

»Wie finde ich meine Berufung?« Wichtige Wege und Zugänge.

Beschäftige dich diese Frage auch?

Auf meiner [Homepage](#) findest du meine persönliche Geschichte hierzu. Von meinen Irrungen und Wirrungen auf dieser Reise und wie ich dem Ruf in der BeRUfung immer wieder folgte. Und nun das tue, was ich liebe und worin ich gut bin. Was die Welt braucht und wofür ich bezahlt werde.

Aber was heisst das nun für DICH konkret?

In diesem Dokument möchte ich mit dir die Frage erforschen:

Warum du zum Finden deiner Berufung

1. sowohl die persönliche (personale) als auch die
2. spirituelle (transpersonale) Ebene erforschen »musst«.

Und was diese beiden Ebenen konkret für dich beinhalten könnten.

Die Suche nach der **Berufung** oder **Lebensaufgabe** ist im Kern ein Prozess der **Selbstwerdung**.

Es klingt für den Kopf vielleicht wie ein Paradoxon: Es geht darum, das eigene, gesunde „Ich“ zu klären und zu stärken, um dann über das »Ich« hinauszuwachsen...

Hier folgen die wichtigsten Wege und Zugänge auf beiden Ebenen:

I. Die personale, persönliche Ebene:

Das „Wer bin ich?“ weltlich wirksam leben.

Diese Ebene bezieht sich auf dich als Mensch: Deine Persönlichkeit, Talente, Biografie, Werte und Handlungsmöglichkeiten in der Welt.

Hier geht es darum, **dich selbst als Mensch zu erkennen und dich in Echtheit zu leben**.

Wie kann dies mehr und mehr gelingen?

A: Selbsterkenntnis und Selbstreflexion

1. **Biografische Arbeit:** Betrachte Wendepunkte deines Lebens. Wo hattest du das Gefühl, „lebendig“ zu sein? Wo hast du Freude, Sinn und Flow erfahren? Was hast du aus diesen Wendepunkten gelernt, an Wissen, neuen Fähigkeiten oder an Weisheit?
2. **Stärken- und Werte-Analyse:** Welche Fähigkeiten übst du mühelos und gerne aus? Welche Werte leiten dein Handeln? (z. B. Freiheit, Mitgefühl, Kreativität, Wahrheit). Fokussiere dich nicht auf deine Schwächen, sondern behalte den Fokus auf deinen Stärken. Motto: Stärken stärken.

(Eine Werteliste findest du auf meiner [Homepage](#)).
3. **Feedback von Aussen:** Wie erleben dich andere? Oft spiegeln Menschen Fähigkeiten oder Wirkungen, die wir selbst übersehen. Frage aktiv danach, wie Menschen dich wahrnehmen und was sie an dir schätzen. Was sie meinen, was dich als Mensch in deiner Einzigartigkeit ausmacht. Und überprüfe diese Aussagen dann in deinem Herzen: Fühlst du dich hier gesehen? Passt dies zu deinem Selbstbild?
4. **Journaling:** Es kann dienlich sein, deine Gedanken, Emotionen, innere Bilder oder Körperempfindungen aufzuschreiben. Und zu erforschen, welche inneren oder äusseren Geschehnisse diese auslösen (triggern). Du kannst dich auch auf das schreiben eines pragmatischen Dankstagebuches fokussieren: Jeden Abend 3 Dinge aufschreiben, wofür die heute dankbar warst. Und wichtig: Fühle diese Dankbarkeit dann auch als Emotion und was sie in deinem Körper auslöst. Nur »denken« bringt keine Veränderung!
5. **Coaching und Therapie:** Durch professionelle Weg-Begleitung durch einen Coach, PsychologIn, Psycho- oder Trauma-TherapeutIn kann Klarheit über Muster, Ängste und Potenziale entstehen. Gönn dir diese intensive Erforschung deiner Selbst. Sei es dir wert, dich so gut kennen zu lernen, dass du wirklich ein erfülltes Leben leben kannst. Ohne unnötigen Einschränkungen.

B. Berufung als Synthese

Berufung: Das kann eine gesunde Synthese sein aus:

1. was du **liebst**
2. was du **gut kannst**
3. was die **Welt (demnächst) braucht** und
4. wofür du (in Zukunft) **bezahlt** werden kannst.

