



NADJA TRUNK

TWENTY *something*

Chaos, Self Love und alles,
was dazwischenliegt

GABAL

NADJA TRUNK

TWENTY *something*

**Chaos, Self Love und alles,
was dazwischenliegt**

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-244-9

Lektorat: Doreen Fröhlich, Chemnitz

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin

Autorinnenfoto: privat

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.gabal-magazin.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.x.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

PEFC/04-31-2251

Manchmal
müssen wir uns verlieren,
um uns neu zu finden.

Disclaimer:

Einige in diesem Buch geäußerten Ansichten sind persönliche Überlegungen und ersetzen keine professionelle medizinische oder psychologische Beratung. Viele der in diesem Text geäußerten Aussagen sind allgemein anerkannte Konzepte, die in verschiedenen populärwissenschaftlichen und psychologischen Quellen behandelt werden. Darüber hinaus enthalten die »random reposts« moderne Volksweisheiten, die ihren Ursprung in den sozialen Medien haben und als Inspiration dienen.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Zwischen Me-Time und Brautkleid-Anprobe – Dein Guide durch die Zwanziger	10
Lust auf Matcha Latte?	10
Was erwartet dich in diesem Buch?	12
Kapitel 1: Der Weg zum »That Girl«-Mindset	13
Intuition – Zwischen Herz und Verstand	13
Love Yourself First – Die Kraft der Selbstliebe	21
Von FOMO zu JOMO – Freude statt Druck	37
Kapitel 2: Schluss mit Gefallen-Wollen	48
Resilienz – Von Rückschlägen zu Comebacks	48
Zwischen Leidenschaft und Druck – Der schmale Grat des Perfektionismus	56
Bye People Pleasing – Finde dein echtes Selbst	64
Kapitel 3: Erfolg ist eine Entscheidung	77
Angst als Erfolgsbremse – Mut verleiht Flügel	77
Unterschätzt? So drehe ich es zu meinem Vorteil	84
Fünf Produktivitätshacks – Raus aus TikTok, ran an den Schreibtisch!	93

Vergleiche? Zwischen Filtern und Reality	98
»Du hast den Job!« – Das »Lucky Girl«-Mindset	107
Kapitel 4: Self-Care isn't selfish	121
Glückshormone hacken!	121
Mental Glow-Up – Slay, but mentally!	122
Social Battery – Couch > Party	126
Journaling – Therapie für die Seele	131
Kapitel 5: Kraftquellen	138
Liebeskummer? Ist nur ne Phase	138
Wahre Liebe ist einfach	155
Toxic Friends? Nicht mit mir	168
EQ > IQ – Empathie, Takt und Co.	180
Konstruktive Kritik oder Gaslighting?	182
Let's talk about money, baby!	194
Kapitel 6: Find Your Peace	201
Stop Overthinking – Was hält dich nachts wach?	201
Grateful AF – Der Schlüssel zu Fülle	211
Danksagung	218
Anmerkungen	219
Über die Autorin	223

Vorwort

Liebe Leserin,

ich freue mich, dass du den Weg zu diesem Buch gefunden hast. In *Twentysomething – Chaos, Self Love und alles, was dazwischenliegt* nehme ich dich an die Hand und begleite dich durch die aufregende, manchmal auch herausfordernde Zeit deiner Zwanziger. Diese Jahre sind geprägt von unerwarteten Veränderungen, nicht immer einfachen Herausforderungen und wertvollen Erfahrungen – und ich bin hier, um all das gemeinsam mit dir durchzustehen.

Stell dir dieses Buch wie ein vertrautes Gespräch unter besten Freundinnen vor, bei dem wir zusammen lachen, nachdenken und wachsen. Die Idee dazu entstand aus meinem Wunsch, junge Frauen wie dich zu unterstützen, die innere Stärke zu finden und in einer Welt voller Vergleiche und Erwartungen den eigenen Weg zu gehen.

