My-mindguide.com

NEUSTART MIT 70

DEIN LEITFADEN FÜR **EINEN ERFOLGREICHEN** LEBENSABSCHNITT JENSEITS **DER 70**

KURT GASSNER

NEUSTART MIT 70

DEIN LEITFADEN FÜR **EINEN ERFOLGREICHEN** LEBENSABSCHNITT JENSEITS **DER 70**

BY

KURT GASSNER

My-mindguide.com

Neustart mit 70
Kurt Gassner

All rights reserved
First Edition, 2022
© Kurt Gassner, 2022

It is unlawful to reproduce, copy, or distribute any portion of this study using electronic methods or otherwise. The reproduction of these materials is disallowed, with the exception of written distributor authorization. All resources are retained.

This statement of principles is approved and endorsed by the American Bar Association Committee and the Publications and Associations Commission.

The statistics herein are solely for instructional purposes, and the details cannot be explicitly guaranteed.

The markings used shall be without permission, and without the approval or the help of the proprietors. All logos and trademarks in this book are for information purposes only and are held explicitly by individuals who are not affiliated with this document.

Impressum
My-mindguide – The publishing trademarke of trendguide Capital GmbH, Klenzestr. 42a, 80469 Munich, Germany.

Reg. Nr. HRB Munich 206639, VAT 152 123 159, CEO: Kurt Friedrich Gassner
Web: www.my-mindguide.com, mail: gassner@my-mindguide.com

Paperback ISBN: 978-3-98793-004-1
Hardback ISBN: 978-3-98793-005-8

Inhalt

Einführung **1**

Kapitel 1:
Meine Selbstfindung **13**

Kapitel 2
Die Komfort-Falle **26**

Kapitel 3
Dankbar für Corona **38**

Kapitel 4
Stark genug sein, um deinem Rollenbild gerecht zu werden **51**

Kapitel 5
Goodbye, Yesterday! **63**

Kapitel 6
Der Silberstreif am Horizont liegt im Studium verborgen **75**

Kapitel 7
Erlebe die Faszination der Kunst **89**

Kapitel 8
Späte Liebe **101**

Kapitel 9
Später Erfolg 113

Kapitel 10
Entdecke die Welt 125

Kapitel 11
Neue Kapitel am Horizont 136

Kapitel 12
Gib nicht auf - es ist kein Ende in Sicht 147

Kapitel 13
Gib etwas zurück 157

Danksagungen 169

Start Up

Einführung

Ich bin zwar siebzig Jahre alt, aber ich fühle mich ganz sicher nicht wie siebzig! Manchmal kommt es mir vor, als wären die letzten dreißig Jahre wie ein Wimpernschlag vergangen.

Wenn ich das meinen Freunden erzähle, berichten sie mir, dass es ihnen genauso geht. Das Leben schreitet unglaublich schnell voran - ganz besonders, wenn man in Vollzeit arbeitet und eine Familie hat. Und so kann es einen schon erschüttern, wenn man plötzlich weniger macht oder gar in den Ruhestand geht. Was um alles in der Welt willst du nun mit dieser ganzen Freizeit anfangen?

Jahrzehntelang verfolgte ich eine rasante Karriere als Creative Director. Ich habe meine Arbeit über alles geliebt und im Laufe der Jahre etliche kreative Projekte maßgeblich vorantreiben können. Jedoch war es im Rückblick eine Karriere, in der ich stetig unter Strom stand, und das auch noch in einem Alter, in dem die meisten Menschen ihr Leben bereits gemächlicher angehen. So habe ich nie den Prozess der Selbstreflexion und Selbsterkundung durchgemacht, den die meisten Menschen erleben, sobald sie ihre Karriere beenden - bis 2020, als wir alle gezwungen wurden, einen Gang zurückzuschalten.

Die Covid-19-Pandemie wirkte in vielerlei Hinsicht verheerend, aber sie zwang auch viele Menschen zum

Innezuhalten und dazu, ihr Leben neu zu überdenken. Da ich nicht persönlich mit meinen Kunden arbeiten konnte, verfügte ich schlagartig über sehr viel Zeit zum Nachdenken. An dem Anstieg der psychischen Erkrankungen während der Pandemie kann man erkennen, dass es anscheinend einem großen Teil der Welt es ähnlich ging.

Plötzlich Zeit zum Nachdenken zu haben kann ebenso problematisch wie kathartisch sein. Selbstreflexion ist nicht zwingend immer eine positive Erfahrung, denn man entdeckt neben dem Guten auch eine Menge Schlechtes. Für viele Menschen ist Beschäftigung eine Art Bewältigungsmechanismus, um verstärktes Grübeln zu vermeiden. Auf diese Weise werden jedoch Gefühle und Empfindungen unterdrückt, die unter der Oberfläche schlummern.

Wir haben leider nicht alle gelernt, mit unseren Emotionen und Gedanken auf gesunde Weise umzugehen. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass viele Menschen sie einfach ausblenden. Das Problem bei diesem Bewältigungsmechanismus offenbart sich in dem Moment, in dem nicht länger unter Strom stehst. Dann bahnen sich schlagartig all diese Gefühle und Gedanken ihren Weg an die Oberfläche. Falls du diese negativen Gedanken nicht in den Griff bekommst, können sie in einem destruktiv wirkenden Teufelskreis enden. Genau deshalb haben so viele Menschen Angst vor der Einsamkeit - sie fürchten den Moment plötzlicher Konfrontation mit ihren Gedanken.

