ERFOLGREICH FREI SEIN

KURZBUCH 29

Verbindung mit dir selbst

Wahrnehmen, was in dir lebendig ist



Steffen Scherer

Verbindung mit dir selbst

Verbindung mit dir selbst

Wahrnehmen, was in dir lebendig ist

Steffen Scherer

Erfolgreich frei sein · Kurzbuch 29

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Copyright 5

Vorwort 6

Einleitung 7

Der Mensch, der zwischen deinen Aufgaben lebt 8

Wahrnehmen, bevor du dich erklärst 9

Die eigenen Wünsche wieder hörbar machen 10

Freundlich mit den widersprüchlichen Seiten sein 11

Stille, in der du nichts darstellen musst 12

In Begegnungen bei dir bleiben 13

Entscheidungen, in denen du dich wiedererkennst 14

Die spirituelle Tiefe des einfachen Daseins 15

Eine verlässliche Rückkehr zu dir 16

Dein Weg in die Praxis 17

Sich selbst hören, wenn viele Stimmen sprechen 18

Kontakt ohne lange Vorbereitung 19

Offene Schleifen vor dem Abend schließen 20

Übergänge ohne Mitschleppen gestalten 21

Ein Fenster der Stille öffnen 22

Drei Atemzüge vor der Antwort 23

Ungefülltes Warten erleben 24

Eine klare Ruhegrenze setzen 25

Aus dem Zentrum sprechen 26

Eine Entscheidung in Ruhe prüfen 27

Nach Unterbrechung zuerst zu dir zurückkehren 28

Deine persönliche Architektur innerer Ruhe 29

Nachwort 30

Danksagung 30

Über den Autor 31

Kontakt und Websites 32

Impressum und Copyright

Verbindung mit dir selbst
Steffen Scherer
Ausgabe 2026

Ein eigenständiger Themenband der Reihe „Erfolgreich frei sein“.

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es braucht manchmal Zeit, bis du auf eine einfache Frage nach deinem Wunsch eine eigene Antwort findest. Nach einem Tag voller Anforderungen kann schon eine kleine Pause helfen, wieder zu hören, was dich tatsächlich beschäftigt. In diesem Band möchte ich mit dir unterscheiden, was du spürst, wie du es deutest und was du daraus machst.

Ich habe die Kurzbuchreihe „Erfolgreich frei sein“ geschrieben, weil ein einzelner Gedanke Zeit und Raum verdient. Du kannst diesen Band unabhängig von den anderen lesen. Bring eine eigene Situation mit, in der dich das Thema berührt. Halte beim Lesen gelegentlich inne und frag dich, was du dort tatsächlich beobachtet hast und wie du bisher damit umgehst.

In Gesprächen über Veränderung fällt mir auf, wie verschieden Menschen denselben Satz lesen. Je nachdem, was du erlebt hast, kann er dich ermutigen, irritieren oder an etwas erinnern, das du längst weißt. Nimm diese Reaktion ernst. Vielleicht liegt gerade darin die Frage, die du aus diesem Buch mitnehmen möchtest.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen eigene Worte für das findest, was dich beschäftigt. Vielleicht entsteht daraus eine Frage, ein Gespräch oder ein kleiner Versuch. Nimm dir nach dem Lesen etwas Zeit dafür und beobachte, was dein nächster Schritt im Alltag verändert.

Steffen Scherer

Einleitung

Es gibt Tage, an denen du vieles über andere weißt und wenig darüber, was in dir selbst gerade lebendig ist. Du antwortest, organisierst und sorgst dafür, dass die Dinge weitergehen. Dieses Buch lädt dich ein, dich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und aus diesem Kontakt zu handeln. Es geht um eine Verbindung, die in deinem gewöhnlichen Alltag Platz findet: in einer Entscheidung, einem Gespräch, einer Pause und in der Art, wie du mit dir sprichst.

Wir beginnen beim Wahrnehmen und unterscheiden Empfindung, Deutung und Wunsch. Danach geht es um innere Gegensätze, um Stille, um eigene Antworten in Beziehungen und um Entscheidungen, in denen du dich wiedererkennst. Die spirituelle Perspektive führt zu deinem einfachen Dasein zurück, das nicht erst durch Leistung begründet werden muss.

Du brauchst beim Lesen kein festes Bild davon, wer du eigentlich sein solltest. Eine offene, freundliche Aufmerksamkeit genügt. Vielleicht begleitet dich eine Situation, in der du dich regelmäßig übergehst oder deine eigene Stimme erst spät hörst. Die anschließenden Übungen helfen dir, einen persönlichen Weg der Rückkehr zu finden, der auch an bewegten Tagen erreichbar bleibt.

Der Mensch, der zwischen deinen Aufgaben lebt

Du kannst einen ganzen Tag aufmerksam für andere sein und am Abend kaum wissen, wie es dir selbst geht. Du hast Fragen beantwortet, Entscheidungen getroffen, Termine eingehalten und auf viele kleine Veränderungen reagiert. Wenn dann jemand fragt, was du möchtest, braucht die Antwort Zeit. Vielleicht ist zunächst nur Müdigkeit da. Vielleicht bemerkst du eine Unruhe, die keinen Namen hat. Der Kontakt zu dir ist nicht verschwunden. Er hat zwischen den vielen äußeren Bewegungen wenig Raum bekommen.