Dies ist eine Anlehnung an das japanische **Ikigai Modell** = »Reason for being«.

Die Schnittstelle dieser vier überlappenden Kreise zu erforschen – nicht nur rational, sondern erfahrungsorientiert – kann sehr kraftvoll sein.

C. Praxisbezogene Wege

Experimentieren: Probiere verschiedene Tätigkeiten oder Ausdrucksformen (in deiner Freizeit oder nebenberuflich) aus. Berufung wird oft *gefunden, indem man sie lebt*, nicht indem man sich hindenken will.

Möchtest du aus der Freude heraus Hunde gassi führen? Dann gehe regelmässig zum Tierheim. Zieht dich eine Weiterbildung, ohne dass du danach etwas »Schlaues« damit machen musst? Tu es. Gönn dir, »faul« zu sein, Leere und Langeweile zuzulassen. Und schaue, was dann in dir als echter Impuls hochkommt. Und: Bloss nicht wieder die To Do Liste abarbeiten! Sondern etwas Neues wagen.

Sanfte Bewegung und Körper-Gesundheit: Gehe mehrmals die Woche in die Natur. Geh im Wald, am See, im Park etc. spazieren, aber bitte ohne Stöpsel im Ohr! Kein Input. Dich nicht schon wieder Ablenken vom Hier und Jetzt. Stattdessen: Nimm mit allen Sinnen wahr, wie die Natur mit dir in Kontakt tritt, wenn du es zulässt. Was hörst du, riechst du, siehst du, ertastest du? Was macht das mit dir?

Sanfte, rhythmische Bewegung in deinem organismischen (!) Atemrhythmus wie Nordic Walking kann ebenfalls hilfreich sein. Bitte kein Leistungssport, nichts auf Zeit machen. Denn Leistungssport heisst zu oft, dich wenig zu fühlen und den Körper (dich!) als Maschine zu behandeln. Dich wieder nur auf Performance zu trimmen. Auch das ist Ablenkung vom Wesentlichen. Leistung befriedigt vielleicht das Ego. Aber deine Berufung findest du so höchstwahrscheinlich nicht.

Sei es dir ebenfalls wert, in die **Gesundheit deines Körpers** zu investieren. Ob achtsame Massage, Craniosacral-Therapie, Osteopathie, TCM, Klangschalen-Massage. Die Möglichkeiten sind fast endlos. Und bleibe bei der Behandlung im Körper, verfolge, was die Berührungen in deinem Körper auslösen. Statt wieder an die To Do Liste, die Vergangenheit oder die Zukunft zu denken. All das ist Ablenkung deines Kopfes, eine Vermeidungsstrategie, damit du dich nicht wirklich fühlst.

Checke auch deine Blutwerte (Vitamin D3 etc). deine Schilddrüse und Hormone (TSH, FT3, FT4). Zum Beispiel können (unerkannte) Wechseljahre Depressionen und Burnout begünstigen, Motivationsverlust, Brain Fog und viele weitere Symptome mit sich bringen. Auch deine Darmgesundheit ist sehr wichtig (Mikrobiom testen lassen und ggf. Ernährung anpassen). Denn wenn der Darm im Stress ist, z.B. du einen (unerkannten) Reizdarm hast, ist dein "Bauchgefühl" so limitiert, dass du deine Berufung vielleicht nur schwer mitkriegst. Der Darm war immerhin evolutionär betrachtet unser erstes Gehirn und hat ähnliche viele Nervenverbindungen wie das Gehirn auf den Schultern.

Ausrichtung im Alltag: Frage dich täglich: „Handelte ich heute im Einklang mit dem, was mich wirklich ausmacht?“ Wieso ja? Wieso nein? Was nehme ich mir für Morgen vor, um noch mehr in Einklang mit mir zu leben? Was braucht es dafür? Zeit und Raum? Nein-Sagen? Mut? Vertrauen? Neugier?

II. Die transpersonale, spirituelle Ebene:

Das „Wozu bin ich hier?“ dem Leben dienend und sinnvoll auf die Erde bringen

Hier geht es um eine tiefere Dimension des Seins, in der du dich nicht nur als Mensch, sondern als Ausdruck eines grösseren Ganzen erlebst.

