

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 2

Das Magazin für Mutige



**WERBUNG
LOSWERDEN**

**Für mehr Fokus:
Ordnung
im Leben
schaffen**

**DIE ERKENNTNIS:
ES IST ZU VIEL**

**WARUM FÄLLT
MASSHALTEN SO
SCHWER?**



INHALT

EDITORIAL

Ordnung macht das Leben leichter

SCHWERPUNKT

Für mehr Fokus: Ordnung im Leben schaffen

GUT ZU WISSEN

Werbung loswerden

HIMMELWÄRTS

Die Erkenntnis: Es ist zu viel

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Maßhalten (Kolumne)

GLOSSAR

Was bedeutet Selbsterkenntnis?

SEHEN, LESEN, HÖREN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht. Plus: Termine

VORSCHAU

Was dich in Heft 3 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN



Gabriele Feile

ORDNUNG MACHT DAS LEBEN LEICHTER

Lieber Schmetterling,

ich schäme mich für Unordnung und esse zu viel Süßes!

Beide Erkenntnisse sind nicht neu für mich. Doch **dass sie zusammenhängen**, war mir bis vor kurzem nicht klar.

Irgendwie wissen wir alle instinktiv, dass äußere Ordnung auch zu innerer Ordnung beiträgt. Wer sich traut, stellt fest: **Aufräumen und Loslassen tun der Seele gut.**

Doch auch das Gegenteil ist möglich: Wer **innerlich gut sortiert** ist, kann auch äußerlich besser Ordnung halten. Ist der **Ballast, der uns auf der Seele** liegt, erst einmal weg, ist das Kompensieren im Außen nicht mehr nötig.

Ausgabe 2 des Magazins #schmetterlingsfrequenz schafft ein wenig Ordnung.

Viel Vergnügen beim Lesen

wünscht dir deine

Gabriele
EF



BALLAST LOSLASSEN UND DEIN LEBEN AUFRÄUMEN

Für mehr Fokus

Zu erkennen, was wir nicht mehr brauchen und es dann loszulassen ist ein essenzieller Teil unserer Selbstfindung.

Nur, weil die Raupe aufhört zu fressen, kann sie **ein Schmetterling werden**.

Ballast kann alles sein, was dich davon abhält, wirklich du selbst zu sein.

Es sind die **Ausreden**, die dich davor bewahren, eine Entscheidung zu treffen.

Es ist die **Komfortzone**, die einfach zu bequem ist.

Es sind die **Routinen**, die sich für dich so sicher anfühlen, dass die kleinste Abweichung Stress verursacht.

Es gibt meiner Erfahrung nach mindestens 5 Ebenen, auf denen wir Ballast loslassen können:

- emotional/seelisch
- mental/geistig
- physisch/körperlich
- digital
- materiell

Jede dieser Ebenen beeinflusst die anderen.

Eine kleine Änderung auf einer Ebene kann einen **Dominoeffekt** auslösen:

Die anderen Bereiche bewegen sich mit und **echter Wandel** entsteht.

Vielen Menschen fällt es schwer, Dinge loszulassen. Sie haben regelrecht Angst davor.

Dass Verzicht **Freiheit** bedeuten kann, kommt ihnen nicht in den Sinn.

Die **Angst vor dem Loslassen** ist oft eine Angst vor Veränderungen.

Sie hat vielschichtige Gründe.

Wie du sie und weiteren Ballast in deinem Leben loswirst, liest du in diesem Artikel.



[Zum ganzen Beitrag.](#)

WERBUNG LOSWERDEN: EINFACHE TIPPS, DIE WIRKEN

Werbung **hält uns** an allen Ecken und Enden **davon ab**, ganz bei uns zu sein und **unserer Lebensaufgabe nahezukommen** oder sie zu **erfüllen**.

Das liegt daran, dass **der Zweck von Werbung** der ist, uns weis zu machen, dass wir nicht gut genug sind. Und dass wir mit dem Kauf bestimmter Produkte oder Dienstleistungen diesen Mangel ausgleichen können.

Dass dies **nicht nachhaltig klappt**, hast du sicher schon bemerkt.

Auch wenn wir Werbung nie komplett entgehen können (du kannst ja nicht **mit verbundenen Augen durch die Stadt** gehen, um Poster, Litfaßsäulen, Busse und Leuchtreklame nicht sehen zu müssen), können wir doch einen Teil der Werbung loswerden.

Und damit: **Zeit gewinnen, Geld sparen, weniger Stress haben und uns wohler fühlen**.

Hier sind ein paar **praktische Tipps** für dich, die du immer wieder anwenden kannst, um **Werbung loszuwerden**.



Hier weiterlesen



DIE ERKENNTNIS: ES IST ZU VIEL

Es ist kalt, und vier Männer mit roten T-Shirts, auf denen „Schweinsteiger-Umzüge“ steht, tragen **Kiste um Kiste** in die neue Wohnung.

Drei Jahre war **mein Hausstand** eingelagert in einem Container in der Nähe vom Schliersee, und heute sehe ich ihn erstmals wieder.

Bei jedem Karton, den ich aufmache, **weicht die Spannung sehr schnell einer tiefen Scham**. Ich kann nicht fassen, wie viele Dinge ich besitze!

Schließlich habe ich die meisten davon die letzten drei Jahre **weder benötigt noch vermisst**.

Ich stelle mir Fragen wie: Wie viele Gläser braucht man eigentlich? Wie viele Taschen sind genug?

Warum habe ich die ganzen Bücher behalten? Und wieso steht auf so vielen Dingen „Tupper“?

Einige der Kartons packe ich gar nicht erst aus. In den nächsten Wochen **fordere ich alle meine Gäste dazu auf, sich etwas auszusuchen und mitzunehmen**.