Wenn es dir jedoch gelingt deine Selbstreflexion richtig zu kanalisieren, kannst du viel über dich selbst lernen und diese Erkenntnisse nutzen, um deine Zukunft zu gestalten. Zeit zum Nachdenken ist in dieser schnelllebigen Welt ein Luxus, aber

wer sie erfolgreich nutzt, kann Unglaubliches erreichen. Die Zeit während der Pandemie hat mir geholfen, meine Gedanken und Ziele neu auszurichten und mein Leben zielgerichtet zu gestalten. Auf diese Weise realisierte ich, was mir wirklich am Herzen liegt und ich schaffte es einen Plan zu erstellen, mit dessen Hilfe ich meine Bemühungen auf die richtigen Dinge fokussieren konnte. In diesem Buch möchte ich dich durch meine persönlichen Erfahrungen führen - anders als in meinen anderen Büchern möchte ich dich daher bei einem so privaten Thema in diesem Buch duzen.

Durchbrüche erzielst du nicht im Handumdrehen

Ich war mein ganzes Leben über eine sprudelnde Quelle der Ideen. All diese Jahre über hatte ich Notizbücher voller Ideen für Bücher, die ich schreiben wollte, und Unternehmen, die ich führen wollte. Bei der Arbeit habe ich meine Ideen präsentiert oder anderen dabei geholfen, ihre Ideen in tragfähige Konzepte für ihre Kunden zu verwandeln. Eine Idee zu haben ist der einfache Teil. Bei der Umsetzung dieser Idee sehen sich die meisten Menschen, mich eingeschlossen, allerdings mit einer mentalen Blockade konfrontiert. Es gibt einen Grund, warum ich so viele Manuskripte begonnen habe, aber nur selten in der Lage war, diese zu einem Ende zu führen oder gar zu veröffentlichen.

Erst als ich anfing, mit meiner Tochter Yoga zu praktizieren (ich war übrigens der Älteste im Kurs), begann ich daran zu arbeiten, diese mentalen Blockaden zu überwinden. Falls du noch nie Yoga gemacht hast, so kann ich dir schon vorab verraten, dass es viele Gemeinsamkeiten mit der Meditation teilt. Yoga lehrt dich, im gegenwärtigen Moment mit Körper und Geist präsent zu sein. Du machst dir Atemübungen

zunutze, mit deren Hilfe du Körper und Geist gleichermaßen entspannen kannst. Obwohl Yoga zunächst das Verlassen meiner Komfortzone bedeutete, fand ich diese Erfahrung schnell sehr angenehm - ich fühlte mich nach den Kursen eindeutig besser als zuvor. Mit der Zeit merkte ich, dass mein Geist und mein Körper neue Energie tanken konnten. Das Gefühl mentaler Frische und Entspannung hielt oft noch Tage nach einem Kurs an. Nachdem ich diese und andere positive Ergebnisse erfahren hatte, beschloss ich, auch selbst Meditationskurse geben zu wollen. Ich hatte das Gefühl von innerem Frieden gefunden, das mir all die Jahre über gefehlt hatte - und... ich wollte mehr davon!

Um ganz offen zu sein: Das Überwinden mentaler Blockaden geschah nicht über Nacht. Es erforderte viel Yoga, Meditation und die Nutzung meines Wissens über Psychologie, um mein Leben und meine Erfahrungen überhaupt reflektieren zu können. Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich mich selbst limitiert, indem ich meine Realität mit dem verglichen hatte, was die Gesellschaft mir über meinen Lebensstil suggerierte. Ich setzte mir Grenzen, die nur in meinem Kopf existierten. Doch warum tat ich dies über einen so langen Zeitraum? Ich erlag der Annahme, dass ich einem bestimmten Handlungsprinzip folgen müsse, weil man das von einem Mann in meinem Alter eben so erwartete. Doch dann setzte die Erkenntnis ein, dass ich noch so unglaublich viel Leben und Energie in mir trug, auch mein Verstand war so scharf wie eh und je. Warum sollte ich also nicht etwas daraus machen? Zwar liegt die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich bei zweiundachtzig Jahren, aber viele Menschen werden neunzig Jahre oder älter - vor allem dann, wenn sie ihren Geist und ihren Körper aktiv halten. Eines wurde mir

klar: Ich hatte nicht vor, zehn bis dreißig Jahre meines Lebens damit zu verbringen, herumzusitzen und dabei auf den Tod zu warten!

„Es ist nie zu spät, das zu werden, was du hättest sein können." – George Eliot

Ich betrachtete dann die Yoga- und Meditationskurse, die ich mit meiner Tochter zusammen besuchte, als Grundlage, indem ich so viel wie möglich darüber studierte. Meine gesamte Freizeit verbrachte ich nun damit, so viel Wissen wie möglich über dieses Thema anzuhäufen. Ich vertiefte mich in die Lehren von Pantanjaili und Rubi und sprach ausgiebig mit meinem Mentor, um so viel wie möglich davon zu verinnerlichen.

Die Kurse bereiteten mir viel Freude, auch wenn ich körperlich ziemlich hinter dem Rest der Klasse zurücklag. Meine mentalen Fortschritte waren jedoch nicht zu übersehen und so wurden Yoga und Meditation zu einem täglichen Bestandteil meines Lebens. Die Dinge, die ich durch Yoga und Meditation über mich selbst lernte, waren aufregend und erfüllend zugleich! Ich bemerkte so viele Verbesserungen in meinem Leben, aber es gab gleichzeitig auch noch eine Menge darüber zu lernen. Als ich wieder die Gelegenheit zum sicheren Reisen bekam, suchte ich nach Lehrern, die mir noch tiefergehendes Wissen vermitteln konnten. Ich war fest entschlossen, neue Potenziale meines Geistes zu erschließen und dabei interessante und weise Persönlichkeiten kennenlernen zu dürfen. Und da stand ich nun, 70 Jahre jung und dennoch hochmotiviert, um noch mehr über Meditation zu lernen und mich als Meditationstherapeut zertifizieren zu lassen.