Diese Ebene verbindet Berufung mit **Sinn, Hingabe und Bewusstsein**.

A. Innere Verbindung in die Tiefe des Seins

Meditation: Regelmässige Stillepraxis (weniger »geführte« Meditationen oder »Mantren-Rezitation« oder Affirmationen etc., sondern stille Stille) öffnet den Zugang zu einer inneren Führung jenseits des rationalen Denkens. Sei hier mit deiner »schwebenden Aufmerksamkeit« empfänglich für Bilder, Emotionen, Körperempfindungen und Einsichten jenseits von Gedanken. Stelle dir nichts willentlich vor, suche nichts und halte auch nichts fest. »Nur« präsent sein, nur »ganz wach« sein. Im Hier und Jetzt. Es muss sich keine Gedankenstille einstellen: Lass den Kopf plappern. Beobachte das Plappern, aber springe nicht auf den Gedankenzug auf: Er führt dich nur in alte Muster. Er hat Angst vor Tiefe. Sei mutig und nimm den Raum zwischen den Gedanken wahr. Besonders in den Atempausen zwischen Ein- und Ausatmen.

Achtsamkeit: Präsenz - das komplette Da-Sein im Körper, im Hier und Jetzt - offenbart oft intuitiv, was „dran“ ist. »Intuition« kommt aus dem Latein und kann mit »unmittelbarem Erfassen einer Wahrheit ohne logisches Nachdenken« übersetzt werden. Also ein „inneres Sehen“ oder ein inneres »Spontan-Wissen«.

Je mehr wir »einfach wach« sind und mit uns selbst im Kern verbunden, spüren wir aus dem Moment heraus, was nun ansteht. Es ist kein lineares Denken, sondern ein organismisches Ausdrücken von dem, was von Innen heraus emergiert, aufsteigt.

Ich persönlich erlebe es im wahrsten Sinne des Wortes als »Ein-GEBUNG.« Es wird mir gegeben. Wenn ich es denn mitkriege, weil ich »voll wach« bin : -)

Herzintelligenz: Folge der Resonanz (Mit-Schwingen) im Herzen – das, was sich tief wahr anfühlt, auch wenn es (noch) unlogisch scheint. Dein Kopf ist auf Nutzen, Effizienz und Tun getrimmt. Dein Herz möchte echten Kontakt statt Kontrolle, Sein statt Tun und sich zeigen dürfen, wie es gerade ist.

Berührt dich etwas im Aussen oder Innen? Ob höhere Prinzipien wie z.B. Schönheit, Wahrheit, Lebendigkeit etc. Oder Anderes: Lass sie zu. Mein Herz wird u.a. von spielenden Hunden oder Kindern berührt, von Schönheit in der Natur oder Architektur, aber auch von der Tiefe in spiritueller Poesie (z.B. Rumi, Hafiz, Mirabai, Teresa von Avila). Von echten Momenten. Stille. Und der LIEBE, die die gesamte Existenz durchdringt. In »wachen« Momenten kannst du sie wahrnehmen.

Wo schlägt dein Herz höher, weil sich etwas tief wahr anfühlt?
Wann fühlt dein Herz sich mit etwas Grösserem verbunden?

B. Archetypische und symbolische Dimension

Beschäftige dich mit deinen **Träumen**, **Mythologie** oder **Symbolen** – sie sprechen aus tieferen Schichten des Bewusstseins zu uns. Scheibe deine Träume auf und sei neugierig, was sie dir sagen möchten?

Welche **Archetypen** (nach C.G. Jung) oder Lebensmotive ziehen dich an? (z. B. KriegerIn, HeilerIn, KünstlerIn, LehrerIn, ForscherIn, HüterIn, MagierIn, LiebendeR etc.)

Berufung kann als die **Inkarnation (= Fleischwerdung, Verkörperung) einer archetypischen Energie** verstanden werden, die durch dich in die Welt kommen will.

Motto: »Work is LOVE made visible.«

Welche Archetypen möchten durch DICH in die Welt?

