we (k)now!?* wurde eine schöne Geschichte über das Wahrnehmen der eigenen Realität erzählt: Als der Entdecker Christopher Columbus sich der Küste Amerikas näherte, war es den dort lebenden Menschen nicht möglich, seine Schiffe zu sehen. In der Vorstellungswelt der Ureinwohner existierten keine Schiffe, deshalb konnten sie diese nicht sehen. Doch ein Mediziner, der Tag für Tag den

---

<sup>4</sup> Karma ist ein spirituelles Konzept, wonach jede Handlung eine unweigerliche Folge für uns hat. Gute Handlungen ergeben demnach gutes Karma, schlechte Handlungen schlechtes Karma. Die Auswirkungen des Karmas können sich ggf. auch erst in einem anderen Leben manifestieren. Um den Kreislauf der Wiedergeburt zu durchbrechen ist das letzte Ziel, überhaupt kein Karma mehr zu erzeugen.

<sup>5</sup> "What the bleep do we (k)now!?" Regie: Mark Vicente, Betsy Chasse, Matthew Hoffman, 2004

Ozean beobachtete, sah genau da, wo der Bug der sich nähernden Schiffe befand, merkwürdige Wellenformationen. Und nachdem er lange Zeit nach diesen seltsamen Wellen Ausschau gehalten hatte, lernte er, die Schiffe zu sehen, welche die Wellen verursachten. Ich glaube, dass auch wir lernen können, neue Möglichkeiten für unser Leben zu erkennen. Auch wir können lernen, über alte Grenzen hinaus zu gehen, um zu erfahren, was jenseits dieser Grenzen auf uns wartet.

Das menschliche Bewusstsein beginnt langsam zu verstehen, dass es keinen Zufall im eigenen Leben gibt. Die Dinge, für die wir offen sind, die wir selbst für wahrscheinlich halten, kommen in unser Leben hinein. Und was wir auf tiefer Ebene für unwahrscheinlich oder unmöglich halten, bleibt vor der Tür. Die Energie folgt unserem Bewusstsein. Man könnte auch sagen: **DIE REALITÄT FOLGT UNSEREM BEWUSSTSEIN**. Wenn wir unser Leben betrachten, dann werden bestimmte Muster sichtbar. Dinge, die sich immer wiederholen und andere Dinge, die fehlen. Für mich persönlich war es lange Zeit selbstverständlich, dass harte Arbeit eine Voraussetzung für finanziellen Gewinn ist. Und dementsprechend lebte ich mein Leben. Bis ich mich fragte, ob es nicht auch einen leichteren Weg geben könnte. Und sobald ich anfang zu fragen, kamen die neuen Antworten in mein Leben hinein.

Dass wir die Dinge in unser Leben herein bringen, für die wir offen sind, darüber erzählt auch der Film *The Secret*<sup>6</sup>, ein Dokumentarfilm von Rhonda Byrnes. Der Film beschäftigt sich mit dem sogenannten *Gesetz der Anziehung*. Rhonda Byrnes hat für dieses Projekt viele Wissenschaftler, Metaphysiker und andere Menschen interviewt, die sich auf unterschiedliche Weise mit diesem Thema beschäftigen. Ich glaube, dass mit der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins in den kommenden Jahren auch immer mehr Erkenntnisse über die bewusste Realitätsgestaltung zugänglich sein werden.

Es ist eine große Freude, ein schöpferischer Mensch zu sein. Ich empfinde es als ein großes Abenteuer, mein Leben selbst zu gestalten. Natürlich gibt es Bereiche, in denen mir das noch nicht so gut gelingt. Aber jeden Tag öffnet sich mein Bewusstsein wieder ein wenig mehr. Und es fängt immer mit der einfachen Frage an: **WARUM?** *Warum habe ich so wenig Geld? Warum habe ich niemals Zeit für die Dinge, die mir wirklich Freude machen? Warum habe ich keine erfüllende Beziehung in meinem Leben? Warum tragen meine Ideen keine Früchte? Warum ist meine finanzielle Situation so eingeschränkt?* Und durch diese Fragen wird mir bewusst, dass es ja gar nicht unbedingt so sein muss. Es wird mir bewusst, dass es mir frei steht, neue Entscheidungen zu treffen, die besser zu mir passen. Natürlich ist es dabei wichtig, den Humor nicht zu vergessen. Nicht immer klappt alles gleich so, wie man es sich