Verbindung mit dir selbst bedeutet, deinem eigenen Erleben wieder Aufmerksamkeit zu geben. Du bemerkst, was in dir geschieht, und nimmst es ernst genug, um angemessen darauf zu antworten. Dazu gehören Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, Wünsche und Werte. Sie müssen nicht sofort zusammenpassen. Du darfst gleichzeitig Nähe wünschen und Ruhe brauchen, dich auf eine Aufgabe freuen und vor ihr unsicher sein. Selbstkontakt beginnt damit, diese Erfahrung wahrzunehmen, bevor du sie in eine schnelle Erklärung bringst.

Vielleicht kennst du den Wunsch, wieder mehr du selbst zu sein. Dahinter liegt oft die Sehnsucht, im eigenen Leben nicht nur zu funktionieren. Du möchtest spüren, weshalb du etwas tust, welche Beziehung dir wichtig ist und wo ein eigenes Ja entsteht. Diese Verbindung ist kein besonderer Zustand, den du einmal erreichst und dann für immer behältst. Sie wächst durch kleine wiederholte Begegnungen mit dir im Alltag.

Du kannst jetzt damit beginnen. Wo bist du gerade mit deiner Aufmerksamkeit? Was beschäftigt dich im Hintergrund? Wie sitzt oder stehst du? Was wäre eine freundliche nächste Bewegung? Vielleicht brauchst du ein Glas Wasser, einen Moment ohne neuen Input oder die Entscheidung, eine Sache für heute ruhen zu lassen. Eine einfache Antwort kann bereits zeigen, dass du dich selbst in den Kreis deiner Aufmerksamkeit aufnimmst.

Wahrnehmen, bevor du dich erklärst

Unser Erleben erhält oft sehr schnell eine Bedeutung. Du bemerkst Anspannung und denkst, dass du einer Aufgabe nicht gewachsen bist. Du wirst still und deutest es als Desinteresse. Du bist unruhig und erklärst dir, dass unbedingt etwas verändert werden muss. Solche Deutungen können Hinweise enthalten. Sie sind jedoch bereits ein Schritt über die unmittelbare Erfahrung hinaus. Wenn du etwas genauer hinsiehst, können weitere Möglichkeiten sichtbar werden.

Versuche, drei Ebenen auseinanderzuhalten. Zuerst beschreibst du, was du wahrnimmst: Deine Schultern sind fest, du atmest flach, deine Gedanken springen. Dann benennst du die Geschichte, die du gerade damit verbindest: Du erwartest, dass jemand dich kritisiert. Schließlich fragst du, was dir in dieser Situation wichtig ist: Vielleicht möchtest du verstehen, worum es geht, und genügend Zeit zum Antworten haben. Durch diese Unterscheidung wird aus einer undeutlichen inneren Enge eine Erfahrung, mit der du arbeiten kannst.

Du musst die Deutung nicht bekämpfen. Du kannst sie als vorläufige Erklärung betrachten und zusätzliche Informationen suchen. Vielleicht war die bevorstehende Besprechung tatsächlich schlecht vorbereitet. Vielleicht erinnert sie dich an ein früheres Gespräch. Vielleicht fehlt dir heute einfach eine Pause. Je genauer der Zusammenhang wird, desto passender kann deine Antwort ausfallen. Du klärst den Auftrag, bittest um eine konkrete Frage oder sorgst zunächst für einen ruhigeren Übergang.

Diese Genauigkeit hat etwas Freundliches. Sie nimmt dich aus dem pauschalen Urteil heraus, du seist zu empfindlich, zu langsam oder nicht belastbar genug. Stattdessen interessiert sie sich dafür, was gerade wirklich geschieht. Du wirst dir selbst verständlicher. Aus diesem Verständnis kann ein Schritt entstehen, der weder deine Erfahrung übergeht noch jede erste Regung zu einer endgültigen Wahrheit erklärt.

Die eigenen Wünsche wieder hörbar machen

Wer sich lange an Erwartungen orientiert hat, findet den eigenen Wunsch manchmal erst über einen Umweg. Auf die Frage, was du möchtest, antwortest du mit dem, was vernünftig wäre, anderen gefallen würde oder am wenigsten Aufwand macht. Diese Antworten sind nicht wertlos. Sie zeigen, dass du Zusammenhänge siehst und Rücksicht nehmen kannst. Nur deine persönliche Bewegung fehlt möglicherweise darin. Sie braucht einen Moment, bevor sie zwischen den vertrauten Antworten hörbar wird.

Du kannst bei kleinen Entscheidungen üben. Möchtest du jetzt sprechen oder erst ankommen? Welcher Weg würde dir guttun? Welche Tätigkeit zieht deine Aufmerksamkeit an, wenn niemand etwas von dir verlangt? Solche Fragen müssen nicht jedes Mal zu einer großen Entscheidung führen. Sie stellen den Zugang zu deinem eigenen Erleben wieder her. Du lernst, einen Wunsch wahrzunehmen, bevor du abwägst, ob und wie er im gemeinsamen Alltag Platz bekommt.