Mit praktischen Tipps, persönlichen Geschichten und etwas Humor möchte ich dir zeigen, wie du Selbstliebe kultivierst und das Leben in all seinen Facetten genießen kannst. Egal, wie turbulent oder ungewiss es manchmal scheint – du bist nicht allein. Dieses Buch soll dir Mut machen und dich stets daran erinnern, wie einzigartig du bist.

Ich hoffe von Herzen, dass *Twentysomething* dich inspiriert und dir zeigt, wie du deinen Weg zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben meistern kannst.

Alles Liebe,
Nadja

EINLEITUNG

Zwischen Me-Time und Brautkleid-Anprobe – Dein Guide durch die Zwanziger

Lust auf Matcha Latte?

Mittwoch, 20. Dezember 2017

»Jemand Lust auf ein Matcha-Latte-Date?«, schrieb ich verzweifelt in den Gruppenchat mit meinen besten Freundinnen. Ich brauchte dringend jemanden zum Reden. Ben hatte mich versetzt, und meine Hausarbeit brachte mich an meine Grenzen. Die Antworten ließen nicht lange auf sich warten. »Omg, es ist schon 14 Uhr? Ich hab die Vorlesung verpennt«, schrieb Selina, gefolgt von einem verwirrten Emoji. Sie war immer die zuverlässige Freundin, aber heute hatte der Schlaf gesiegt. »Sorry, Nadja, bin gerade bei meiner Brautkleid-Anprobe«, antwortete Jenny. Ich konnte mir ein Lächeln nicht verkneifen. Sie freute sich seit Wochen auf diesen Termin. Wie könnte ich ihr das übel nehmen? »Gestern war es etwas spät, hatte ein Tinder-Date mit Felix, brauche Schlaf«, schickte mir Lisa per Sprachnachricht, die Müdigkeit in ihrer Stimme war nicht zu überhören. Und Mara? Ihr blieben nur noch drei Wochen bis zur Abgabe ihrer Masterarbeit. Um 16 Uhr hatte sie ein Business-Meeting. Die verschiedenen Lebensphasen meiner Freundinnen spiegelten sich in ihren Antworten wider. Selina, die sich noch mitten im Uni-Leben befand und manchmal von der Realität überrollt wurde. Jenny, die sich auf ihre Traumhochzeit freute und schon ganz in den Vorbereitungen aufging.

Lisa, die sich durch die Höhen und Tiefen der Dating-Welt kämpfte. Und Mara, die auf beruflicher Ebene ein volles Programm hatte. Also beschloss ich, mir selbst einen Matcha Latte zuzubereiten, eine Runde spazieren zu gehen und mich danach an den Schreibtisch zu setzen.

Willkommen in den Zwanzigern – einer Ära voller Übergänge, in der wir uns mal wie halbe Kinder und mal wie halbe Erwachsene fühlen. Gestern noch in der Schule, stehen wir plötzlich vor der Frage, welchen Pfad wir im Leben einschlagen sollen. Aber hey, müssen wir wirklich schon wissen, ob wir Haus und Kinder wollen? Ob wir uns für eine Ausbildung oder doch lieber ein Studium entscheiden? Während eine Freundin strahlend ihren Verlobungsring präsentiert, schiebt die andere ihre Prüfungsmodule vor sich her. Bei Familienfeiern sitzen wir immer noch am Kindertisch mit unseren Cousins, aber hören wir die Gespräche der Teenies in der Kinoschlange, wird uns schnell klar: Wir sprechen längst nicht mehr dieselbe Sprache. Irgendwie seltsam. Eine Zeit, in der alles möglich scheint, aber doch nichts wirklich sicher ist. Gefühlt gestern dachtest du noch, du würdest deine erste große Liebe heiraten, heute jonglierst du zwischen Karriere, Dating und der Frage, wie du deine Zweizimmerwohnung gestaltest. Unsere Lebensphasen könnten unterschiedlicher kaum sein – von durchgefeierten Party-nächten in der WG deiner besten Freundin bis hin zu gemütlichen Me-Time-Abenden auf der Couch. Von tröstenden Gesprächen bei Liebeskummer bis hin zum gemeinsamen Mitfiebern als Brautjungfern. Während die einen liebevoll das Babyzimmer einrichten, überleben andere in einer Dauerschleife aus Nudeln mit Pesto und durchgemachten Nächten. Was will ich machen? Wo will ich leben? Wie will ich mein Leben gestalten? Es ist eine Zeit des Wandels, der Entdeckungen und der Verwirrung. Eine Zeit, in der wir lernen, dass es okay ist, nicht alle Antworten zu haben. Gefangen zwischen der Angst, sesshaft zu werden, und der Panik, nie wirklich anzukommen. Überfordert von Zukunfts-Deep-Talks im Freundeskreis und den immer gleichen »Wo sehen Sie sich in fünf Jahren«-Fragen in Bewerbungsgesprächen. Lost, aber trotzdem irgendwie auf dem Weg. Es ist eine Phase, in der wir uns fragen, wer wir eigentlich sind – und wer wir sein wollen, während wir von den