So begann ich schließlich, nach deutschsprachigen Meditationskursen zu suchen, damit jemand mein Wissen auf das nächste Level bringen konnte. Nach langem Suchen und eifrigem Lesen entdeckte ich Eckhard Wunderle, der ein Institut für spirituelle Psychologie in Deutschland leitet. Ich wäre ganz sicher weit durch Europa gereist, um den richtigen Mentor zu finden, aber zu meinem Glück fanden Eckhard Wunderles Kurse nicht allzu weit entfernt statt. Ich buchte sofort die intensivsten Seminare, die er anbot. Das bedeutete 9 Monate ausführlicher Schulungen und zwei verschiedene Unterrichtseinheiten vor Ort.

Wir wohnten in einer einfachen Pension, was für mich eine ganz neue Erfahrung war. Es gab Gemeinschaftsduschen und -toiletten und die Zimmer waren ziemlich spartanisch eingerichtet. Ich bin nicht mehr in dem Alter, in dem ich auf einer schlechten Matratze schlafen und dennoch am nächsten Tag voll leistungsfähig sein kann, aber zum Glück hatte ich meine eigene Matratze mitgebracht, sodass ich wenigstens gut schlafen konnte.

Die intensiven Seminare fanden in den österreichischen Alpen statt und waren geprägt von deren Anmut. Meine Gruppe bestand aus fünfzehn Personen, von denen alle außer mir bereits weitreichende Erfahrungen mit Meditation gesammelt hatten. Wir verloren keine Zeit und stürzten uns sofort in den intensiven Unterricht. Der Kurs umfasste zahlreiche verschiedene Meditationsformen und wir verbrachten jeden Tag zwölf Stunden damit, auf verschiedene Weise zu meditieren. Ich hatte bereits die Kali-Meditation verinnerlicht, aber ich erlernte nun auch die OSHO-Meditationen, Tanzmeditationen, Zen und christliche Meditation. Das war eine ganze Menge

Lehrstoff, aber zum Glück hatte ich vierzehn zusätzliche Mentoren, die auf mich aufpassten und mir unzählige Tipps aus ihrem Wissensschatz mit auf den Weg gaben. Ich bin ihnen sehr dankbar für ihre Hilfe.

Es wäre einfach gewesen, aufzugeben und mir einzureden, dass siebzig Jahre zu viel sind, um eine anspruchsvolle, neue Fähigkeit zu erlernen. Es wäre viel bequemer gewesen zu sagen: „Ich kann diese Meditationshaltungen unmöglich zwölf Stunden am Tag praktizieren, ich sollte besser etwas Einfacheres finden." Aber das habe ich nicht getan. Heute bin ich sehr stolz darauf, dass ich mich an etwas Neues herangetraut habe, obwohl ich mich auf dem Weg zum Ziel immer wieder überfordert fühlte. Doch jetzt reise ich um die Welt und helfe den Menschen dabei, ihre inneren Blockaden mit Hilfe der Fähigkeiten, die ich in diesem und vielen anderen Intensivkursen gelernt habe, zu überwinden. Ich habe es geschafft, mir im Alter von siebzig Jahren das Leben aufzubauen, das mir vorschwebte und nun ist es an der Zeit, davon etwas zurückzugeben und auch anderen dabei zu helfen, dasselbe zu verwirklichen.

Das Training mit Eckhard Wunderle und Gabriel Palacios gab mir das notwendige Rüstzeug, um mich selbst besser zu verstehen, und ich begann zu ergründen, warum ich bestimmte Dinge sagte oder tat. Ich habe die Ursachen für meine Gedanken genauer unter die Lupe genommen, denn ich wollte nicht nur herausfinden, wie diese genau aussehen, sondern auch, warum sie mich beeinflussten. Mit der Zeit baute ich mentale Barrieren ab, indem ich hinterfragte, warum ich mich selbst einschränkte und zusätzlich lernte, wie ich Grenzen überschreiten konnte. Als diese Blockaden verschwanden war

es, als ob ein Damm in meinem Kopf gebrochen wäre. Es gab keine Angstgefühle oder Zweifel mehr, die mich zurückhielten, und Tag und Nacht schwirrten Ideen durch meinen Kopf. Ich hatte so viele Gedanken, die ich mit anderen teilen wollte, dass ich sogar ein wenig ehrfürchtig davor wurde. Wie könnte ich all dies mit meinen Mitmenschen teilen? Ich begann mit den Manuskripten, die schon so lange in meiner Schublade schlummerten. Es war mir eine unbeschreibliche Freude, erneut zu erleben, wie ich die Welt sah, als ich jünger war. Dies öffnete mir ohne Frage die Augen, wie sehr ich mich seitdem weiterentwickelt hatte und wie meine Persönlichkeit über die Jahrzehnte gewachsen war.

Das Zitat von George Eliot - „Es ist nie zu spät, das zu werden, was du hättest sein können." hat mich tief berührt, denn mein Leben hat in den letzten Jahren eine ganz andere Richtung eingeschlagen.

Wie oft hast du dir schon gedacht: „Wenn ich doch nur in der Zeit zurückreisen könnte, würde ich die Dinge anders handhaben?" Wie oft hast du darüber nachgedacht, wie dein Leben wohl verlaufen wäre, wenn du damals einen anderen Karriereweg eingeschlagen, ein bestimmtes Hobby begonnen oder dich vielleicht sogar mit jemandem verabredet hättest, den du ignoriert hast? Wenn du den Fehler begehst, dich von der Vergangenheit unter Druck setzen zu lassen, kann dein gegenwärtiges Selbst nicht wirken. Du zuckst in diesem Fall nur mit den Schultern, schimpfst darüber, wie es hätte sein können und in zehn Jahren wirst du noch immer genau das Gleiche sagen. „Ich wünschte, ich hätte dieses und jenes getan, damals vor einigen Jahren... Seinerzeit hatte ich noch genügend Zeit, es zu tun."