Stell dir Jonas vor, der am Wochenende meist sagt, dass ihm jede Unternehmung recht sei. Danach ist er manchmal enttäuscht, ohne den Grund genau zu benennen. Als er sich vor der nächsten Verabredung zehn Minuten Zeit nimmt, bemerkt er, dass er gern draußen sein und sich bewegen möchte. Er schlägt eine gemeinsame Runde vor. Seine Freunde wählen einen kürzeren Weg als den, den er zunächst im Kopf hatte. Trotzdem erlebt er einen Unterschied: Er hat sich mit einem wirklichen Wunsch beteiligt, statt nur auf ein fertiges Programm zu reagieren.

Ein eigener Wunsch ist zunächst eine Information über dich. Er verpflichtet andere nicht zu seiner Erfüllung. Gerade deshalb darfst du ihn offen wahrnehmen. Du kannst verschiedene Formen finden, einen Zeitpunkt verändern oder einen Teil selbst verwirklichen. Verbindung mit dir selbst wird dadurch beweglich. Sie gibt dir eine Stimme, mit der du in Beziehung treten kannst, und keinen Anspruch darauf, dass die Welt sich vollständig nach dir richtet.

Freundlich mit den widersprüchlichen Seiten sein

Vielleicht gibt es in dir einen Teil, der etwas Neues beginnen möchte, und einen anderen, der das Vertraute schützen will. Einer möchte sichtbar werden, ein anderer fürchtet die Aufmerksamkeit. Einer sehnt sich nach Ruhe, ein anderer will nichts verpassen. Solche inneren Gegensätze können verwirrend sein. Du musst dich jedoch nicht sofort für eine Seite entscheiden und die andere abwerten. Oft wird erst beim Zuhören verständlich, welchen wichtigen Wunsch jede Seite trägt.

Du kannst die Stimmen in einfachen Sätzen aufschreiben. Was möchte der mutige Teil ermöglichen? Was möchte der vorsichtige Teil bewahren? Vielleicht geht es auf beiden Seiten um ein gutes Leben, nur der Zugang ist verschieden. Der eine sucht Entwicklung, der andere Verlässlichkeit. Wenn du beide Anliegen erkennst, kannst du nach einer Form suchen, in der sie gemeinsam berücksichtigt werden. Ein begrenzter Versuch mit einem klaren Rückblick kann beispielsweise Wachstum ermöglichen und zugleich genügend Übersicht geben.

Diese innere Verständigung verändert den Umgangston. Du musst deine Vorsicht nicht als Feigheit bezeichnen und deine Sehnsucht nicht als Unvernunft. Du kannst fragen, welche Bedingungen ein guter nächster Schritt braucht. Vielleicht ist mehr Information nötig, vielleicht ein kleinerer Umfang, vielleicht eine klare Verabredung mit einer beteiligten Person. Du bleibst handlungsfähig, ohne einen Teil deiner Erfahrung wegzudrücken.

Auch Gefühle, die nicht zu deinem Selbstbild passen, dürfen dabei wahrgenommen werden. Enttäuschung kann zeigen, dass dir etwas viel bedeutet. Neid kann eine eigene ungelebt gebliebene Sehnsucht sichtbar machen. Ärger kann auf eine Grenze hinweisen. Du musst aus einem Gefühl nicht sofort handeln. Du kannst zunächst verstehen, was in ihm berührt wird, und anschließend eine Antwort wählen, die deinen Werten und deinen Beziehungen entspricht.

Stille, in der du nichts darstellen musst

Ein Raum ohne neue Eingaben kann ungewohnt sein. Sobald das Telefon liegt und keine Aufgabe beginnt, melden sich Gedanken, die vorher vom Tempo überdeckt waren. Vielleicht planst du, erinnerst dich oder möchtest sofort wieder etwas erledigen. Das macht die Stille nicht falsch. Du bemerkst gerade, was ohnehin in dir arbeitet. Du darfst einen Augenblick damit sein, ohne aus allem gleich ein Vorhaben zu machen.

Wähle für einen ersten Versuch einen vertrauten Ort und eine überschaubare Zeit. Du kannst sitzen, langsam gehen oder aus einem Fenster schauen. Lass deinen Blick etwas weiter werden und bemerke den Kontakt zum Boden. Du musst deinen Atem nicht besonders gestalten. Es genügt, wahrzunehmen, dass du da bist. Wenn ein Gedanke wichtig erscheint, kannst du ihn später notieren. Für diesen Moment darf er eine Erfahrung sein, die kommt und sich verändert.

Mitunter wird in einem solchen Raum ein einfacher Wunsch deutlicher. Du möchtest jemanden anrufen, eine Aufgabe abschließen oder früher schlafen. Manchmal taucht auch nichts Besonderes auf. Dann besteht die Erfahrung darin, einige Minuten lang nicht nur auf Anforderungen zu reagieren. Du hast dir einen Platz gegeben, an dem du nichts erklären und niemandem etwas beweisen musst. Dieser Platz kann selbst eine Form von Nähe zu dir sein.

Stille muss nicht vom übrigen Leben getrennt bleiben. Du kannst einen kleinen Teil davon in einen Übergang mitnehmen: bevor du eine Nachricht beantwortest, nach einem Gespräch oder beim Heimkommen. Ein kurzer Moment des Wahrnehmens hilft dir, nicht jede vorherige Bewegung ungeprüft in die nächste Situation zu tragen. Du kommst dort an, wo du gerade wirklich bist, und kannst von dort aus neu antworten.