Erwartungen der Zukunft regelrecht überrollt werden. Eine Zeit, in der wir unsere Flügel ausbreiten und uns in die Welt stürzen, auch wenn wir manchmal noch nicht genau wissen, wohin der Flug uns führen wird. Es ist eine Ära voller Höhen und Tiefen, aber auch voller Chancen und unerwarteter Abenteuer.

Was erwartet dich in diesem Buch?

Dieses Buch soll dir in deinen Zwanzigern zur Seite stehen, dir Kraft geben und dich begleiten. Es soll dir nicht nur ein Ratgeber sein, sondern ein Begleiter, der dir in den Höhen und Tiefen deiner Reise Mut und Zuversicht schenkt. Wenn du deine Zeit lieber mit einem Buch auf dem Sofa verbringst, statt auf wilden Konzerten zu tanzen, und du dich mal wieder fragst, warum deine soziale Batterie so schnell schlappmacht. Wenn du dich von Selbstzweifeln geplagt fühlst, weil dein Leben nicht so instagrammable aussieht, wie du es dir wünschst, du im Job das Gefühl hast, dass dein Karma Urlaub macht, oder du mit gebrochenem Herzen eine weitere Red-Flag-Erfahrung verarbeiten musst. Denk daran: Jede von uns hat ihr eigenes Tempo. Mit einer positiven Einstellung und einem gestärkten Mindset kannst du jede Herausforderung meistern. Ich teile mit dir Tipps, wie ich sie mir von einer älteren Schwester gewünscht hätte. Also umarmen wir diese Zeit der Unsicherheit und des Wandels, denn am Ende werden wir sehen, dass gerade die Zwanzigerjahre uns zu starken, einzigartigen Personen formen. Lehn dich zurück, genieß die kommenden Kapitel und sei versichert, dass du nicht allein bist auf dieser spannenden Reise!

KAPITEL 1

Der Weg zum »That Girl«-Mindset

»That Girl« zu sein bedeutet, die beste Version von dir selbst zu erschaffen – eine Frau, die mit Klarheit und Selbstbewusstsein durchs Leben geht, die Disziplin mit Leichtigkeit verbindet und dabei gesund, glücklich und voller Energie strahlt. Du möchtest dein inneres »That Girl« aktivieren? Dann lass uns mit Kapitel 1 loslegen! Weg mit der rosaroten Brille! Wir starten mit deiner Intuition: Wie findest du den besten Weg, wenn Herz und Kopf mal wieder unterschiedlicher Meinung sind? Außerdem sprechen wir über Selbstliebe, denn, let's be real: Du musst dich selbst feiern, bevor es andere tun. Und schließlich tauschen wir FOMO (Fear of Missing Out) gegen JOMO (Joy of Missing Out) – mehr Lebensfreude, weniger Vergleichsdruck. Bist du ready?