---

<sup>6</sup> The Secret, Dokumentarfilm über das Gesetz der Anziehung, Regie: Rhonda Byrnes  
Inzwischen ist der Film auch in einer deutschen Version erhältlich. Zum Film ist ebenfalls das Buch „The Secret“ erschienen. Weitere Informationen im Internet: [www.theseecret.tv](http://www.theseecret.tv)

vorstellt. Wie schon erwähnt, manche Projekte brauchen längere Zeit, um sich zu entwickeln, andere entwickeln sich rasant.

Ich bin mir sicher, dass es die Bestimmung jedes Menschen ist, über sich selbst hinaus zu wachsen. Mehr zu sein, mehr zu fühlen, mehr zu wissen, mehr zu verstehen und mehr anzunehmen – das sind die Abenteuer, die vor uns liegen. Jeder Mensch, der es wagt, über seine eigenen Grenzen hinauszugehen, schafft dadurch einen neuen Weg. Wir hinterlassen dabei sichtbare und unsichtbare Spuren, die andere Menschen dazu inspirieren können, ebenfalls über ihre eigenen Grenzen hinaus zu gehen

In meinem eigenen Leben geht es mir nicht darum, mir selbst etwas zu beweisen und Dinge gewaltvoll zu verändern. Es geht mir darum, auf einfache Art und Weise mein Leben kreativ zu gestalten. Es geht mir darum, mich in meinem eigenen Leben wohl zu fühlen und kreativ sein zu können. Natürlich gibt es Punkte, wo ich momentan nicht über meine Grenzen hinaus gehe. Und das ist ebenfalls okay. Alles hat seine Zeit. Ich beginne immer mit dem, was einfach ist, was bereit ist für Veränderung. Und die anderen Dinge werden in ihrer eigenen Zeit folgen.

Einen *Potenzialplan* für sich zu erstellen kann auf dem Lebensweg eines schöpferischen Menschen eine große Hilfe sein. Er dient der Orientierung und der Bewusstwerdung. Dein Potenzialplan möchte dir helfen, deine Stärken zu erkennen und zu sehen, wo in deinem Leben Dinge wachsen wollen. Und vor allen Dingen möchte dich dein Potenzialplan daran erinnern, dass in deinem Leben alles möglich ist.

**ANYTHING GOES** – *alles ist möglich.*

Viele Menschen, die wieder in Kontakt mit ihren tieferen Potenzialen treten, entwickeln irgendwann den Wunsch, auch in ihrem Berufsleben mehr Möglichkeiten zu haben, sich kreativ zu entfalten und auszudrücken – in Form einer selbständigen oder freiberuflichen Tätigkeit. Den folgenden Abschnitt habe ich geschrieben, um dich dabei zu unterstützen ein Gefühl dafür zu bekommen, wie eine solche selbständige Tätigkeit aussehen kann, die auf einer balancierten Energie beruht und die maskuline und feminine Energie gleichermaßen mit einbezieht.

In unserer heutigen Welt ist die Wirtschaft allgemein herausgefordert sich zu verwandeln und ganzheitlicher zu werden, denn wir stehen an der Schwelle eines neuen Entwicklungsschrittes für die Menschheit. Wer sich wandelt und mit der Zeit geht, wird wachsen und erfolgreich sein. Wer am Alten festhält und sich dem Neuen verschließt, dessen Erfolg wird schwinden – was eigentlich sehr nachvollziehbar ist.