In Begegnungen bei dir bleiben

Selbstverbindung zeigt ihren Wert besonders im Kontakt mit anderen. Du möchtest verstehen, was jemand meint, und zugleich bemerken, wie du selbst darauf antwortest. Vielleicht spürst du, dass du sofort zustimmen willst, obwohl du noch gar nicht weißt, ob du die Aufgabe übernehmen kannst. Vielleicht erklärst du dich ausführlich, bevor überhaupt eine Kritik ausgesprochen wurde. Ein kurzer innerer Kontakt kann dir helfen, diese Bewegung früher zu erkennen.

Du brauchst dafür kein vollständiges Gesprächsskript. Oft genügt ein Satz, der dir Zeit gibt: Ich möchte kurz überlegen. Oder: Kannst du genauer sagen, was du brauchst? Du bleibst damit im Gespräch und öffnest zugleich einen Raum für deine eigene Antwort. Das Gegenüber muss nicht wissen, was gerade alles in dir geschieht. Deine Pause darf schlicht ein Teil einer sorgfältigen Verständigung sein.

Jonas bemerkt bei einer Anfrage eines Kollegen, dass sein gewohnter schneller Zuspruch bereits unterwegs ist. Er hält einen Moment inne und fragt nach dem tatsächlichen Zeitbedarf. Dabei wird deutlich, dass die Aufgabe größer ist als erwartet. Er kann einen Teil übernehmen und benennt, wann er ihn erledigen wird. Das Gespräch endet ohne große Dramatik. Für Jonas ist es dennoch eine wichtige Erfahrung: Sein eigener Standpunkt konnte entstehen, während er mit dem anderen verbunden blieb.

Manchmal merkst du erst im Nachhinein, dass du dich übergangen hast. Auch dann ist der Kontakt nicht verloren. Du kannst zurückkommen, eine Zusage genauer fassen oder erklären, dass du zu schnell geantwortet hast. Selbsttreue besteht nicht darin, immer sofort vollkommen klar zu sein. Sie zeigt sich auch in der Bereitschaft, eine wahrgenommene Unstimmigkeit freundlich und konkret wieder aufzugreifen.

Entscheidungen, in denen du dich wiedererkennst

Ein inneres Gefühl kann eine Entscheidung anstoßen, doch eine tragfähige Wahl darf mehrere Seiten deiner Erfahrung enthalten. Was weißt du über die Situation? Was wünschst du dir? Welche Werte sind berührt? Welche Verpflichtungen bestehen? Was bleibt offen? Wenn du diese Fragen nacheinander betrachtest, kann dein eigener Standpunkt klarer werden, ohne dass du eine einzige Regung zum alleinigen Entscheider machst.

Vielleicht liegt ein Angebot vor, das dich ehrt, aber deinen Alltag stark verändern würde. Die Freude über die Anerkennung ist echt. Ebenso echt kann der Wunsch sein, eine bestimmte gemeinsame Zeit zu bewahren. Du musst keinen dieser Teile kleinreden. Du kannst genauer prüfen, wie die Aufgabe gestaltet werden könnte, welche Bedingungen verhandelbar sind und welche Erfahrung du dir tatsächlich davon erhoffst. Selbstverbindung führt hier in eine präzisere Begegnung mit der Sache.

Es hilft, dieselbe Frage in etwas Ruhe erneut zu betrachten. Welche Antwort entsteht, wenn du nicht nur die schnelle Erleichterung suchst? Was würdest du wählen, wenn du deine Entscheidung einem wohlwollenden Menschen ehrlich erklären könntest? Du kannst dabei bemerken, dass ein anfänglich großes Nein vor allem eine bestimmte Bedingung betraf oder dass ein schnelles Ja mehr mit Anerkennung als mit der eigentlichen Aufgabe zu tun hatte.

Eine Entscheidung, in der du dich wiedererkennst, muss sich nicht vollkommen leicht anfühlen. Sie kann Abschied von anderen Möglichkeiten bedeuten. Entscheidend ist, dass du ihre Gründe kennst und sie vertreten kannst. Danach darfst du weiterlernen. Du kannst beobachten, wie die gewählte Form in deinem Leben wirkt, und sie innerhalb deiner Möglichkeiten weiterentwickeln. Dein innerer Bezug bleibt lebendig, wenn er mit tatsächlicher Erfahrung im Gespräch bleibt.

Die spirituelle Tiefe des einfachen Daseins

Unter deinen Rollen und den Geschichten über dich gibt es die unmittelbare Erfahrung, dass du da bist. Du nimmst wahr, fühlst, atmest und begegnest der Welt. Für mich liegt darin ein Zugang zur spirituellen Tiefe. Du musst dein Dasein nicht erst durch eine gelungene Leistung verdienen. Es ist bereits gegeben. Wenn du diesem einfachen Sein Aufmerksamkeit schenkst, kann sich deine Beziehung zu dir selbst wärmer und weiter anfühlen.

Ich verbinde diese Erfahrung mit dem Gedanken der Quelle: Das Leben, das in dir gegenwärtig ist, steht nicht getrennt von allem anderen. Du bist in Beziehungen eingebunden, empfängst und gibst weiter. Ein Moment echter Selbstnähe muss dich deshalb nicht aus der Welt herausführen. Er kann dich ansprechbarer machen. Wenn du deine eigene Verletzlichkeit und deine Wünsche besser kennst, kannst du auch anderen Menschen mit mehr Verständnis begegnen.