#thatgirl #mindsetmatters #joyofmissingout #trustyourheart #selflove

Intuition – Zwischen Herz und Verstand

Sonntag, 30. Juli 2023

Die Sprüche »Den wahren Traumjob gibt es nicht« und »Das Leben ist kein Ponyhof« hallten in meinem Kopf wider, als ich nach meinem Abitur vor der Frage stand, welchen Weg ich einschlagen sollte. Mit 18 Jahren und vielen Jahren Berufsleben vor mir war das nicht gerade motivierend. Die Ungewissheit über meine Zukunft überwältigte mich. – Zumindest hatten sich meine Eltern nicht eingemischt. Rückblickend war meine

Entscheidung, eine Ausbildung zur Bankkauffrau zu beginnen, weniger das Ergebnis elterlichen Drucks, sondern vielmehr gesellschaftlicher Erwartungen. Alle meine Freunde wählten denselben Weg – also tat ich es auch. Meine Oma war jedenfalls stolz, dass ich nun als Bankkauffrau arbeitete. Ich erledigte meine Aufgaben gewissenhaft und zuverlässig, umgeben von einem netten Team. Doch trotz dieser äußeren Erfolge flüsterte mir meine innere Stimme immer wieder zu, dass ich in diesem Beruf nicht mein volles Potenzial entfalten konnte. In den stillen Momenten zwischen Kundengesprächen und Buchhaltungsaufgaben drifteten meine Gedanken oft ab: Was will ich wirklich? Wo liegt meine Leidenschaft? Erfüllt mich dieser Beruf tatsächlich? Diese Fragen drängten sich immer mehr in den Vordergrund und ließen mich an meinem eingeschlagenen Weg zweifeln.

Besonders nach dem Abitur fühlte es sich an, als ob wir mit Scheuklappen durchs Leben gingen. Auf dem Gymnasium analysierten wir Gedichte von Goethe und lernten, wie man einen Logarithmus knackt, aber niemand brachte uns bei, wie man eine Überweisung ausfüllt oder was ein Freistellungsauftrag ist. Hätte ich mich damals mit dem richtigen Mindset beschäftigt, hätte ich vielleicht viel früher erkannt, dass ein kreativer Beruf mir mehr Freude bereiten würde. »Ich bin jetzt Bankkauffrau« mag zwar seriöser klingen als »Ich reise um die Welt« oder »Ich bin Influencerin«, aber das war einfach nicht ich.

Nach der Ausbildung entschied ich mich schließlich für ein Studium. Ich frage mich oft, wo ich jetzt wäre, hätte ich diesen Schritt nicht gewagt. Wahrscheinlich würde ich immer noch in Kundengesprächen sitzen, gefangen in langweiligen Routinen, ohne zu wissen, wie ich mein Potenzial zum Leben erwecke. Ja, das Studium war mit viel Arbeit verbunden, aber es gab mir gleichzeitig den Raum, den ich brauchte, um über meine Fähigkeiten und meine Leidenschaften nachzudenken. Ich konnte mich endlich mit Themen beschäftigen, die mir wirklich Freude bereiteten und mich herausforderten. Es war die kreative Freiheit, die ich im Job so sehr vermisste. Fotografie, Fitness und Videoproduktion wurden für mich immer interessanter, und ich spürte, wie meine Kreativität und Disziplin wieder erwachten.

Das Leben birgt seine Herausforderungen, und manchmal ist der Pfad zum Traumjob nicht klar vorgezeichnet. Doch indem wir auf unsere Intuition hören und den eigenen Leidenschaften folgen, können wir unser persönliches Stück Glück schaffen – diese Erkenntnis verhalf mir zu mehr, als ich mir jemals hätte erträumen können.