Nach und nach werde ich immer mehr los: Bücher, Schmuck, Kleidung, Deko und Gläser.

Ich verspreche mir selbst: **Beim nächsten Umzug wird alles anders!**

Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“, Kapitel: In Klausur

Das Buch

Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel – Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine Lebensaufgabe fand

ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich. Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.



[Zum Buch beim LebensGut Verlag.](#)

Maßhalten - leben wie der Papst

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Ostern: Das größte christliche Fest wird begangen nach einer 40-tägigen Fastenzeit. Worauf verzichtet wird, das ist heutzutage allen freigestellt. Es gibt **Handy-Fasten**, **Alkoholverzicht** oder Verzicht auf **Faulheit** durch mehr Sport.

Kaum ist die Fastenzeit vorbei, darf wieder über die Stränge geschlagen werden – ungestraft. **Alte Gewohnheiten nehmen ungehemmt ihren alten Platz ein**, zumindest meistens.

Es gibt aber Menschen, die es schaffen, **den „Verzicht“ in den Alltag hinüberzuretten**. Dafür brauchen sie nicht mal einen von einer Institution vorgegebenen Zeitrahmen. Die **Verwandlung vom Saulus zum Paulus** kann jederzeit erfolgen, ganz ungeplant.

Am Karsamstag stehe ich in der Schlange vor dem einzigen **Fahrkartenautomaten** am Bahnhof.

Vor mir lehnt **ein Rentner** an seinem Fahrrad und wartet geduldig, bis er an der Reihe ist.

Aus heiterem Himmel und mit einem Schalk im Gesicht sagt er zu mir: „Ich habe kein Auto mehr! Jetzt fahre ich Bus und Bahn. Früher hatte ich drei Autos gleichzeitig, **alles Mercedes!**“

Die standen die ganze Zeit nur herum. Denn für alle täglichen Wege konnte ich meinen Geschäftswagen nutzen. Jetzt bin ich Rentner und habe alle Autos verkauft. **Und plötzlich habe ich Geld!**“

Zugegeben, ich war kurz etwas perplex. Denn hier, wo ich lebe, im **Bindestrich-Autoland** Baden-Württemberg, sind solche Geschichten rar.

Dann frage ich interessiert nach, **warum** er denn **drei Autos** hatte.



[Die ganze Kolumne hier lesen](#)





*Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?
Hier gibt's die Antwort.*

SELBSTERKENNTNIS

Selbsterkenntnis ist das Erkennen der eigenen **Person**, des wahren **Selbst** und des einzigartigen **Gabepakets**, das zu uns gehört. Selbsterkenntnis wird durch intensive **Selbstreflexion**, **Selbstbeobachtung** und **Selbstbegegnung** erreicht.

Der Mut, sich selbst wahrhaftig im Spiegel zu betrachten, wird ultimativ **durch die eigene Selbstfindung belohnt**.

SEHEN, LESEN, HÖREN

Erlebnisse für deine Sinne

Nicht nur dein kleiner Hofstaat aus Plastik,
auch die Armee aus Schrott und Neurosen
auf deiner Seele wächst immer mehr,
hängt immer öfter blutsaugend an deiner Kehle.

Wie geil die Vorstellung wär, das alles loszuwerden. Alles auf
einen Haufen mit Brennpaste und Zunder.
Und es lodert und brennt so schön ein Feuer,
in Kilometern noch zu seh'n

Eines Tages fällt dir auf,
dass du 99 Prozent nicht brauchst.
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg,
Denn es reist sich besser, mit leichtem Gepäck.

Text: Johannes Stolle, Thomas Stolle, Stefanie Kloss, Andreas Jan Nowak



Den ganzen Song genießen

DIE ORDNUNG IM LEBEN | UNHAPPY | ARTE

Macht Ordnung glücklich? Eine Regisseurin und vierfache Mutter, ein Fotokünstler und Yogalehrer, Philosophen, Psychologen und weise Menschen kommen in dieser **ARTE-Doku** zu Wort.

Wie bändigen sie Unordnung? Wie leben sie **minimalistisch**? Mit welchen **Strategien** gelingt das alltägliche Aufräumen am besten? Und wie wirkt sich Ordnung auf unser **Wohlbefinden** aus?

*Eine gelungene Doku, die ruhig etwas tiefer und länger sein dürfte. Es kommen auch irische **Schmetterlinge** vor.*

Die Dokumentation anschauen
und inspiriert sein.



FÜR DEINEN KALENDER

15. Mai, 18:30 - 19:45

**Pause auf der
Schmetterlingsfrequenz**

**Selbstwert: Wie stehe
ich zu mir selbst und zu
meiner Lebensaufgabe?**

Weil du es (dir) wert bist!

BUCHTIPP: ANNE WEISS – MEIN LEBEN IN DREI KISTEN
Wie ich den Krempel rauswarf und das Glück reinließ

Amüsant und persönlich lässt uns Anne Weiss in ihrem Buch daran teilhaben, wie sie ihren **Hausstand** auf (fast) drei Kisten **reduzierte** und damit in eine neue Stadt zog. Sie erkennt: Das meiste hat sie sich gekauft, um sich zu belohnen.

VORSCHAU

In **Heft 3** der
#schmetterlingsfrequenz
dreht sich alles um das,
was dich wertvoll macht.

Erkenne deinen Wert, steh
zu dir und wertschätze
dich vollkommen.

Falls du noch kein Abo hast,
[klicke hier](#), um das zu ändern.

So wirst du Teil einer
friedlichen Welt.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum



**Mit Herz und Liebe
für dich gestaltet.**

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

