Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlingsfrequenz

Das Magazin für Mutige

N° 13

WIE DU HERAUS-FINDEST, WAS UND WER DU NICHT BIST

WAS BLEIBT VON DIR, WENN NICHTS MEHR DA IST?

WAS HEISST ESSENZ?

PLUS: DEINE BIG FIVE FOR LIFE GANZ EINFACH FORMULIEREN

Was bist du nicht?

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

INHALT

EDITORIAL

Die Essenz deines Lebens

SCHWERPUNKT

Was und wer du nicht bist

GUT ZU WISSEN

Die Big Five for Life zu formulieren ist einfacher, als du denkst

HIMMELWÄRTS

Es war zu Ende, bevor es begann

INSPIRATION

Was bleibt von dir, wenn nichts mehr da ist?

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Darf es noch etwas bequemer sein? (Kolumne)

GLOSSAR

Was bedeutet Essenz?

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht

VORSCHAU

Was dich in Heft 14 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN



DIE ESSENZ DEINES LEBENS

Lieber Schmetterling,

vor kurzem war ich im Garten von Schloss Sanssouci in Potsdam. Dort befindet sich das Grab vom „Alten Fritz", also von Kaiser Friedrich II., dem Großen von Preußen.

Das Grab ist schlicht, auf dem Steindeckel steht nur sein Name. Nebenan sind seine Hunde begraben.

Auf dem Grab legen Menschen jeden Tag Kartoffeln ab. Denn Friedrich II. hat dafür gesorgt, dass in Preußen Kartoffeln angebaut wurden – per mehrfachem und weitreichendem Befehl.

Trotz seiner militärischen Erfolge erinnern sich Menschen an dieses besondere Detail aus seinem Leben. Ob es zur Essenz vom „Alten Fritz" gehört?

In der **13. Ausgabe der *#schmetterlingsfrequenz*** ermutige ich dich dazu, herauszufinden, was du nicht bist, damit deine Essenz zum Vorschein kommt.

Viel Vergnügen wünscht dir deine



PS: Auf Seite 6 findest du ein Foto des Kaisergrabes – samt Kartoffeln.

WAS UND WER DU NICHT BIST

Das Pinguin-Prinzip: eine Lektion in Selbsterkenntnis

Als Dr. Eckart von Hirschhausen noch hauptberuflich Komiker und Moderator war, erzählte er gerne die Geschichte, als er in Norwegen einem Pinguin begegnete.

Er hielt ihn spontan für ein „armes Würstchen“, weil er als Vogel nicht fliegen und ohne definierte Knie nur watscheln kann.

Dann beschloss das „Würstchen“ es ihm zu zeigen: **Der Pinguin sprang vom Felsen ins Wasser** und schwamm in eleganten und rasanten Bewegungen davon.

Jetzt war er buchstäblich **in seinem Element.**

Pinguine mögen zwar nicht fliegen können, doch sie sind meisterhaft im Schwimmen und sehen dabei **unglaublich elegant** aus.

Die Moral dieser Geschichte:

Pinguine sind zwar Vögel. Aber die Luft ist nicht ihr Element. Es ist das Wasser.

Und das wissen sie ganz genau.

Zu wissen, wer und was du NICHT bist, ist fast noch wichtiger, als das Gegenteil

Je nachdem, wie weit die eigene Selbstfindung schon gediehen ist, **wissen wir sehr viel über uns.**

Wir wissen im Bestfall, was wir gut können, was uns Freude macht, was unsere Leidenschaft ist und was unser „Warum“ ist.

Was oft übersehen wird: Was wir nicht sind – und damit wer wir nicht sind – ist genauso wichtig, herauszufinden.

Lies hier weiter und lerne, wie du deine Essenz erkennst und weißt, was dein Element ist.



Foto: Canva



Foto: Gabriele Feile

GUT ZU WISSEN

Die 5 Lebensziele festlegen, nach denen du dein ganzes Leben ausrichtest

Das klingt schon nach einer großen und immens wichtigen Aufgabe, gell?

Bloß nichts falsch machen beim Formulieren deiner Big Five. Sonst ist dein Leben am Ende **womöglich kein Erfolg.** Und das willst du ganz bestimmt nicht!

Als ich mich einige Jahre lang sehr intensiv mit **John Streleckys Konzept** der Big Five for Life auseinandergesetzt habe, habe ich viele Menschen getroffen, die ihre Big 5 schon formuliert hatten oder gerade dabeiwaren, es zu tun.

Dabei fiel mir auf, dass es für einige von ihnen gar nicht so leicht war, sich für **5 große Ziele** zu entscheiden.

Entweder kannten sie sich selbst noch nicht gut genug, um zu wissen, **was ihr Leben wirklich bereichert.** Oder sie waren angespornt von Ehrgeiz und wollten unbedingt groß denken und träumen, um sich **nicht mit einem durchschnittlichen Leben** zufriedengeben zu müssen.