Die spirituelle Bewegung besteht dabei nicht darin, nur noch freundlich, ruhig oder erhaben zu sein. Sie kann gerade im ehrlichen Wahrnehmen deiner ganzen Menschlichkeit liegen. Du siehst eine ungeduldige Reaktion, eine Sehnsucht, eine Unsicherheit und die Möglichkeit, bewusst damit umzugehen. Dein innerer Raum wird groß genug, diese Erfahrungen zu halten, ohne dass jede von ihnen sofort dein ganzes Selbstbild bestimmen muss.

Vielleicht ist ein stiller Satz dafür hilfreich: Ich bin hier und darf mir begegnen. Du musst ihn nicht glauben wie eine Behauptung. Du kannst prüfen, was geschieht, wenn du dir einen Moment ohne inneren Angriff gibst. Vielleicht entsteht etwas Ruhe. Vielleicht wird ein Gefühl klarer. Vielleicht merkst du einfach, dass du dich lange nicht so aufmerksam wahrgenommen hast. Auch darin kann ein Anfang von Verbundenheit liegen.

Eine verlässliche Rückkehr zu dir

Du wirst dich im Alltag immer wieder verlieren: in einer Aufgabe, einem Gespräch, einer Sorge oder einem Strom von Nachrichten. Das gehört zur Bewegung des Lebens. Eine hilfreiche Praxis besteht deshalb nicht darin, dauernd vollkommen bei dir zu bleiben. Sie besteht darin, den Weg zurück zu kennen. Du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit zerstreut oder nur noch außen ist, und findest einen erreichbaren Zugang zu deinem eigenen Erleben.

Wähle dafür einen kleinen wiederkehrenden Ablauf. Du beendest kurz die äußere Eingabe, spürst deinen Standort und fragst, was gerade nachwirkt. Danach wählst du eine konkrete nächste Handlung. Vielleicht schreibst du einen offenen Gedanken auf, trinkst etwas oder beginnst die nächste Aufgabe mit einem klaren ersten Schritt. Die Rückkehr braucht nicht lange zu dauern. Wichtig ist, dass du sie wirklich vollziehst, statt sie nur als weitere gute Idee mitzunehmen.

Am Abend kannst du einen Moment würdigen, in dem dir das gelungen ist. Vielleicht hast du eine Bitte genauer formuliert, eine Pause bemerkt oder nach einem schwierigen Satz noch einmal zugehört. Solche Erfahrungen bilden ein Gedächtnis deiner eigenen Entwicklung. Du erkennst, dass Selbstkontakt nicht nur in stillen Übungen existiert, sondern bereits mitten in deinem Handeln möglich wird.

Mit der Zeit entsteht daraus eine freundliche Verlässlichkeit. Du weißt, dass du dich bemerken, verstehen und neu ausrichten kannst. Nicht jede Frage wird dadurch sofort beantwortet. Doch du bist als Mensch in deinem eigenen Leben wieder stärker beteiligt. Deine Wünsche haben eine Stimme, deine Wahrnehmungen erhalten Raum, und deine Entscheidungen können näher an dem liegen, was dir wirklich wichtig ist. Von dort aus wird Verbindung nach außen oft ehrlicher und lebendiger.

Dein Weg in die Praxis

Die folgenden Übungen geben deinem Selbstkontakt konkrete Orte: einen Übergang, eine Wartezeit, eine Begegnung oder den Abschluss des Tages. Wähle zunächst eine Situation, in der du dich häufiger verlierst, und probiere dort eine kleine Form aus. Du musst keine besondere Ruhe herstellen. Es genügt, deine Erfahrung wahrzunehmen und eine bewusstere nächste Antwort zu finden.

Halte Beobachtung und Deutung auseinander. Was hast du wirklich bemerkt, was vermutest du darüber, und was hat dein Versuch verändert? Auf diese Weise wächst eine persönliche Praxis, die zu deinem Erleben passt und sich mit dir weiterentwickeln kann.

Sich selbst hören, wenn viele Stimmen sprechen

Am Telefon fragt dich jemand, ob du am Wochenende Zeit hast. Bevor du weißt, was du selbst vorhast, suchst du innerlich bereits nach einer Möglichkeit, es passend zu machen. Das ist vielleicht ein Zeichen deiner Hilfsbereitschaft. Es kann auch eine Gewohnheit sein, in der die Frage, was du brauchst, immer erst am Schluss gestellt wird. Ein Satz wie „Ich schaue nach und melde mich morgen“ erlaubt dir, den eigenen Wunsch überhaupt zu hören.

Der Nutzen von Selbstverbindung zeigt sich oft erst später. Wenn du weißt, weshalb du zusagst, kannst du die Zusage mit mehr Ruhe tragen. Wenn du absagst, kannst du es früher und klarer tun. Andere erfahren, womit sie rechnen können. Du erkennst außerdem eher, wann du Hilfe brauchst. Dazu musst du zunächst wahrnehmen, welche Aufgabe dich gerade überfordert und welche Unterstützung einen Unterschied machen würde.