Main Character Energy

Vielleicht kennst du das Gefühl: Manchmal scheinen unsere Lebensbereiche nicht im Einklang mit dem Lebensgefühl zu sein, das wir uns wünschen – als würden die Puzzlestücke einfach nicht ineinandergreifen. Alles läuft zwar »gut«, aber irgendwie fühlt es sich nicht richtig an. Solange wir nicht im Einklang mit uns selbst leben und uns anpassen, machen wir anderen Vorwürfe, sind unzufrieden und strahlen das nach außen. Meine ehemalige Psychologie-Lehrerin hatte recht: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und es ist nicht einfach, sich von den festgefahrenen gesellschaftlichen Normen zu lösen. Ja, oft zeigt sich ein Weg erst, wenn du beginnst, ihn zu gehen. Mutig zu sein bedeutet nämlich nicht, keine Angst zu haben, sondern Angst zu haben und etwas trotzdem zu tun. Wie oft machen wir uns darüber Gedanken, wie unser Leben von außen bewertet wird? Wie oft analysieren wir Situationen so lange, bis wir uns darin verlieren? Dabei vergessen wir, dass unsere Welt vergänglich ist. Dass unsere Zeit begrenzt ist. Wäre es nicht traurig, nicht das zu leben, was uns wirklich am Herzen liegt? Sollte es uns nicht egal sein, was andere über uns denken? In einer Welt mit Milliarden von Menschen müsste es doch eigentlich einfach sein, das Leben zu führen, das wir uns erträumen, oder?¹ Während wir uns mit dem Eindruck beschäftigen, den wir hinterlassen, vergessen wir, dass die Erwartungen anderer nur flüchtige Schatten sind. Lass uns ehrlich sein: In 100 Jahren wird sich kaum jemand an uns erinnern. Es ist okay, wenn du keine Beziehung möchtest, lieber reisen willst oder eine Ausbildung einem Studium vorziehst. Du musst niemandem etwas beweisen. Es sind nur zwei Personen, die du in deinem Leben stolz machen musst: dein achtjähriges Ich, das zu dir aufschaut, und dein 80-jähriges Ich, das auf dich zurückblickt.² Es ist okay, wenn du deinem Herzen folgst. Auch wenn du

manchmal vielleicht noch gar nicht weiß, was es sagt und wohin es will. Denn am Ende wirst du dir nur einzelne Momente in Erinnerung rufen können. Momente, in denen du pure Lebensfreude verspürt hast! Dann wirst du wissen, dass du den richtigen Weg gewählt hast.



*random repost: You are the author of your story,
and every chapter is yours to create.
Write with passion, choose with heart,
and become who you've always dreamed of.*

Der unsichtbare Kompass

Hast du schon einmal eine Entscheidung nur aufgrund deines Bauchgefühls getroffen? Vielleicht hast du jemandem vertraut, ohne wirklich zu wissen, warum, oder deine innere Stimme hat dir den Weg gewiesen, obwohl alles andere dagegensprach. In diesen Momenten zeigt sich die Kraft der Intuition. In unserer schnelllebigen Welt, die ständig von äußeren Einflüssen geprägt ist, ist es wichtiger denn je, dass wir auf diese innere Stimme hören. Aber wie entwickeln wir ein Gespür dafür?

Der Schlüssel liegt darin, bewusst Zeit für uns selbst zu schaffen. Manchmal reichen schon kleine Dinge wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen, um uns wieder zu erden. Nimm dir einen Augenblick, um in dich hineinzufühlen: Welche Bereiche deines Lebens stressen dich, und warum? Bereitet dir deine Beziehung Freude, oder gibt es Dinge, die du ändern möchtest? Verfolgst du aktiv deine Leidenschaften und Interessen? Wie fühlst du dich in deinem sozialen Umfeld? Sind deine Freunde eine Quelle positiver Energie, oder erdrücken sie dich eher? Fühlst du dich wohl in deiner Umgebung, oder spürst du den Drang nach Veränderung, möchtest du vielleicht sogar ins Ausland gehen? Bist du mit deinem Job glücklich, oder hängst du nur an Gewohnheiten, die dir nichts geben? Ich weiß, diese Fragen können erst mal überwältigend wirken, aber sie zu stellen, ist wichtig. Fühlst du dich beruflich fehl am Platz, als würdest du in deinen Fähigkeiten scheitern? Vielleicht liegt es gar nicht an dir – vielleicht hast du einfach nur noch nicht den Bereich gefunden, in dem du aufblühst. Ich selbst musste