Im Alter von siebzig Jahren Meditation und Hypnotherapie zu studieren, war ganz gewiss keine leichte Sache. Ich musste unzählige mentale Hürden überwinden, um damit erfolgreich zu sein. Aber ich habe noch viele Jahre auf dieser Erde vor mir, warum sollte ich also nicht in vollen Zügen leben und versuchen, etwas Positives zu hinterlassen? Jetzt, nur wenige Jahre später, bin ich so froh, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft ich nah an einem Rückzieher war, vor allem als ich das Preisschild sah... All die Dinge, die ich in diesen Intensivkursen gelernt habe, haben mich jedoch für immer verändert. Sie haben mich auf einen neuen Weg geführt - einen, der mich morgens erfüllt mit Freude aufwachen lässt. Ich fühle mich wie ein Kind, das einfach nicht schlafen will, weil es noch so viel zu tun hat und keine Sekunde davon verpassen möchte. Das ist es, was ich mir für dich wünsche und was auch jedem anderen Menschen auf dieser Welt zuteil werden sollte!

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Ich habe schon immer für mein Leben gern geschrieben. Diese Leidenschaft entdeckte ich im Alter von dreizehn Jahren in der Schule und pflegte sie mein Leben lang. Als Werbetexter habe ich für andere Menschen geschrieben und ihnen dabei geholfen, ihre Geschichten in die richtigen Worte zu kleiden. Das war sehr lohnend und ein Job, den ich liebte, aber ich teilte nicht die Geschichten, die mir selbst entsprangen. Doch auch in der Vergangenheit habe ich bereits ein Buch verfasst - es war ein Kinderbuch im Auftrag von HARIBO. Dieses erreichte enorme Beliebtheit und wurde 1 Million Mal verkauft.

Erst nachdem ich Meditation und Psychologie studiert hatte, nahm ich meine Leidenschaft für das Schreiben wieder

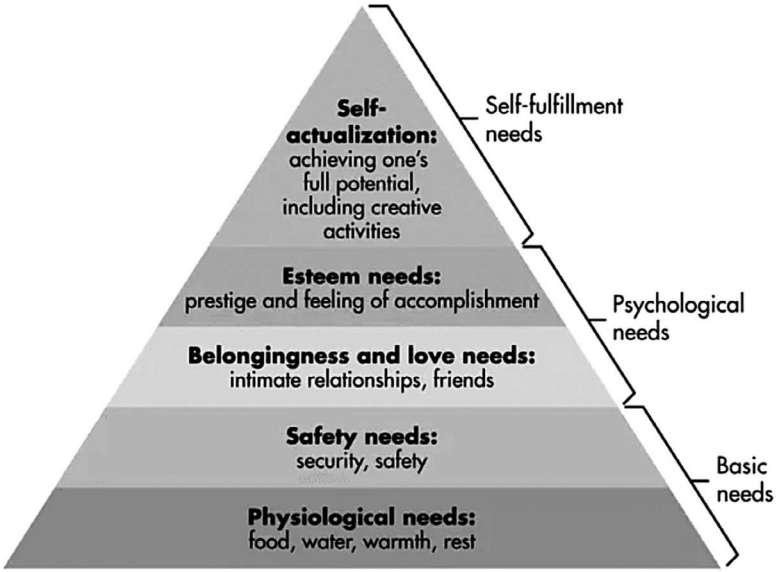
vollends auf. Plötzlich drängten all diese Geschichten in mir nach außen. Ich schrieb von fünf Uhr morgens bis elf Uhr abends und konnte den Fluss der Worte einfach nicht stoppen. Es fühlte sich so an, als würde ich ein Diktat von jemandem aufzunehmen, der mit halsbrecherischer Geschwindigkeit spricht. Zurzeit arbeite ich an fünfundzwanzig Büchern, die ich alle in den nächsten Jahren veröffentlichen möchte.

Dieses Buch liegt mir ganz besonders am Herzen, weil es mir die Möglichkeit gibt, darüber zu sprechen, wie ich mir zunächst selbst aus dem Weg gegangen bin und mir dennoch später ein erfülltes Leben aufgebaut habe. Ich möchte mit dir teilen, was ich über mich selbst gelernt habe, als ich mein Leben entschleunigt und eine Bestandsaufnahme gemacht habe - damit auch du das Gleiche tun kannst! Ich habe dieses Buch geschrieben, um anderen zu helfen, die ein vermeintlich hohes Alter erreicht haben, sich aber nicht so alt fühlen, wie die Welt von ihnen erwartet. Du hast noch eine Menge vor dir, also lebe das Leben, das du dir wünschst, und vergiss, was andere Leute darüber denken!

Falls du einen entspannten Ruhestand willst, in dem du ehrenamtlich für wohltätige Zwecke arbeitest und auf deine Enkel aufpasst, ist das natürlich auch in Ordnung. Und falls du in einem Wohnmobil leben und um den Kontinent reisen willst, um zu wandern und auf Campingplätzen zu wohnen, ist auch dagegen nichts einzuwenden. Wir erkunden nun, wie du das Beste aus deinem Leben herausholen kannst, und zwar anhand meiner Geschichte und der Geschichten zahlreicher anderer Menschen, die neuen Leidenschaften nachgegangen sind. All diese Menschen haben Abenteuer erlebt und Unglaubliches erreicht, und das, obwohl sie schon über sechzig Jahre alt waren.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um dir eine bestimmte Zauberformel zu verraten oder einen Plan für dich aufzustellen. In diesem Buch geht es vielmehr darum, dir zu zeigen, dass alles möglich ist. Ich möchte dich dazu inspirieren, deinen Traum zu leben, egal wie dieser auch aussehen mag. Ich möchte dir die Werkzeuge an die Hand geben, um deine Einstellung zu ändern, damit du Ängste und Erwartungshaltungen hinter dir lassen und ein erfülltes Leben genießen kannst. Ich hoffe, dass dieses Buch einen Wandel in deinem Leben bewirkt und du fortan in der Lage sein wirst, das Leben bis zum letzten Tage voll auszukosten.