Natürlich ist Veränderung für jeden Menschen persönlich immer eine Herausforderung. Wir alle wollen manchmal einfach lieber die ‚gute alte Zeit‘ bewahren und daran festhalten, und stehen dem Neuen skeptisch gegenüber. Doch misstrauen wir dem Neuen vielleicht einfach nur deshalb so sehr, weil wir den Kontakt dazu verloren haben, wie man *Potenziale* einbringt? Vielleicht hat die Mehrheit der gegenwärtig lebenden Menschen einfach nie erfahren, welche eine schöne erfüllende Tätigkeit es sein kann, neue Potenziale in den eigenen Beruf oder das eigene Unternehmen zu bringen.

Ich möchte dich einladen, in eine natürliche, erfolgreiche Balance zurückzukehren. Eine ausgewogene innere Haltung erlaubt allen unseren Fähigkeiten sich gleichberechtigt am Leben zu beteiligen. Einmal steht die intuitive Seite im Vordergrund, ein anderes Mal die handelnde, aktive Seite. So wie in der Natur durch das Zusammenkommen aller Energien eine fruchtbare **BALANCE** entsteht, so entsteht auch in unserem Beruf eine Balance, wenn wir erlauben, dass alle unsere Seiten am Leben teilhaben dürfen.

Neues wahrzunehmen, einzuladen und auf die Welt zu bringen ist eine Qualität der **FEMININEN ENERGIE**. Das hat nicht zwingend etwas mit Frau- oder Mannsein zu tun. Jeder Mensch besitzt maskuline und feminine Qualitäten. Visionäre Künstler und Erfinder haben schon immer ihre intuitive Seite eingesetzt um Neues einzubringen. Unternehmen, die nicht auf reinem Profitstreben basieren, sondern darüberhinaus soziale oder ökologische Hintergründe haben, besitzen ebenfalls eine mehr ausgeprägte feminine Komponente. Der Weg, neue Potenziale einzubringen kann ohne die femininen Qualitäten nicht beschritten

werden. Wenn einzig und allein der innere Antreiber und Macher am Werk ist, gibt es keinen Raum wo Neues wachsen kann.

Ganzheitlich zu arbeiten bedeutet, dass es Zeiten gibt, wo eher die intuitive feminine Qualität im Vordergrund steht. Und dann gibt es Zeiten in denen vermehrt die **MASKULINE ENERGIE**, die handelnde Qualität im Vordergrund steht. Fehlt eine der beiden Qualitäten kommt es zum Ungleichgewicht. Wir sehen dies am Beispiel der heutigen Wirtschaft, die zum größten Teil auf einer unausgewogenen maskulinen Energie basiert. Es wird produziert und produziert ohne innezuhalten und wahrzunehmen, ob es da vielleicht etwas *Neues* gibt, was entwickelt und produziert werden möchte. Es gibt keinen Raum für wirkliche ‚Quantensprünge‘, und somit bleiben die maskulin unausgewogenen Unternehmen auf lange Sicht auf der Strecke, da diese Art des einseitigen Umgangs mit Ressourcen in unserer Zeit immer weniger funktioniert. Und was geschieht, wenn allein die feminine Seite in uns ausgeprägt ist? Dann sind wir zwar immer in Kontakt mit dem Neuen, und doch es kommt nie zur Verwirklichung, alles verbleibt in einem Zustand der reinen Möglichkeit.

Nur in der Mitte, in einer fruchtbaren Beziehung dieser Pole zueinander, können wir auf Dauer erfolgreich sein.<sup>7</sup> Die feminine Seite in uns nimmt neue Potenziale wahr und lässt sie aus dem Bereich des Möglichen hier in die Realität kommen. Die feminine Qualität sorgt dafür, dass die Lebensenergie fließt. Und die maskuline Seite in uns spielt mit dem Neuen und gibt ihm Form, Struktur und eine Richtung. Die maskuline Energie strukturiert den Energiefluss. So gibt es immer wieder etwas Neues, und es kann erfolgreich in die Welt kommen und sich ausdrücken.