Ein guter Anfang besteht darin, Beobachtung und Erklärung getrennt zu halten. „Meine Schultern sind angespannt“ ist eine Beobachtung. „Ich kann das Gespräch nicht führen“ ist bereits eine Deutung. Du kannst nachsehen, ob du Hunger hast, ob eine ungeklärte Sache in dir nachwirkt oder ob du tatsächlich eine Grenze setzen möchtest. Daraus ergeben sich verschiedene Möglichkeiten. Je genauer du bemerkst, was gerade geschieht, desto besser passt deine Antwort.

Kontakt ohne lange Vorbereitung

Wähle einen Übergang, der ohnehin in deinem Tag vorkommt. Vielleicht schließt du morgens die Haustür, setzt dich nach der Arbeit ins Auto oder stellst abends eine Tasse auf den Tisch. Nimm dir dort zehn Sekunden Zeit. Wo liegt deine Aufmerksamkeit? Welche Empfindung ist gerade am deutlichsten? Gibt es eine Handlung, die du vor dem nächsten Schritt erledigen oder bewusst lassen möchtest?

Du kannst beim ersten Versuch fast nichts merken. Auch das gibt dir einen Hinweis, etwa darauf, wie rasch du bereits beim nächsten Termin bist. Am zweiten Tag bemerkst du vielleicht, dass du noch an einem Gespräch hängst. Schreib einen Satz dazu auf. Später kannst du entscheiden, ob du die Sache klären möchtest. Der Kontakt zu dir beginnt schon mit dem Moment, in dem du bemerkst, was du sonst mit dir herumträgst.

Mit der Zeit kannst du denselben Vorgang in einer Begegnung einsetzen. Wenn jemand auf eine Antwort wartet, kannst du kurz spüren, ob deine schnelle Zustimmung mit deiner tatsächlichen Bereitschaft übereinstimmt. Dann kannst du die Frage beantworten, nach Einzelheiten fragen oder einen späteren Zeitpunkt für die Antwort vereinbaren. Du bleibst dabei mit dem anderen Menschen im Gespräch und lässt zugleich deinen eigenen Standpunkt deutlicher werden.

Offene Schleifen vor dem Abend schließen

Ein unerledigter Gedanke kann dich begleiten, weil du noch nicht weißt, wo er für später sicher aufgehoben ist. Gib ihm am Ende eines Arbeitstages einen konkreten Platz. Nimm ein Blatt und schreibe auf, welche Aufgaben, Fragen oder Gespräche dir noch durch den Kopf gehen. Du musst sie jetzt nicht lösen.

Lies die Einträge und entscheide jeweils, was als Nächstes damit geschieht. Vielleicht ist etwas bereits erledigt, wartet auf eine Antwort oder braucht einen festgelegten Zeitpunkt. Für eine wichtige offene Aufgabe notierst du einen ersten Handgriff. So findet deine Verantwortung eine äußere Form und muss nicht nur in deinem Gedächtnis bleiben.

Schließe danach deine Unterlagen und verändere bewusst den Ort oder die Tätigkeit. Ein kurzer Weg, andere Kleidung oder ein Glas Wasser kann den Übergang begleiten. Am Abend kannst du bemerken, welche Gedanken ruhiger geworden sind und welcher Eintrag noch genauer gefasst werden möchte. Probiere diese Form an einigen Tagen aus und behalte die Schritte, die dir das Ankommen erleichtern.

Übergänge ohne Mitschleppen gestalten

Wähle einen Übergang, an dem du körperlich schon an einem neuen Ort bist, innerlich aber noch im Vorherigen. Vielleicht ist es der Weg von der Arbeit nach Hause oder von einem Gespräch zurück zu einer konzentrierten Aufgabe. Beschreibe kurz, was du gewöhnlich mitnimmst: einen Satz, eine Anspannung oder die Sorge um etwas Offenes.

Gestalte drei kleine Bewegungen. Zuerst schließt du das Vorherige, indem du etwa den nächsten Schritt notierst. Danach lässt du einen kurzen Zwischenraum, in dem du gehst, aus dem Fenster schaust oder einfach wahrnimmst, wo du bist. Schließlich beginnst du bewusst die neue Situation, etwa indem du einen Menschen ohne gleichzeitigen Blick aufs Telefon begrüßt.

Erprobe den Übergang in deinem tatsächlichen Tagesablauf. Er muss nicht lange dauern. Frage später, wodurch du mehr bei der neuen Begegnung oder Aufgabe angekommen bist. Wenn eine Bewegung zu umständlich war, vereinfache sie. Der Übergang soll dir Zugang zu deinem Leben geben und darf entsprechend deiner Erfahrung gestaltet werden.

Ein Fenster der Stille öffnen

Wähle einen vertrauten Ort und fünf bis zehn Minuten, in denen du nichts erledigen musst. Du kannst sitzen, stehen oder langsam gehen. Bestimme einen einfachen Abschluss, damit du nicht fortwährend überlegen musst, wie lange du noch bleiben solltest. In diesem Raum darfst du wahrnehmen, ohne ein bestimmtes Ergebnis herzustellen.

Bemerke zuerst deine Umgebung und den Kontakt zum Boden. Lass Gedanken auftauchen und beobachte, ob du ihnen sofort folgen möchtest. Du kannst einen Gedanken innerlich benennen und anschließend wieder den Raum wahrnehmen. Du brauchst keinen leeren Kopf. Auch Unruhe gehört zu dem, was du in diesem Augenblick bemerken darfst.