„Solange dein Herz schlägt, ist es noch nicht zu spät, deinen Traum zu leben." Sean Stephenson



My-mindguide.com

Kapitel 1:

Meine Selbstfindung

In der westlichen Gesellschaft ist ein signifikanter Teil unserer persönlichen Identität mit unserer Arbeit verbunden. Wenn du jemanden zum ersten Mal triffst, wird eine der ersten Fragen lauten: „Was machen Sie beruflich?"

In gewisser Weise macht das durchaus Sinn. Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens bei der Arbeit, also ist es natürlich interessant zu erfahren, wie jemand den Großteil seines Tages verbringt. Wenn du jedoch genauer darüber nachdenkst, ist die Arbeit damit gleichzusetzen, was jemand tut, um zu überleben. Manche Menschen sind wirklich leidenschaftlich bei ihrer Arbeit, so wie ich, aber für die meisten Menschen ist Arbeit lediglich ein Mittel zum Zweck. Sie verrät nichts über die Hoffnungen und Träume oder darüber, was diese Menschen wirklich genießen. Stell dir vor, du wärst Buchhalter und alle würden dich als langweilig abtun, sobald sie die Antwort nach der Frage deines Berufes hören würden. Doch wenn du deine Freizeit damit verbringst, Marathon zu laufen und Fallschirmspringen zu gehen, wärst du dann nicht frustriert, dass die Leute ihre Vorurteile über dich anhand deines Job bilden?

Meine Identität war sehr stark mit meinem Job verknüpft. Im Großen und Ganzen habe ich meine Arbeit geliebt und fand sie tatsächlich erfüllend. Creative Director klingt auch nicht schlecht oder? Es ist eine dieser Berufsbezeichnungen, bei deren Erwähnung die Augen der Leute vor Interesse aufleuchteten. Als ich in den Ruhestand ging, fühlte ich mich deshalb ein wenig, als hätte ich einen Teil von mir verloren. Sobald ich nun neue Leute kennenlernte, wusste ich nicht, wie ich über mich sprechen sollte. Ich konnte nicht sagen, dass ich ein ehemaliger Creative Director war, denn dann hätte ich wie ein Workaholic gewirkt, der nicht von der Vergangenheit ablassen kann. Vielleicht war das gar nicht mal so unzutreffend, aber das wollte ich bestimmt niemanden merken lassen.

Das Problem bestand darin, dass ich durch meinen Job früher so beschäftigt war, dass ich kaum Zeit zum Leben übrig hatte. Ich konnte hier und da ein paar Hobbys einschieben oder Zeit mit meiner Familie verbringen, um zu regenerieren, aber ich lebte nie wirklich. Stattdessen verbrachte ich den ganzen Tag mit der Arbeit und bekam das Gefühl, dass ich mein ganzes Wochenende dafür aufwenden müsste, um wieder neue Energie zu tanken. Auch als ich in den Ruhestand ging, hatte ich noch nicht das Gefühl, wirklich zu leben. Nachdem ich so lange in meinem Vollzeitjob gearbeitet hatte, wusste ich nicht, wie ich den Hebel umlegen konnte. Ich hatte das Gefühl, dass ich nur meine Zeit ausfüllte, nur existierte, anstatt wirklich zu leben. Selbst wenn ich mich mit meinen Hobbys beschäftigte, sah ich auf die Uhr und zählte noch die Stunden bis zum Ende des Tages.

„Ich weigere mich, mich mit einer monotonen Existenz zufrieden zu geben.“ – Frank McCourt.

Ich habe im Laufe meines Lebens verschiedene Karrierewege eingeschlagen, genau wie Frank McCourt, von dem das obige Zitat stammt. Dieses Zitat beschreibt exakt, wie ich mich gefühlt habe, als ich herausfinden wollte, wie mein Leben nach der Pensionierung aussehen sollte. Ich wollte nicht morgens mit dem Gefühl aufwachen, dass meine besten Tage hinter mir lägen - ich wollte spüren, dass ich noch Ziele habe. Falls du ein Theatergänger bist, dann weißt du bestimmt, dass ein Stück in zwei Akten normalerweise einer klaren Struktur folgt:

- Erster Akt: Der Schauplatz wird definiert. Du erfährst etwas über den Helden und die Nebenfiguren. Eine Dramaturgie wird eingebaut und du fragst dich, wie der Held sie überwinden wird.

- Zweiter Akt: Voller Action! In diesem Teil des Stücks muss der Held das Hindernis überwinden und lernt auf dem Weg zum Ziel eine wertvolle Lektion.

Der zweite Akt ist der Teil, in dem die Aufregung ihren Höhepunkt findet. Wenn du dir einen Film ansiehst, freust du dich auf die zweite Hälfte, denn da geht es richtig zur Sache. Warum fürchten wir uns also vor dem zweiten Akt unseres Lebens? Warum denken wir, dass wir uns zurückziehen sollten, anstatt uns auf die Action und das persönliche Wachstum einzustimmen?

Als ich anfing, mit meiner Tochter zum Yoga zu gehen, sah sie darin eine Möglichkeit, mich aus dem Haus zu bewegen

und hoffentlich neue Leute kennenzulernen. Ich hingegen sah es als Chance, neue Erfahrungen mit meiner Tochter zu sammeln und ich freute mich, etwas Zeit mit ihr zu verbringen - doch schlussendlich wurde es so viel mehr als das. Yoga war der Beginn meiner Reise, auf der ich mich selbst neu entdecken konnte.