Wenn du dich auch schwertust, deine Big Five zu formulieren oder zweifelst, ob du die richtigen gewählt hast, **habe ich eine gute Nachricht für dich.**

Lies hier weiter, welchen Denkfehler viele beim Formulieren ihrer Lebensziele machen und wie es einfacher geht.

ES WAR ZU ENDE, BEVOR ES RICHTIG BEGANN

Ich ignoriere jedenfalls meine innere Stimme, die mich fragt: „**Willst du das wirklich machen?**“

Denn ich denke: Mein Chef als Hoteldirektor wird schon wissen, wovon er spricht. Schließlich ist er einer von denen, die mich engagieren könnten, also ein **potenzieller Kunde.** Dann sollte ich doch besser etwas anbieten, was ihm gefällt.

Alles ist also auf dieses Modell ausgerichtet: Marketing, Rechtliches, Operatives, Finanzen.

Was ich nicht berücksichtige: **Ich bin vieles, nur keine Auditorin.**

Bei dem Wort fallen mir stets die Menschen ein, die bei der Deutschen Bank in der Revisionsabteilung arbeiteten. Sie tauchten regelmäßig **unangekündigt** auf und überprüften unsere Arbeit.

Niemand mochte sie, obwohl sie meist ganz nette Leute waren. Doch in ihrer Gegenwart waren alle angespannt, um nur ja nichts Falsches zu sagen, was später im Bericht stehen würde.

So will ich auf keinen Fall rüberkommen. Ich will, dass die Menschen sich freuen, dass ich da bin, mir vertrauen und wir Hand in Hand für dieselbe Sache arbeiten, nicht gegeneinander.

Ich meistere das Hamburger Pilotprojekt dennoch ganz passabel. Doch meine **Leidenschaft für diese Art von Arbeit ist so schnell erloschen wie ein Lagerfeuer,** in das am Ende der Party Wasser gegossen wird.

Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“, Kapitel: Ständig selbst

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

WAS BLEIBT?

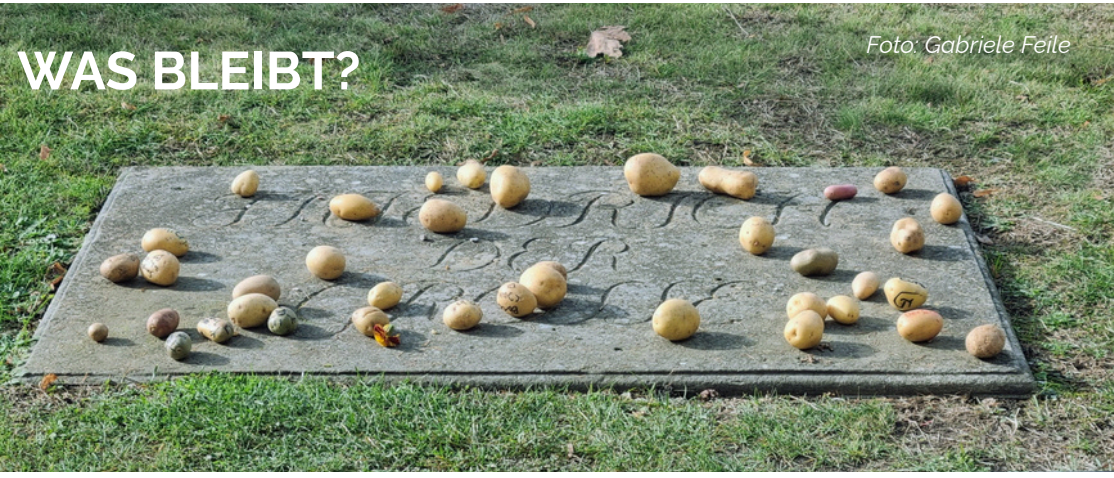

Foto: Gabriele Feile

Essenz – die Philosophie bezeichnet so das Wesen von Dingen und Menschen.

Üblicherweise beschreiben wir mit dem Wesen das, was etwas oder jemanden ausmacht. **Wir fassen damit zusammen, wie jemand auf uns wirkt.**

Wir sagen: „Mit ihrem umgänglichen Wesen passt sie gut zu uns." Oder: „Er hat ein aufgewecktes Wesen und ist sehr unterhaltsam."

Wir konzentrieren uns dabei auf **das scheinbar Wesentliche** eines Menschen.

Bedauerlicherweise beruht das, was wir als wesentlich bezeichnen meist **auf Äußerlichkeiten.** Wir beobachten und beurteilen eine Person und machen uns ein Bild von ihr. Wir sehen sie in einer bestimmten Rolle und sind oft sehr schnell mit dem **Schubladisieren!**

Unserer scheinbar exzellenten **Menschenkenntnis** schreiben wir es zu, dass wir andere in kürzester Zeit durchschauen. Wir verpassen ihnen eine Etikette und behandeln sie entsprechend dieser.

Was ist unser wahres Wesen?

Bei all den **Rollen,** die wir täglich ausfüllen, ist es leicht, den Überblick zu verlieren. Es gibt Menschen, die beherrschen den **Übergang von einer zur anderen Rolle** perfekt.