Die feminine Seite in dir findest du in der **STILLE**. Überall dort, wo du inne hältst und aufhörst zu "TUN" und beginnst zu "SEIN". Die feminine Energie beginnt da, wo du liebevoll für dich sorgst. Rhythmische Arbeitszeiten, angenehme Umgebungen und Zeiten der Stille gehören mit dazu. Die feminine Energie ist nicht zielorientiert, sondern *wachstumsorientiert*. Der Ausspruch "Der Weg ist das Ziel" passt hier hervorragend. Die feminine Energie begleitet alles was wachsen möchte, und sie vertraut darin, dass es wachsen wird. Sie sieht Möglichkeiten, Potenziale und Wachstumschancen, noch bevor sie sichtbar werden.

Sobald du damit beginnst, neue Potenziale in dein Leben einzuladen und wachsen zu lassen, bewegst du dich auf femininem Terrain. Es ist nicht möglich, neue Potenziale zu erkämpfen, zu diskutieren oder zu erarbeiten – und deshalb hat auch die gewohnte maskuline Herangehensweise allein keine Chance. Energien fließen zu lassen, Neues wachsen zu lassen, das alles sind Qualitäten der femininen Energie.

---

<sup>7</sup> Auch Buddha sprach zu seiner Zeit bereits vom sogenannten ‚Mittleren Weg‘, der jenseits der Extreme zur wahren Erfüllung führt.

Ich habe als Kind immer mitbekommen, dass feminine Qualitäten sehr negativ gesehen wurden. ‚Zickig, gefühlsduselig, unprofessionell‘ – so wurde über das Feminine gesprochen. Erst jetzt lerne ich, was feminine Stärke wirklich bedeutet. Es ist eine andere Stärke als die der maskulinen Energie, aber wenn sie fehlt, fehlt etwas ganz Essentielles. Es fehlt das entscheidende Element, welches das Erleben unserer Potenziale überhaupt erst möglich macht. Du bist eingeladen, die feminine Energie in deinem Inneren kennenzulernen und zu erfahren wie dein Leben reicher, balancierter, heilsamer und erfolgreicher wird.

Die maskuline Seite in uns kommt dann zum Zug, wenn das Neue in dein Leben zu fließen beginnt. Auf einmal steht eine neue Möglichkeit vor dir, und die maskuline Seite in dir hilft dir dabei, dich dafür zu entscheiden. Die maskuline Seite hilft dir klar zu sein, Entscheidungen abzuwägen und eine selbstbewusste innere Haltung zu finden. Außerdem gibt es auch die vorausschauende maskuline Seite in jedem von uns, die wahrnimmt, in welche Richtung das Neue sich entwickeln könnte. Fängt die feminine Seite in dir an zu schreiben und Freude am schriftlichen Ausdruck zu finden, so sieht die maskuline Seite in dir zum Beispiel die Möglichkeit, daraus ein Buch zu machen und es auch zu veröffentlichen. Sind beide Seiten in uns gleichberechtigt, so können sie sich gegenseitig unterstützen und unser beruflicher Erfolg wächst – das ist **GANZHEITLICHES BUSINESS**.

Der *Potenzialplan* zeichnet sich dadurch aus, dass er ganzheitlich ist. Ganzheitlich bedeutet, dass er alle Aspekte des menschlichen Lebens mit einbezieht. Es geht nicht nur darum, dass sich der geschäftliche Aspekt des Lebens weiter entwickelt und alle anderen Aspekte übersehen und vergessen werden. Alle Aspekte des menschlichen Lebens sind wichtig für unser Wohlbefinden. Und der Potenzialplan geht davon aus, dass wir allen Aspekten gleichermaßen erlauben, sich zu entwickeln. Es reicht nicht nur, beruflich erfolgreich zu sein und die Lebensbereiche Beziehung oder Freizeit zu übergehen. Denn erfüllende Beziehungen oder ein inspirierendes Erlebnis in der Freizeit, wie zum Beispiel eine lange Reise, bereichern das Berufsleben. Überall da, wo Wachstum geschehen darf, werden alle Lebensbereiche gefördert. Alles unterstützt alles. Und maximales Wachstum ist erst dann möglich, wenn alle Lebensbereiche gleichberechtigt sind. Wenn dein Beruf deine Kreativität fördert und deine Freizeit deine Beziehungen unterstützt, entsteht **SYNERGIE**<sup>8</sup>. Die Entwicklung der unterschiedlichen Lebensbereiche unterstützt und stärkt sich gegenseitig.