Das LEBEN, das Universum, das Göttliche kann ja nur durch uns wirken. Dafür sind wir Menschen in meiner Erfahrung hier auf Erden. Wir setzen bestenfalls um, was sich unsere Seele vorgenommen hat.

Was uns zur Hingabe führt:

C. Hingabe an das Grössere:

Manchmal mal zeigt sich Berufung erst, wenn du **nicht mehr versucht, sie zu erzwingen** oder dich mit dem Kopf hindenken zu wollen. Sondern wenn du nicht aufgibst, aber dich hingibst an den Fluss des LEBENS. Und bereit bist, dich von deiner Seele und vom LEBEN führen zu lassen.

Einen **spirituellen Weg gehen** heisst: „Nicht ich habe eine Aufgabe, sondern das Leben wirkt *durch mich*.“

Vertrauen und **Demut** werden zu zentralen Qualitäten. Die Frage wandelt sich von „Was will ich?“ zu „Was will *durch mich* geschehen?“

Hin-Gabe heisst für mich auch: Zu meinen Gaben und Talenten als mir vom Universum geschenkt, zu stehen. Aufrecht. Sie ohne Scham sondern mit einer Selbstverständlichkeit, Freude und Dankbarkeit auszudrücken. Und meine Gaben in den Dienst von etwas Höherem zu stellen, zum Wohle von Allem, was IST.

Dann dienen wir dem LEBEN.

3. Integration – wo beide Ebenen sich treffen

1. Die **personale Ebene** gibt Form
2. Die **transpersonale Ebene** gibt Sinn.

Einem Leben, das sowohl als spirituell sinnvoll als auch als weltlich wirksam erlebt wird.

Ein reifer Berufungsweg integriert beides:

Personale Ebene

Ich finde heraus, was mich als Mensch ausmacht.

Ich entwickle meine Talente und bringe sie in die Welt.

Ich gestalte mein Wirken bewusst und erlaube mir, gut davon zu leben (genügend bis viel Geld, schöne Wohnung, erfüllende Beziehungen, gesund in Kör-

Transpersonale Ebene

Ich erkenne, dass ich Teil eines größeren Ganzen bin.

Ich lasse mich vom LEBEN führen und vertraue meiner Intuition.

Ich diene dem, was grösser ist als ich selbst. Zum Wohle von allem, was ist.

Personale Ebene

per und Kopf).

Transpersonale Ebene

Beides zusammen führt zu einer **geerdeten Spiritualität** – einem Leben, das sowohl sinnvoll als auch wirksam ist.

Na, das war doch mal eine Erforschung, was die Reise in deine Berufung beinhalten kann, oder?

Nun keinen Stress, falls dein Ego in seinem Perfektionismus findet, du musst nun alle Punkte linear und vollständig abarbeiten. Bloss nicht! Sondern nimm die Abkürzung:

Hier Fragen für deine Reflexion

1. Aus deinem Körper heraus: Bei welchem Wort oder Satz oben hat dein Körper mit Lebendigkeit vibriert? (Kann Gänsehaut, Wärme, ein weites Gefühl in der Brust oder eine Entspannung des Bauches oder der Schultern / Nacken sein, Kribbeln auf der Schädeldecke oder aktivierte Hände (= der Körper will dazu was TUN) oder Ähnliches) sein.
2. Aus deinem Herz oder deinen Emotionen heraus: Welcher Punkt hat dich besonders berührt? Freude, Angst, Sehnsucht, Widerstand, Traurigkeit etc? Das ist »Musik« drin! Bleib dran.
3. Aus deinem Kopf heraus: Bei welchem Punkt ist dein Kopf neugierig, will weiter forschen?

Egal, welcher der drei Zugänge gerade am Lautesten mit dir spricht: Da ist »Musik«, also Lebendigkeit, Strom (es fließt ja Elektrizität durch dein Nervensystem) drin. Bleib an dem Thema dran und erforsche es.

Sei wie ein Hund, der mit gesund-freudiger Aufregung einer wichtigen Fährte folgt.

Und falls du eine Wegbegleitung auf dieser Reise möchtest, dann buche gerne dein [kostenloses Kennenlerngespräch über meine Homepage](#).

Ich finde: Jeder Mensch ist hier, um seine Berufung zu leben. Auch du!

Herzlich,
Nicole