Beende die Zeit ruhig und halte einen Satz zu deiner Erfahrung fest. Was war am Anfang deutlich, was am Ende? Vielleicht hast du kaum Veränderung bemerkt, vielleicht ist ein Wunsch klarer geworden. Probiere das Fenster später noch einmal zu einer anderen Tageszeit. Suche nach einer Form, die dich freundlicher mit dir in Kontakt bringt, ohne zusätzliche Anstrengung zu verlangen.

Drei Atemzüge vor der Antwort

Wähle eine gewöhnliche Situation, in der du oft sehr schnell antwortest: eine Bitte, eine Nachricht oder eine Rückfrage. Nimm dir vor, vor der nächsten Antwort einen kurzen wahrnehmbaren Moment zu lassen. Drei natürliche Atemzüge können dafür eine Orientierung sein. Du musst deinen Atem dabei nicht verändern.

Bemerke in dieser kleinen Pause deine Füße oder einen anderen Kontaktpunkt und höre die tatsächliche Frage noch einmal. Was wird wirklich von dir erbeten? Was weißt du schon, und was möchtest du noch fragen? Vielleicht entsteht eine klare Antwort, vielleicht brauchst du etwas Zeit. Beides darf ausgesprochen werden.

Schau anschließend auf den Unterschied zum ersten Impuls. Hast du genauer zugehört, verständlicher geantwortet oder eine vorschnelle Zusage vermieden? Wenn du die Pause erst nach deiner Antwort bemerkst, kannst du trotzdem noch einmal ansetzen. Du übst eine Möglichkeit zur bewussten Beteiligung, keine fehlerfreie Technik.

Ungefülltes Warten erleben

Nutze eine Wartezeit, die ohnehin in deinem Tag vorkommt. Vielleicht steht das Wasser kurz vor dem Kochen oder du bist einige Minuten vor einer Verabredung angekommen. Lass das Telefon für diesen Moment liegen und nimm wahr, wie der Impuls entsteht, die Lücke sofort zu füllen.

Du kannst dich im Raum umsehen, Klänge hören oder dein Körpergewicht bemerken. Es gibt nichts Besonderes zu erreichen. Du bist an diesem Ort, während etwas Zeit vergeht. Wenn deine Gedanken weiterplanen, darfst du das erkennen und wieder zu einer einfachen Wahrnehmung zurückkehren.

Frage später, wie du die Zeit erlebt hast. War sie zunächst eng und dann etwas weiter? Hast du etwas bemerkt, das dir sonst entgangen wäre? Vielleicht blieb der Moment unspektakulär. Auch dann hast du erfahren, dass eine kleine Lücke nicht automatisch eine neue Aufgabe bekommen muss. Du kannst dir einen solchen Zwischenraum wieder erlauben.

Eine klare Ruhegrenze setzen

Erinnere dich an eine Situation, in der weitere Anforderungen für dich zu viel wurden. Suche den früheren Moment, an dem du bereits eine Veränderung bemerkt hast. Vielleicht wurdest du ungeduldig, konntest kaum noch zuhören oder wolltest dich nur noch zurückziehen. Dieser Moment kann dir helfen, künftig früher zu antworten.

Formuliere eine Grenze, die deine eigene Handlung beschreibt. Du kannst eine Antwort auf morgen verschieben, einen Zeitraum ohne Nachrichten einrichten oder eine Gesprächspause vorschlagen. Sage möglichst konkret, was jetzt möglich ist und wann du gegebenenfalls wieder verfügbar bist. Dein Gegenüber erhält dadurch eine verständliche Orientierung.

Vollziehe die gewählte Handlung und gib dir Zeit, ihre Wirkung wahrzunehmen. Eine klare Grenze muss sich nicht sofort vollkommen leicht anfühlen. Prüfe, ob sie dir mehr Ruhe gibt und ob die Vereinbarung für die Beteiligten verständlich ist. Falls eine sachliche Frage offen bleibt, kannst du sie später klären, ohne die gesamte Grenze wieder aufzugeben.

Aus dem Zentrum sprechen

Wähle ein Gespräch, in dem du gern erkennbarer bei dir bleiben möchtest. Schreibe vorher einen Satz dazu auf, was du mitteilen oder verstehen willst. Ergänze eine offene Frage an dein Gegenüber. So kennst du deinen Bezugspunkt, ohne den ganzen Verlauf vorwegnehmen zu müssen.

Nimm unmittelbar vor dem Gespräch deinen Standort und deine Körperhaltung wahr. Du darfst etwas langsamer beginnen. Sprich den wichtigen Satz verständlich aus und höre die Antwort zu Ende. Wenn du merkst, dass du innerlich schon argumentierst, kannst du zur tatsächlich gestellten Frage zurückkehren oder nachfragen, wie etwas gemeint war.

Betrachte anschließend deinen eigenen Beitrag und die Antwort des anderen getrennt. Wo warst du klar, wo hast du zugehört, was wurde wirklich vereinbart? Auch ein Gespräch ohne Einigung kann dir etwas zeigen. Entscheidend ist, dass du deinen Standpunkt eingebracht und die andere Person als eigenständiges Gegenüber wahrgenommen hast.

Eine Entscheidung in Ruhe prüfen

Wähle eine Entscheidung, bei der du etwas Zeit zum Nachdenken hast. Notiere die Frage, deinen ersten Impuls und die wichtigsten bekannten Umstände. Ergänze, was du dir wünschst und welche Sorge gerade besonders laut ist. Damit machst du die unterschiedlichen Teile sichtbar, die gleichzeitig in dir wirken.