viel ausprobieren, um das zu verstehen. Beim Schreiben kann ich meine philosophische und soziale Ader ausleben, in der Fotografie meine kreative Seite. In einem technischen Beruf hingegen würde ich mich fehl am Platz fühlen. Nein, ich war nie ein Mathe-Genie und werde es wohl auch nie sein. Aber ich habe gelernt, meine Stärken zu erkennen – und das ist viel wertvoller. Genau deshalb ist es so wichtig, sich Zeit zu nehmen und darauf zu vertrauen, was uns wirklich liegt – denn dort entfalten wir unser wahres Potenzial. Am Ende geht es darum, unserer inneren Stimme zu folgen und den Mut zu haben, das zu entdecken, was uns wirklich antreibt.

**»Pass auf, was dein Körper dir sagt –
er spricht lauter, als du denkst!«**

Oft gibt uns unser Körper wertvolle Hinweise darauf, was unsere Intuition uns mitteilen möchte. Körperliche Empfindungen wie Herzklopfen, eine flache Atmung und eine angespannte Haltung sind häufig Anzeichen für emotionalen Stress. Unser Nervensystem ist darauf programmiert, belastende oder stressige Situationen zu erkennen und darauf zu reagieren. Unser Körper schickt uns dann Signale.

Wenn du also ein komisches Kribbeln im Bauch spürst, könnte das bedeuten, dass etwas nicht stimmt. Auf der anderen Seite bist du, wenn du dich leicht und unbeschwert fühlst, vielleicht auf dem richtigen Weg! Klar, Aufregung kann auch etwas Positives sein – denk an dein Bewerbungsgespräch. Da ist es ganz normal, nervös zu sein. Aber wenn du dich nach dem zehnten Date immer noch wie auf einer Achterbahnfahrt fühlst, solltest du genauer hinschauen.

Um dein Bauchgefühl zu stärken, nimm im Alltag bewusst deine körperlichen Reaktionen wahr. Achte auf ein Bauchkribbeln oder eine spontane Eingebung, die wie ein Blitz durch deinen Kopf schießt: »Möchte mir meine Intuition etwas mitteilen, wenn ich mir nach einigen Treffen immer noch Gedanken darüber mache, wie ich mich ausdrücke, und ich damit struggle, ob mich das Gegenüber wirklich mag?« Mit der Zeit wirst du feststellen, dass deine Intuition eine verlässliche Quelle ist.

Die rosarote Brille

Zu Beginn einer neuen Beziehung tragen wir oft eine rosarote Brille. Du kennst das, oder? Man freut sich, endlich den Traumprinzen gefunden zu haben, und blendet jegliche Warnsignale aus. Doch irgendwann folgt die Ernüchterung. Gedanken wie »Eigentlich hätte ich es gleich wissen müssen« oder »Ich hatte von Anfang an kein gutes Gefühl« schwirren im Kopf herum. Unser Bauchgefühl hat oft recht. Es registriert Dinge, die der Verstand noch nicht erfassen kann – Respektlosigkeit, Arroganz oder auch manipulatives Verhalten.

Fühlst du dich bei den ersten Dates wirklich wohl? Oder gibt es kleine Warnsignale, die dich stören, auch wenn du sie nicht sofort einordnen kannst? Vielleicht spürst du, dass du dich verstellen musst, oder du fühlst dich bei der Person nicht wirklich sicher. Vielleicht mangelt es an Tiefe, oder Aussagen irritieren dich – beispielsweise wie die Person über andere spricht oder Grenzen überschreitet. Nimm dir einen Moment zum Nachdenken: In wie vielen Fällen hättest du dir schmerzhaft Erfahrungen ersparen können, wenn du in der Anfangsphase direkt auf deine Intuition gehört hättest?