Denjenigen unter euch, die Yoga noch nicht ausprobiert haben, kann ich eines versichern. Yoga ist sehr viel mehr als nur Stretching! Es kombiniert Meditation und Achtsamkeitstechniken und körperlicher Bewegung. Die Yogastunden mögen je nach Lehrer unterschiedlich aussehen, doch die meisten Kurse beginnen und enden mit Atemübungen und Selbstreflexion. Während dieser regelmäßigen Selbstreflexion kam ich zu der Erkenntnis, dass ich mein Leben in vollen Zügen auskosten wollte und ich begann, mein Denken neu zu ordnen. Anstatt zu sagen, dass ich etwas finden muss, um die Zeit totzuschlagen, die ich einst mit meinem Vollzeitjob verbracht habe, hatte ich nun endlich die Chance, meinen Leidenschaften nachzugehen und Dinge zu erforschen, die mir während meiner Arbeitsjahre verborgen blieben.

Frank McCourt, ein mit dem Pulitzer-Preis ausgezeichneter Autor, schrieb seinen erfolgreichen Debütroman *Angela's Ashes* erst in seinem Ruhestand, im Alter von sechsundsechzig Jahren. Es ist ein biografischer Roman, der von der Kritik vor allem wegen McCourts einzigartigem Schreibstil gelobt wurde. Der Roman wurde aus der Perspektive eines Kindes geschrieben und bekam so eine pragmatische Distanz, die einerseits niederschmetternd war und es dem Leser dennoch ermöglichte, eigene Emotionen einzubringen, anstatt sie vom Autor vorgegeben zu bekommen. Er hatte den Roman im Laufe

seines Lebens schon ein paar Mal begonnen, konnte aber nie die richtige Ausdrucksform finden, um auf würdige Weise diese emotionale Geschichte zu erzählen. Als Lehrer für Englisch und kreatives Schreiben kam ihm seine Entschlossenheit, ein gut geschriebenes Werk zu veröffentlichen, beim Erzählen der Geschichte in die Quere. Er verwarf seine ersten Versuche, weil sie zu sehr nach den Werken anderer literarischer Größen klangen - er hatte seine individuelle Ausdrucksform zu dieser Zeit noch nicht gefunden.

McCourts Hintergrund berührt mich, denn auch ich wollte schon immer schreiben. Schon in jungen Jahren begann ich, Bücher zu schreiben und füllte meine Notizbücher mit unvollständigen Geschichten. Mir fehlte jedoch die Zeit, um diesen Geschichten vollends gerecht zu werden. Ich bin zwar der Meinung, dass man sich selbst inspirieren lassen muss, anstatt auf eine Muse zu warten, aber ich glaube auch, dass Kreativität einen ausgeruhten und gut genährten Geist erfordert. Frank McCourt drückt es in seinem Buch *Teacher Man* wunderbar aus: „Wenn du pro Tag fünf Schulklassen unterrichtest, bist du nicht dazu geneigt, daheim mit freiem Kopf die unsterbliche Prosa zu schreiben. Stattdessen ist dein Kopf nach einem solchen Tag mit dem Lärm des Klassenzimmers gefüllt."

Wenn du hauptberuflich arbeitest, nimmt das so viel deiner geistigen und kreativen Energie in Anspruch, dass nur sehr wenig für deine leidenschaftlichen Projekte übrig bleibt. Bei den Recherchen zu diesem Buch stellte sich heraus, dass die Zahl der Schriftsteller, die erst im späteren Verlauf ihres Lebens mit dem Schreiben begonnen haben, mehr als doppelt so hoch ist wie in allen anderen Alterskategorien zusammen. Der Ruhestand bietet die nötige Zeit, um etwas zu erschaffen, auf

das du stolz sein kannst. Mehr noch, das Alter bietet auch eine gut durchdachte Perspektive. Ich habe immer geglaubt, dass man nicht so alt werden kann, ohne etwas zu lernen. Genau das verleiht deiner Arbeit einen Einblick, den du in früheren Jahren unmöglich gehabt hättest. Anstatt zu versuchen, ein junges Genie zu sein, sollten wir Kreative ermutigen, mit dem Schreiben zu warten bis sie ein Leben gelebt haben, über das es sich zu schreiben lohnt.

Zeit zum Nachdenken

Das Beste und gleichzeitig Schlimmste am Ruhestand ist, dass du viel Zeit zum Nachdenken hast. Das kann zu einer großen Herausforderung werden, denn die Selbstreflexion zwingt uns dazu, uns sowohl mit dem Schlechten als auch mit dem Guten auseinanderzusetzen. Aber um das Leben zu gestalten, das wir uns wünschen, müssen wir uns ein vernünftiges Bild davon machen, wo wir anfangen wollen.

Vielleicht fängst du später an, als dir lieb ist, aber das Wichtigste ist, dass du überhaupt anfängst. Es gibt ein Zitat, das fälschlicherweise C.S. Lewis zugeschrieben wird, aber unabhängig von der unbekannten Herkunft gefällt es mir trotzdem: „Du kannst nicht zurückgehen und den Anfang ändern, aber du kannst dort anfangen, wo du bist, und das Ende beeinflussen." Es ist leicht, darüber nachzudenken, wie die Dinge hätten sein können, aber warum all diese Energie auf Wünsche für die Vergangenheit verschwenden? Warum nicht die Energie darauf verwenden, hier und jetzt ein Leben zu erschaffen, das du liebst? In drei Monaten, sechs Monaten oder einem Jahr wird dein Leben nicht mehr wiederzuerkennen sein, wenn du dir heute die Zeit dafür nimmst!

Bei deinen Überlegungen solltest du auch berücksichtigen, wie du dich im Ruhestand fühlst. Für viele von uns hat die Arbeit oder einfach das „Brot auf den Tisch bringen" eine entscheidende Bedeutung. Es ist normal, ein Gefühl des Verlustes zu empfinden, wenn du einen Aspekt deines Lebenssinnes verloren hast. Wir haben gelernt, unseren Wert an unserer Fähigkeit zu messen, zum Haushalt beizutragen, oder an der Höhe unseres Gehaltsschecks festzumachen. Deshalb kann es sein, dass wir im Ruhestand nicht mehr wissen, wie wir unseren Wert eigentlich einzuordnen haben.