Synergie lernen wir auch besser verstehen, wenn wir in die Natur schauen. Pflanzen unterstützen sich gegenseitig und bilden gemeinsam ein ausgewogenes Ökosystem. Erst wenn wir einzelne Pflanzen von ihrem natürlichen System isolieren und eine Monokultur herbeiführen, um mehr Wachstum zu erzeugen, beginnt das Ungleichgewicht. Durch die einseitige Belastung des Bodens laugt dieser schneller aus und muss daher mehr gedüngt

---

<sup>8</sup> Synergie bezeichnet das Zusammenwirken von Lebewesen, Stoffen oder Kräften, die sich gegenseitig fördern. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

werden. Es müssen mehr Schädlingsbekämpfungsmittel eingesetzt werden, da die Pflanzen in einer Monokultur nicht in eine schützende Gesamtheit eingebettet sind. Es muss auf künstliche Weise ein Ausgleich geschaffen werden für Dinge, die sich innerhalb eines natürlichen Ökosystems von selbst ausgleichen würden. Es entspricht dem Leben, vielfältig und unterschiedlich zu sein. Eine große Menge Energie entsteht von alleine, wenn alle Bereiche deines Lebens sich gegenseitig unterstützen und fördern können. Wir alle kennen den Unterschied zwischen einem bunt gemischten Garten und kilometerlangen, einseitigen Maisfeldern. Das Leben liebt die Vielfalt. Und die verschiedenen Elemente unseres Lebens gehören zusammen, auch wenn wir gewohnt sind, sie isoliert voneinander zu betrachten.

## DER UMGANG MIT DEM POTENZIALPLAN

**DEN POTENZIALPLAN AUSFÜLLEN** Du kannst die folgenden Seiten dazu benutzen, deinen *persönlichen Potenzialplan* zu erstellen, indem du die Blätter direkt ausfüllst. Ich empfehle, genügend Zeit einzuräumen, wo du dich intensiv mit dem Ausfüllen deines Potenzialplans beschäftigen kannst. Lasse diese Erfahrung für dich zu etwas ganz Besonderem werden. Ein stiller Spaziergang, eine besondere Hintergrundmusik, oder einfach ein wenig Ruhe, können das Erlebnis abrunden. Nach dem Ausfüllen deines Potenzialplans möchte ich dazu einladen, den Plan wegzulegen, am besten in eine Schublade oder einen Ordner, wo er nicht verloren gehen kann. Wann immer du das Gefühl hast, deine Ziele aus den Augen zu verlieren, kannst du den Potenzialplan hervorholen.

Ob du dich dafür entschieden hast, mehr Klarheit über deine berufliche Situation zu haben, oder ob es dir darum geht, neue Ideen in deinem Leben verwirklichen – der Potenzialplan ist ein guter Anfang dafür. Du kannst in größeren Abständen immer wieder einen neuen Potenzialplan erstellen, je nachdem, wie sich dein Leben weiter entwickelt. Vielleicht sind ja inzwischen viele neue Ideen aufgetaucht, die du mit einbeziehen möchtest.