Im Umkehrschluss bedeutet das jedoch nicht, dass jede Beziehung, die mit einem guten Bauchgefühl beginnt, für immer hält. Manchmal passt es anfangs perfekt, und erst später – durch Veränderungen oder äußere Umstände – driftet man auseinander. Das ist normal. Dennoch lohnt es sich gerade in der Anfangsphase, der Intuition mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Klingt alles plausibel und easy, oder? Eigentlich müssten wir uns doch gar keine Probleme machen. Aber mal ehrlich, wenn es wirklich so einfach ist, warum verhalten wir uns dann in der Liebe oft so impulsiv? Warum übersehen wir die wichtigsten Details? Weil unser Verstand wie ein Türsteher ist, der die Realität filtert und nur einen Teil der Informationen durchlässt. Unsere Intuition hingegen hat einen direkteren Zugang zum Unterbewusstsein und kann viel mehr wahrnehmen, als wir bewusst registrieren. Stell dir also vor, du hast jemanden kennengelernt, den du sehr anziehend findest. Du bist sofort hin und weg. Doch tief in dir regt sich ein ungutes Gefühl. Vielleicht hat er

dir schon zum dritten Mal in Folge abgesagt. Dein Verstand beschwichtigt dich: »Ach, das ist nicht schlimm, er muss sicher viel für die Uni lernen.« Aber deine Intuition warnt dich: »Du bist naiv. Sieh genauer hin.« Diese innere Spannung nennt man kognitive Dissonanz³ – den mentalen Konflikt zwischen Gefühl und Verstand. »Vertrau deinem Bauchgefühl bloß nicht, du willst ihn ja nicht verlieren!«, droht dir dein Kopf.

Leider lassen uns manchmal Ängste – wie zum Beispiel die vor dem Alleinsein – Dinge schönreden. Auch negative Erfahrungen aus der Vergangenheit können dazu führen, dass wir unsere Intuition nicht mehr klar wahrnehmen. Vergangene Erlebnisse verzerren den Blick und lassen uns glauben, dass diese Person ein Glücksgriff sein muss. Andererseits kann unser Verstand uns auch ausbremsen und davon abhalten, nach einer gescheiterten Beziehung neue Leute kennenzulernen. Oft ist er von eigenen Erfahrungen geprägt, was zu einer eingeschränkten Sichtweise führt. Dadurch interpretieren wir unsere Intuition möglicherweise falsch oder übergehen sie, weil wir uns an unser bisheriges Wissen klammern.

Vielleicht hast du dich schon mal gefragt, warum du deinen Freunden die besten Ratschläge gibst, aber in deinen eigenen Situationen eher danebenliegst? Denk an deine beste Freundin, die verzweifelt versucht hat, dir den Typen aus dem Club auszureden. Sie kann direkt auf ihre Intuition hören, ohne von Ängsten manipuliert zu werden. Meist hat sie bei deinen Dating-Dramen recht, weil sie die Dinge objektiv betrachtet, aus einer neutralen Perspektive, während du von deinen Emotionen geleitet wirst.

Leider neigen wir dazu, unsere Gefühle und intuitiven Eindrücke mit rationalen Argumenten zu rechtfertigen. Wenn dein Bauchgefühl dir sagt, dass etwas nicht stimmt, wird dein Verstand versuchen, das zu rationalisieren und Gründe zu finden, warum alles in Ordnung ist. Das führt dazu, dass wir die Warnsignale ignorieren und in ungesunden Beziehungen verweilen.

Die wahre Herausforderung ist, zwischen Intuition und Emotionen zu unterscheiden. »Wann leitet mich die Angst, und wann werde ich vom Verstand manipuliert?« Achte darauf, wie dich dein Gegenüber

behandelt, und vertraue dir selbst – denn dein Bauchgefühl weiß oft mehr, als du denkst. Ich weiß, die Stimmen von außen können laut und verführerisch sein. Aber glaub mir, die besten Ratschläge kommen oft aus unseren eigenen Gedanken.

Feel it or Think it – Die optimale Entscheidungsfindung

Es gibt Momente im Leben, besonders in unseren Zwanzigern, in denen wir vor wichtigen Entscheidungen stehen, die unseren Verstand und unsere Intuition gleichermaßen herausfordern. Es ist eine Kunst, diese beiden Elemente in Einklang zu bringen, um fundierte Entscheidungen zu treffen, die sowohl auf Fakten als auch auf unserem inneren Wissen basieren.