Trotzdem gibt dir der Ruhestand die erforderliche Zeit, um dein Leben eingängig zu betrachten und zu entscheiden, was du mit deiner neu gewonnenen Zeit anfangen willst. Du hast jetzt die Chance zu entscheiden, was deinem Leben einen Sinn gibt, anstatt es dir aufdrängen zu lassen. Nimm dir die Zeit, um über Dinge zu philosophieren, für die du in deiner Jugend gerne Zeit gehabt hättest, und überlege, ob du immer noch eine Leidenschaft für sie hegst. Du kannst natürlich auch neue Dinge ausprobieren und sehen, wie diese sich anfühlen. Du hast noch unglaublich viel Zeit vor dir und gewiss musst du dich nicht mit dem ersten Hobby zufrieden geben, das du ausprobierst. Falls etwas nicht funktioniert, kannst du jederzeit etwas anderes ausprobieren und weitermachen.

In meinen Augen ist diese Selbstreflexion ein Privileg. Dies bedeutet, dass du finanziell nun so abgesichert bist, dass du dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten kannst.

Wie hat meine Selbstreflexion genau ausgesehen?

Meine Selbstreflexion geschah nicht urplötzlich und verlief auch nicht linear. Sie fand im Laufe eines Jahres statt und begann

mit den Yogakursen. Mit der Zeit begann ich, die wenigen Minuten zu Beginn und am Ende der Stunde zu schätzen - die Momente, in denen ich durchatmen und nachdenken konnte. Ich begann, mich für mehr Besinnung in meinem Tag mit Meditation zu beschäftigen und beschloss, das auch zu Hause zu praktizieren.

Zunächst wurde ich von der Arbeit der bekannten Größen Joe Dispenza und Deepak Chopra beeinflusst und ich nutzte primär die Kurse von Joe Dispenza wie *Your Destiny, the Formula*. Sein Meditationsansatz gefiel mir, weil ich diesen als eine Mischung aus Meditation und Selbsthypnose empfand. Es fühlte sich an, als würde ich mich selbst neu programmieren, um meine einschränkenden Überzeugungen loszuwerden und sie durch Gedanken und Überzeugungen zu ersetzen, die mir helfen würden, ich selbst zu sein.

Diese Kurse haben mir sehr viel gebracht. Sie halfen mir, Dinge loszulassen, damit ich mich besser mit meiner unbegrenzten, universellen Kraft verbinden konnte. Wie ich bereits erwähnt habe, fiel es mir zunächst wirklich schwer, einen neuen Weg zu beschreiten, um alles zu erreichen, was ich wollte. Diese Kurse haben mir schließlich wirklich die Augen geöffnet, denn sie lehrten mich alles über Manifestation und wie ich meine Zukunft so visualisiere, dass ich sie lebendig werden lassen kann.

Der Kurs von Deepak Chopra gestaltete sich dann ganz anders, denn er verfolgt einen eher emotionalen Ansatz für seine Meditationstechniken. Die Idee ist, sich mit Hilfe von Mantras auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren und den Geist während der gesamten Praxis zu beschäftigen. Das fand ich sehr hilfreich, vor allem in der Anfangsphase meiner

Meditationsfindung, als ich mich noch leicht ablenken ließ. In der jetzigen Phase meines Weges nutze ich immer noch die Meditationstechniken von Deepak Chopra als Grundlage für meine aktuelle Meditationspraxis, jedoch sind diese weniger auf meinen aktuellen Fokus und meine Bedürfnisse abgestimmt.

In den ersten Monaten wurde mir klar, dass ich mich von meinen inneren Wunden heilen musste. Das innere Kind in mir musste gepflegt und durch Selbstliebe geheilt werden. Das ist kein leichtes Unterfangen, denn das Aufwühlen alter Wunden ist sehr emotional und auf dem Weg dorthin erfährt man oft harte Wahrheiten. Eine weitere Herausforderung bestand darin, dass ich an geführte Meditationen gewöhnt war, bei denen ich den Anweisungen eines Mentors folgte. Das ist nicht so einfach, wenn du dein unbeschwertes Selbst wecken möchtest, denn jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. Zum Glück konnte ich trotz des langsamen Starts beständige Verbesserungen feststellen, je mehr ich damit experimentierte. Ich begann, echte Veränderungen in meinem Leben zu bemerken, die auf diese neue Praxis der Selbstliebe zurückzuführen waren. Wann immer ich jetzt frustriert bin oder aufgeben will, verbringe ich dreißig Minuten mit der Würdigung meines inneren Selbsts. Das reicht aus, um mich wieder auf Kurs zu bringen. Danach kann ich meine Unsicherheiten und Hindernisse gezielt überwinden, um gestärkt, optimistisch und geduldig den Herausforderungen des Tages gegenüberzutreten.

Im Laufe des Prozesses musste ich jedoch mein Urteilsverhalten anpassen. Das gestaltete sich außerordentlich schwierig, denn schließlich musste ich in meinem Job als Creative Director Ideen und Arbeiten beurteilen, die wir an die Kunden weitergaben. Doch von jetzt an war nicht länger

erlaubt, mit dem Finger auf mich oder andere zu zeigen. Und weißt du was? Genau das hat mir geholfen, eine innere Ruhe und Selbstakzeptanz zu finden, die ich vorher nie hatte. Ich fühle mich nun viel besser in der Lage, das Arbeitspensum des Schreibens und alles andere, was das Leben mir aufhalst, zu bewältigen. Dieses neue Ich ist eine großartige Veränderung gegenüber dem chronisch gestressten Workaholic, der ich früher einmal war.

Versuch es selbst!