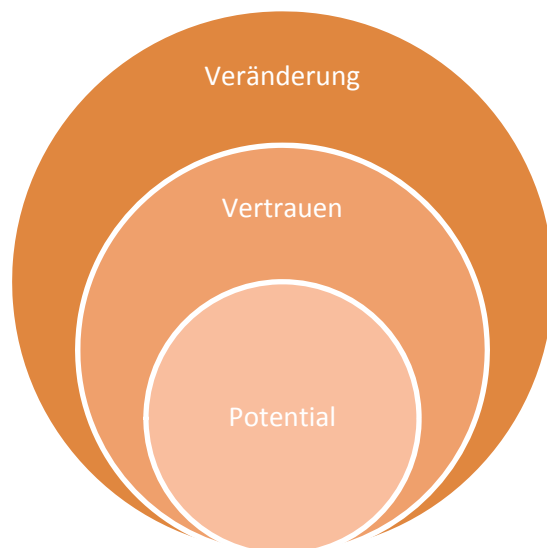
Es geht nicht darum, die von dir gewählten Ziele zu visualisieren oder dich darum zu bemühen. Es geht viel eher darum, den *Kurs deines Lebens* zu wählen. Die großen Veränderungen geschehen nicht durch tägliches Bemühen, sondern durch Veränderungen in deinem Bewusstsein. Die Erkenntnis, dass die Erde rund ist, war eine solche Bewusstseinsveränderung für die Menschheit. Die Erkenntnis, dass du ein Haus besitzen kannst, ist ebenfalls eine solche Bewusstseinsveränderung. Und es geht um diese umfassenden Veränderungen. Deshalb empfehle ich dir ganz bewusst, dich nicht anzustrengen und deine Ziele nicht tagtäglich zu überwachen. Denn sobald wir das tun, verkrampfen wir uns, und die der natürliche Veränderungsprozess gerät ins Stocken. Tu dir den Gefallen und bleibe offen!

Es gibt innere **REGENWETTERTAGE**, wo es schwer ist zu vertrauen. Ich persönlich mache dann einen großen Bogen um meinen Schreibtisch und beschäftige mich ganz bewusst mit anderen Dingen. Ich fälle in diesem Zustand keine wichtigen Entscheidungen und initiiere auch nichts Neues. Ich bleibe ruhig, gehe ins Kino oder nehme ein warmes Bad. Und nach einigen Stunden sieht die Welt dann wieder ganz anders aus. Wie oft hätte ich auf meinem Weg aufgeben können? An jeder Ecke gab es die Möglichkeit zu sagen: *Ich gebe auf. Ich schaffe es einfach nicht. Ich kann überhaupt gar nichts.* Doch irgendwo tief in meinem Inneren wusste ich: *Egal was geschieht, ich gehe weiter meinen Weg.* Und es war kein besonders mühsamer oder entbehrungsreicher Weg. Im Großen und Ganzen ist es ein

leichter Weg. Es ist viel leichter, der eigenen Wahrheit zu folgen, als sich von der Angst nach Hause schicken zu lassen. Es ist viel leichter zu vertrauen, als aufzugeben.

Wenn es Tage gibt, an denen es so scheint, als ob sich überhaupt nichts in die richtige Richtung entwickelt, ist es viel wichtiger zu vertrauen und tief durchzuatmen, als in Panik zu geraten und an dir zu zweifeln. Mir hilft es in solchen Situationen immer sehr, zum Beispiel an die Entwickler und Wissenschaftler zu denken, die wichtige Dinge für die Menschheit erfunden haben. Auf dem Weg zur fertigen Entdeckung haben sie immer wieder viele Rückschläge und Enttäuschungen erlebt. Aber sie blieben auf ihrem Weg, weil es das für sie wert war.

Jeder Erfinder revolutionärer Ideen wird bestätigen, dass er auf dem Weg zum Erfolg viele Umwege machen musste. Bin ich bereit, mir zu vertrauen, auch wenn sich im Außen nicht sofort die gewünschten Resultate zeigen? Es kann sich nichts entwickeln, wenn wir uns selbst nicht vertrauen.



## DER POTENZIALPLAN

MEIN NAME:

DATUM:

ICH ERLAUBE MEINEM TIEFSTEN POTENZIAL SICH IN MEINEM LEBEN ZU ENTFALTEN.

ICH BIN BEREIT ÜBER ALTE MUSTER HINAUSZUWACHSEN.