Stell dir vor, du stehst an einer Wegkreuzung deines Lebens. Die Landschaft liegt vor dir wie ein unbeschriebenes Blatt, du möchtest eine wichtige Entscheidung treffen. Vielleicht überlegst du, ob du einen neuen Job annehmen oder einen Umzug in eine andere Stadt wagen sollst. Während dein Kopf fleißig Listen mit Vor- und Nachteilen erstellt, flüstert deine Intuition dir leise zu. Sie ist wie ein unsichtbarer Kompass, der dich in eine Richtung lenkt – eine geheimnisvolle Kraft, die uns in Momenten der Unklarheit führt, wenn klare Beweise und rationale Argumente fehlen. Es ist ein bisschen wie Magie, die uns hilft, unseren Weg zu finden. Du hast verschiedene Optionen vor dir, und es ist an der Zeit, dich zu committen. In solchen Momenten kann es hilfreich sein, sich bewusst Zeit zu nehmen, um sowohl deinen Verstand als auch deine Intuition einzubeziehen. Wie du am besten vorgehst? Zuerst könntest du alle relevanten Informationen sammeln, Fakten analysieren und Listen mit Vor- und Nachteilen erstellen. Das ist der rational-logische Ansatz, den wir oft bevorzugen. Doch vergiss nicht, auch deiner Intuition Raum zur Entfaltung zu geben. Setze dich in Ruhe hin und höre in dich hinein. Vielleicht spürst du dieses leise Flüstern in deinem Inneren, das dir eine klare Richtung vorgibt. Ein Beispiel dafür könnte sein, dass du bei einem bestimmten Jobangebot sofort voller Begeisterung bist, während du bei anderen Optionen eher ein Gefühl der Unsicherheit verspürst. Es ist wichtig, diesem Gefühl zu vertrauen,

denn oft kann es dir Dinge sagen, die dir die bloße Analyse von Daten nicht offenbart.

Die wahre Magie entsteht, wenn wir beide Aspekte – die rationale Analyse und die intuitive Eingebung – zusammenführen. Ergänzen sich diese beiden Quellen? Oder widersprechen sie sich vielleicht sogar? Wenn wir lernen, unsere Intuition als wertvolle Informationsquelle zu nutzen und sie mit unserem rationalen Denken in Einklang zu bringen, können wir wohlüberlegte Entscheidungen treffen, die sowohl unserem Verstand als auch unserem Herzen gerecht werden – und uns in die richtige Richtung führen.⁴

*random repost: When you're not sure, flip a coin,
because when the coin is in the air,
you realize which option
you're actually hoping for.*



Love Yourself First – Die Kraft der Selbstliebe

Montag, 04. Februar 2019

»Sie meinte, sie könne deine nervige Stimme nicht mehr ertragen.«
Vanessas Worte trafen mich in der Mittagspause wie ein unerwarteter Schlag. Die Hitze stieg mir in die Wangen, und mein Herz begann schneller zu schlagen, als würde es versuchen, aus meiner Brust zu entkommen. Was Tina über mich gesagt hatte, wieder einmal hinter meinem Rücken, löste eine Lawine von Selbstzweifeln und Unsicherheiten in mir aus, und die unerbittliche Frage nach meinem Selbstwertgefühl wurde lauter und lauter. Warum traf mich ihre Aussage so hart? Welche Gedanken gingen in den Köpfen meiner anderen Kollegen vor, als sie Tinas Äußerungen hörten? Es war klar, dass sich etwas ändern musste, aber ich wusste nicht, wo ich anfangen sollte. Mit einem klopfenden Herzen und zitternden Händen beschloss ich, Tina am Ende des Arbeitstages aufzusuchen und zur Rede zu stellen. Trotz meiner inneren Unruhe war mir klar, dass ich nicht zulassen konnte, dass Worte Fremder mein Selbstwertgefühl so stark beeinflussten.

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!