Du musst nicht zwingend meditieren, falls du das nicht willst, aber um dich selbst richtig zu reflektieren, musst du einige Zeit an einem ruhigen Ort verbringen, der frei von Ablenkungen ist. Suche dir einen bequemen Platz zum Sitzen oder Liegen. Das kann dein Bett oder dein Lieblingssessel sein, es muss nicht auf dem Boden stattfinden.

Beginne damit, drei tiefe, langsame Atemzüge zu machen, um dich zu entspannen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Das hilft dir, dich zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen, damit du dich selbst reflektieren kannst. Versuche, während deiner Selbstreflexion tief durchzuatmen, damit du in einem entspannten Zustand bleibst.

Worüber du in dieser Zeit nachdenkst, bleibt ganz dir selbst überlassen. Versuche, ein Thema pro Sitzung zu ergründen, um deinem Geist die Chance zu geben, ein Thema ganzheitlich zu betrachten. Lass deine Gedanken schweifen! Es kann sein, dass scheinbar unzusammenhängende Dinge deine Gedanken und Gefühle zu bestimmten Dingen beeinflussen. Wenn du ein paar Anregungen brauchst, kannst du die folgenden Fragen stellen:

- Wie denkst du wirklich über den Ruhestand?
- Welche Rolle hast du in deiner Beziehung oder Familie gespielt?
- Was bereitet dir Angst vor dem Älterwerden?
- Was reizt dich am Älterwerden?
- Welche Ziele hattest du im Laufe deines Lebens (und welche gibt es noch?)?
- Wie möchtest du deine Zeit verbringen?
- Wenn du alles tun könntest, ohne Verantwortung oder Geld, wie würde dein idealer Tag aussehen?
- Was bedauerst du?
- Worin warst du erfolgreich?

In diesen Momenten kannst du so ziemlich über alles sinnieren - es ist deine Zeit, in dich zu gehen und ehrlich über deine Gefühle nachzudenken. Vielleicht stellst du fest, dass bei bestimmten Themen starke Emotionen aufkommen? Erlaube dir, diese Gefühle zu ergründen und sie herauszulassen. Finde heraus, warum du diese Gefühle erlebst, denn dies ist deine Reise der Selbsterkenntnis.

Es kann auch vorkommen, dass du Schuld- oder Schamgefühle bekommst und das sind sicher keine angenehmen Dinge, aber gestatte dir, herauszufinden, warum sie präsent werden. Manchmal halten wir an Gefühlen fest, um uns davor zu bewahren, Fehler aus der Vergangenheit zu wiederholen - eine Art Abwehrmechanismus, der uns vor etwas bewahren soll, aber er kann uns ebenso davon abhalten, Neues auszuprobieren.

Ist eines deiner Kinder selbst bereits Elternteil? Als Eltern wollen wir instinktiv, dass unsere Kinder erfolgreich sind, und wir tun üblicherweise alles mögliche um ihnen dabei zu

helfen - manchmal auch zu unserem eigenen Nachteil. Viele Großeltern übernehmen einen Teil der Erziehung für ihre Enkelkinder, um die finanzielle Last einer professionellen Kinderbetreuung oder eines Babysitters zu mindern. Daran ist nichts auszusetzen, wer möchte seinen Kindern nicht helfen und gleichzeitig mehr Zeit mit seinen Enkeln verbringen? Doch leider sehe ich oft, dass diese Menschen das auch in ihre Lebensentscheidungen miteinbeziehen. Sie verkaufen dann beispielsweise ihr Haus noch nicht oder schieben langersehnte Reisen auf, bis das jüngste Enkelkind alt genug für die Schule ist. Du musst jedoch bedenken, dass deine Kinder ihre wesentlichen Entscheidungen auch nicht von dir abhängig machen. Was tust du, wenn sie während dieser Zeit ein weiteres Kind bekommen sollten? Werden deine Pläne dann wieder auf Eis gelegt? Was ist, wenn eines deiner anderen Kinder ein Kind bekommt? Legst du dein Leben im Namen der Fairness erneut auf Eis?

Du hast deine bisherige Zeit damit verbracht, deine Hoffnungen und Träume zu opfern, damit deine Kinder alles haben können. Ich habe nur sehr wenige Eltern getroffen, die nicht etwas aufgegeben haben, um ihren Kindern mehr zu geben. Einige haben ihre Karriere geopfert, um zu Hause zu bleiben, andere haben ihren Traumjob aufgegeben, weil er einen großen Umzug bedeuten würde, und manche Eltern haben sogar Mahlzeiten ausgelassen, damit ihre Kinder mehr bekommen konnten. Du hast deinen Teil beigetragen, du hast Kinder großgezogen, die stark genug sind, um als reife Erwachsene auf eigenen Füßen zu stehen. Deine Kinder können nun mit den Augen eines Erwachsenen auf ihre Kindheit zurückblicken und haben eine tiefere Wertschätzung für das, was du als Mutter oder Vater geleistet hast. Du kannst

jetzt mit ihnen eine Beziehung auf Augenhöhe führen und bist nicht mehr nur für ihr Überleben verantwortlich.

Es mag für sie bequem sein, dich als Babysitter in Bereitschaft zu haben, aber du hast auch eine Verantwortung dir selbst gegenüber - eine Verantwortung, rauszugehen und dein Leben zu auszukosten. Du kannst deinen Kindern natürlich trotzdem bei der Kinderbetreuung helfen, aber stell sicher, dass deine Kinder wissen, dass dies ein Gefallen ist und keine Verpflichtung. Achte darauf, dass du dich mit der Gestaltung des Zeitplans, auf den du dich einlässt, wohl fühlst und dass dir genügend Zeit bleibt, deinen Leidenschaften nachzugehen. Vor allem aber solltest du darauf achten, dass du nicht einen Vollzeitjob gegen einen anderen tauschst.