Nimm dir anschließend eine kurze Unterbrechung. Spüre deinen Standort, lass deinen Blick weiter werden und atme einige Male in deinem gewohnten Rhythmus. Kehre dann zur Frage zurück. Welche Information ist sicher, welche Annahme offen, welcher Wert für dich besonders wichtig? Vielleicht wird eine Wahl klarer; vielleicht erkennst du eine gezielte Rückfrage, die du noch stellen möchtest.

Vollziehe die Entscheidung oder diesen nächsten Klärungsschritt. Halte später fest, was dir der ruhigere zweite Blick ermöglicht hat. Du musst daraus kein festes Ritual für jede Kleinigkeit machen. Es ist ein Zugang für Momente, in denen du dein eigenes Anliegen zwischen mehreren inneren und äußeren Stimmen genauer hören möchtest.

Nach Unterbrechung zuerst zu dir zurückkehren

Betrachte eine typische Unterbrechung deines Tages. Vielleicht kommt eine Nachricht, während du schreibst, oder jemand stellt zwischen zwei Aufgaben eine Frage. Was bleibt danach in dir aktiv? Manchmal endet die äußere Unterbrechung schneller als ihr innerer Nachhall.

Entwickle eine kurze Rückkehr: Du schließt den äußeren Reiz, nimmst den Raum und deinen Körper wahr, benennst das noch Offene und wählst den ersten Schritt der nächsten Handlung. Ein nachwirkender Gedanke kann auf einen Zettel, damit du später darauf zurückkommen kannst. Du musst ihn nicht während der ganzen folgenden Tätigkeit festhalten.

Probiere diese Folge bei der nächsten natürlichen Unterbrechung aus. Frage danach, welcher Teil dir wirklich geholfen hat. Vielleicht genügt künftig das Notieren eines offenen Punktes und ein bewusster neuer Beginn. Die Rückkehr darf klein werden, solange sie dir ermöglicht, wieder mit deiner Aufmerksamkeit bei dem anzukommen, was du jetzt tun möchtest.

Deine persönliche Architektur innerer Ruhe

Schau auf die Übungen zurück, die du tatsächlich ausprobiert hast. Welche hat dir geholfen, dich früher wahrzunehmen, klarer zu sprechen oder nach einer Unterbrechung wieder anzukommen? Suche konkrete Situationen statt allgemeiner Bewertungen. Deine eigene Erfahrung entscheidet, welche Formen Teil deines Alltags werden sollen.

Schreibe eine kurze persönliche Vereinbarung. Benenne ein frühes Zeichen für innere Unruhe, einen einfachen Zugang zum Körper, eine hilfreiche Pause und eine Form, mit der du in eine Handlung zurückkehrst. Ergänze eine Grenze oder ein Gespräch, wenn dies für dich besonders wichtig geworden ist. Es genügt, wenige tragfähige Möglichkeiten festzuhalten.

Wähle eine kommende Situation und überlege, wo deine Vereinbarung dort erreichbar wird. Vielleicht hilft ein Satz im Kalender oder ein sichtbarer Gegenstand. Nach einer Woche kannst du prüfen, was sich bewährt hat und was du verändern möchtest. Du baust dir keinen starren Ablauf, sondern einen vertrauten Weg zurück zu dir, der auch mit neuen Erfahrungen weiterwachsen darf.

Nachwort

Vielleicht hast du beim Lesen eine Stimme in dir wiedererkannt, die im Alltag leise geworden war. Vielleicht ist ein Wunsch klarer oder ein innerer Widerspruch verständlicher geworden. Nimm diese Erfahrung mit, ohne sie sofort zu einem neuen Anspruch zu machen. Du darfst dir immer wieder begegnen, auch wenn die Antwort an einem anderen Tag anders ausfällt.

Verbindung wächst durch die Art, wie du zurückkehrst. Du bemerkst eine Erfahrung, hörst genauer hin und gibst ihr eine passende Antwort. Manchmal entsteht daraus ein Gespräch, manchmal eine Grenze, manchmal eine Pause. In jedem dieser Schritte kannst du erfahren, dass du in deinem eigenen Leben mitgemeint bist. Deine Aufmerksamkeit darf auch dir gelten.

Wenn du diesen Weg im Austausch vertiefen möchtest, findest du auf erfolgreichfreisein.de weitere Texte, Übungen und Möglichkeiten zur Begleitung. Du kannst mir schreiben, an welcher Stelle du deine eigene Stimme deutlicher hören möchtest. Ich freue mich auf deinen persönlichen Zugang. Für heute wünsche ich dir einen Moment, in dem du ohne Eile wahrnimmst: Hier bin ich, und von hier aus darf ich weitergehen.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise

„Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Steffen Scherer

kontakt@steffen-scherer.de

www.steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de

Verbindung mit dir selbst

Wahrnehmen, was in dir lebendig ist

Im Alltag kommen viele Stimmen zusammen. Dieser Band hilft dir, zwischen Erwartungen und dem eigenen Erleben zu unterscheiden und aus dem wiedergewonnenen Kontakt zu handeln.

Steffen Scherer

Alle Bücher der Reihe ansehen