ICH BIN BEREIT, MEHR LEBENSFREUDE UND FÜLLE IN MEINEM LEBEN WILLKOMMEN ZU HEISSEN.

## MEIN KAPITAL

*Nicht nur Grundbesitz oder finanzielle Rücklagen gehören in den Bereich des Kapitals, auch deine Lebenserfahrung, dein Können und dein Wissen sind ein unermessliches Kapital, das dir zur kreativen Verfügung steht.*

**WELCHES WISSEN TRAGE ICH IN MIR? WELCHE FÄHIGKEITEN GEHÖREN ZU MIR?**

**WELCHE MATERIELLEN WERTE UND MÖGLICHKEITEN STEHEN MIR MOMENTAN ZUR VERFÜGUNG?**

## MEINE BERUFUNG

*Hier geht es darum, weshalb du hier bist und welchen Platz du in dieser Welt gerne einnehmen möchtest. Dieser Platz wird dir von niemand zugewiesen. Diesen Platz kannst du nur selber einnehmen – wann immer du möchtest.*

## WAS BRINGT FREUDE IN MEIN LEBEN?

WAS HABE ICH DER WELT ZU GEBEN? WAS MÖCHTE ICH IN DER WELT ZUM AUSDRUCK BRINGEN?

## MEIN LEBENSGEFÜHL

*Wie soll sich dein Leben für dich anfühlen? Welches Lebensgefühl soll dich begleiten? Abenteuer, Stille oder Arbeit – welches Gefühl verbindest du mit deinem persönlichen Glück?*

## IN MEINER KREATIVITÄT / BERUF

## IN MEINEN BEZIEHUNGEN

## IN MEINER FREIZEIT

## MEIN POTENZIAL IN BILDERN

*Zeichne oder male dein Potenzial, so wie du möchtest. Hier darf dein intuitiver Kontakt zu deinem Potenzial im Vordergrund stehen.*

## MEIN POTENZIAL IN STICHWORTEN

*Schreibe ohne nachzudenken und innezuhalten alle Worte auf, die dir zu deinem Potenzial einfallen.*

## ZAHLEN UND FAKTEN

*Manchmal ist es wichtig, ein bestimmtes Potenzial klar zu definieren. Dies kann natürlich auch immer wieder neu geschehen.*

WAS MÖCHTE ICH IM MONAT VERDIENEN?

WIE VIELE STUNDEN AM TAG MÖCHTE ICH ARBEITEN?

WIE MÖCHTE ICH WOHNEN?

WEITERE POTENZIALE, DIE DU GERNE GENAUER DEFINIEREN MÖCHTEST:

## TRANSFORMATIONSRAUM

*Welche alten Muster und Überzeugungen dürfen sich verwandeln, damit dein Potenzial Wirklichkeit werden kann?*

## INVESTMENT

*Was unterstützt dich dabei, dein Potenzial weiter wachsen zu lassen? (z.B. Bücher, Videos, Seminare, bestimmte Personen...) In welche Unterstützung möchtest du investieren?*

## MEIN LEBEN NACH DEM POTENZIALPLAN

Wenn du möchtest, bedanke dich bei dir selber dafür, dass du so viel *Neue Energie* in Bewegung gebracht hast. Wenn du möchtest, beobachte für einen Augenblick, wie in der Tiefe deines Lebens ein neuer Rhythmus entstanden ist.

Die von dir gewählten Potenziale haben darauf gewartet, dass du sie auswählst. Sie sind unterwegs zu dir. Du brauchst dich nicht anzustrengen, um sie zu erreichen. Sie sind schon auf dem Weg zu dir!

Wie möchtest du dein Leben verbringen, wenn du weißt, dass sich alle deine Potenziale sowieso entwickeln werden, ganz egal, was du tust? Wie würdest du leben, wenn du weißt, dass alles in deinem Leben deinem Potenzialplan folgt?

WÄHREND MEINE POTENZIALE SICH VON GANZ ALLEINE WEITER ENTWICKELN, WERDE ICH...

...VIEL FREUDE DABEI!