Auf Dauer kann das anstrengend sein. Dabei ist das gar nicht notwendig. Denn am meisten haben wir selbst, andere Menschen und die Welt davon, wenn wir stets und einfach **unser wahres Wesen zeigen.** Unser wahres Ich. Die Wahrhaftigkeit in uns.

Bei unserer **Beerdigung** wird kaum jemand darüber sprechen, wie viel Geld wir auf dem Konto hatten und welche Gegenstände in unseren Wohnräumen standen.

Sie werden unser Wesen beschreiben – unsere Essenz.

Weiterlesen im #kkl-Magazin: Was bleibt von uns, wenn nichts mehr da ist.

KOLUMNE

WECHSEL-PERSPEKTIVE



Darf es noch etwas bequemer sein?

Foto: Gabriele Feile

Vor mehreren Jahren las ich das Buch von Bill Bryson **„Eine kurze Geschichte der alltäglichen Dinge“.**

Der Autor lebt in einem alten **Pfarrhaus** in England. Es stammt aus der viktorianischen Zeit. Bryson stellt sein Haus Etage um Etage und Raum für Raum vor.

Dabei taucht er tief ein in die Geschichte und in alte Pläne und Bilder. Weil er gerne erklärt, erfahren wir beim Lesen, **wie so alltägliche Dinge** wie eine Gabel mit ausgerechnet 4 Zinken oder eine Toilette mit Wasserspülung **entstanden sind.**

Ein Buch voller Aha-Momente

Geblieben sind bei mir davon nur sehr wenige. Eine Sache aber **ist bis heute in meiner Erinnerung.**

Alle fortschrittlichen Entwicklungen und Erfindungen rund ums Haus hatten denselben Zweck: es den Menschen **möglichst bequem** zu machen.

Es ging um weniger Mühsal, weniger körperliche Anstrengung und mehr Luxus.

Der Drang der Menschen nach noch mehr Bequemlichkeit hat bis dato dazu geführt, dass **Künstliche Intelligenzen (KI)** panikartig überall eingesetzt werden, wo noch Menschen denken und handeln.

Dass eine Anfrage via z. B. ChatGPT enorme Mengen an Energie frisst, hat sich wohl noch nicht herumgesprochen.

Wenn wir nach und nach alle durch KI ersetzt werden, ist der Job von uns Menschen vielleicht bald ausschließlich der, dafür zu sorgen, dass die Maschinerie genügend Energie bekommt.

Werden wir damit ausgelastet sein oder haben wir womöglich Zeit zum Müßiggang?

Gleich weiterlesen:
Im Namen der Bequemlichkeit



ESSENZ

= das eigentliche Wesen

Als Essenz wird der **Wesenskern,** die innere Natur oder das Sosein einer Sache oder eines Menschen bezeichnet.

Mit „Wesen" umschreiben wir meist die **Eigenschaften,** ohne die wir nicht mehr das wären, was und wer wir sind.

Auch eine **hoch konzentrierte Lösung** oder stark eingekochte Brühe werden als Essenz bezeichnet (vgl. auf das Wesentliche konzentriert).

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Foto: Gabriele Feile



BUCH-TIPP!

DIE EINE ERKENNTNIS, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERT

Aus Japan kommen viele wunderbare Philosophien und viele Jahre erprobte Ansätze für ein gutes Leben.

Der buddhistische Mönch Ryushun Kusanagi teilt mit uns

„DIE KUNST, NICHT AUF ALLES ZU REAGIEREN“

Das Buch ist deine Begleitung auf dem Weg zu einem gelasseneren, erfüllteren Leben.

Es liest sich flüssig und lädt zum regelmäßigen Hineinblättern ein.

Mehr zum Buch bei Buch7.de

Gib mir einfach nur ein bisschen Halt.
Und wieg' mich einfach nur in Sicherheit.
Hol mich aus dieser schnellen Zeit.
Nimm mir ein bisschen Geschwindigkeit
Gib mir was, irgendwas, das bleibt.

Irgendwas bleibt
Silbermond (Text & Musik)

JA, ICH MACH MEIN DING.
EGAL, WAS DIE ANDER'N LABERN
WAS DIE SCHWACHMATEN EINEM SO RATEN
DAS IST EGAL.
ICH MACH MEIN DING.

MEIN DING
UDO LINDENBERG

(TEXT & MUSIK: UDO LINDENBERG, SANDI ANTON STRMLJAN, JOERG SANDER)

„Wer Ja sagt zu seinem Schicksal, den führt es voran, den Widerstrebenden aber schleift es mit.“

Seneca

VORSCHAU

Heft 14 der *#schmetterlingsfrequenz* widmet sich großen Gefühlen.

Lerne mehr über Ehrfurcht und andere große Gefühle, die dein Leben positiv beeinflussen

Falls du noch kein Mitglied bist, klicke hier, um das zu ändern.

Als Mitglied wirst du Teil einer friedlichen Welt in Balance.

Du stärkst dich selbst und andere Menschen.

Und du unterstützt eine relevante Mission.



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.