**Hinweis:** Falls du deine Erfahrungen mit dem Potenzialplan teilen möchtest, freue ich mich jederzeit über deine Rückmeldung! Email: [lea@eelea.de](mailto:lea@eelea.de)

## NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG FÜR DICH

### SEMINAR „ENTDECKE DEIN POTENZIAL“ MIT LEA HAMANN UND MATTHIAS KREIS:

In diesen Seminaren gehen wir in Kontakt mit deinem ganz persönlichen Potenzial. Für dein Privatleben, deinen Beruf, dein Unternehmen. Wir gehen gemeinsam über alte einschränkende Glaubensmuster hinaus und erfahren wie es ganz praktisch aussieht, diese Potenziale einzubringen. Nutze die unterstützende Energie der Gruppe, um dein Leben und deinen Beruf neu zu gestalten.

Für wen sind diese Seminare gedacht:

- Für jeden, der sein Leben grundlegend verändern möchte
- Für Menschen, die sich bewusst sind, dass Veränderung in ihrem eigenen Inneren beginnt.
- Für alle, die sich selbständig machen und ihr wahres Potenzial leben möchten
- Für Menschen, die Freude am gemeinsamen Lernen und Austausch haben
- Für jeden, der die Inhalte des Potenzialplans 2.0 erleben und vertiefen möchte

Aktuelle Termine auf unserer Webseite: [www.eelea.de](http://www.eelea.de)

## ÜBER DIE AUTORIN



Foto: Matthias Kreis

Lea Hamann begleitet Menschen in Einzelsitzungen und Seminaren erfolgreich dabei, ihr Leben bewusst zu gestalten. In ihrer Arbeit unterstützt sie Menschen dabei, den Schritt in ein schöpferisches Leben zu wagen. Dazu unterrichtet sie das Balancieren von maskuliner und femininer Energie, den Bewussten Atem, das Einbringen von Potenzialen sowie die Integration von Persönlichkeitsaspekten.

Lea Hamann, Jahrgang 1982, arbeitet und lebt gemeinsam mit ihrem Partner, Matthias Kreis, in Königstein, einer Kleinstadt im Taunus.

Mehr über Lea Hamann und ihre Arbeit, Seminartermine, Einzelsitzungen, Texte und Atemerfahrungen zum Anhören findest du auf ihrer Webseite [www.eelea.de](http://www.eelea.de)

## BÜCHER, FILME UND WEBSEITEN ZUM THEMA

*Hier empfehle ich zur Inspiration eine Auswahl an Büchern, Webseiten und Filmen, die sich mit dem Thema Potenziale, bewusste Realitätsgestaltung und Selbständigkeit/Business beschäftigen.*

### BÜCHER:

*Die 4-Stunden-Woche* – von Timothy Ferris. New York Crown Publishers 2007

*Bestellungen beim Universum* – von Bärbel Mohr. Omega Verlag 1998

*Der Weg des Künstlers* – von Julia Cameron. 1997

*So schön kann Wirtschaft sein* – von Karl und Jwala Gamper. 2005

*The Dip* – von Seth Godin (englisch). 2007

*Tribes* – von Seth Godin (englisch). 2008

### WEBSEITEN:

*“Die Welt wandelt sich”* – [blog.eelea.de](http://blog.eelea.de) (Interessantes zur neuen Zeit)

*Seth Godin Typepad* – [www.sethgodin.typepad.com](http://www.sethgodin.typepad.com) (Business und Marketing)

*LOHAS-Blog* – [www.lohas-blog.de](http://www.lohas-blog.de) („Nachhaltigkeit, Spiritualität, Wertschätzung“)

*Webseite von Bärbel Mohr* – [www.baerbelmohr.de](http://www.baerbelmohr.de) (Bestellungen beim Universum)

### FILME:

*What the bleep do we (k)now!?* – Film von Mark Vicente, Betsy Chase, Matthew Hoffmann, 2004

*The Secret* – Film von Rhonda Byrne und Paul Harrington, 2006