

Feedback zum Buch

„Da du ganz offen und somit ganz nah am Leser bist, wird dieses Buch jeden in seinen Bann ziehen. Es macht einfach neugierig und du gibst eine tolle Lebenshilfe - du bringst es auf den Punkt. Es ist ein wunderbares Mutmachbuch.“

Dietmar Wadewitz, Photocoach und Entspannungspädagoge

„Dein Buch hat mich ziemlich gefesselt und ich habe bei vielen Kapiteln empfunden 'genau so geht es mir auch'. Das Einmischen vieler persönlicher Empfindungen und Eindrücke aus deinem Leben macht das Ganze lebendig und erfrischend. Es enthält viele gute Impulse, das eigene Leben zu überdenken und positive Änderungen ins Auge zu fassen.“

Rudolf Thaler

„Bettina schafft es auf eine faszinierend ehrliche Art und Weise Ihre Themen zu den meinen zu machen. Ganz persönlich, unversteckt und federleicht. In dieser Form der Begegnung kann auch ich mich wiederfinden. Fühle mich regelrecht angesteckt, nicht nur über 'das Leben' weiter nachzudenken, sondern wie ganz von selbst aktiv zu werden und 'es' zu tun: glücklich im hier und jetzt zu sein. Oder in meinen eigenen Worten ausgedrückt: Das Wider zum Für zu machen. Was kann man sich als interessierter Leser schon mehr wünschen?“

Tobias Winkler

„Dein Buch zu lesen war mir eine wahre Freude und Wohltat. Es hat in mir den Wunsch nach weiterer Persönlichkeitsentwicklung geweckt – durch Dein wertfreies Untermauern Deiner eigenen Erfahrungen mit Ansätzen weiterer Autoren und Speakern aus der Persönlichkeitsentwicklungs-Szene fühlte ich mich beim Lesen inspiriert und mitgenommen. Durch Deinen Schreibstil ohne Wertung oder erhobenen Zeigefinger gibst Du dem Leser die Möglichkeit, tief in sich hinein zu spüren und sich liebevoll den Themen anzunehmen. Deine Schilderungen aus eigenen Erfahrungen lassen aus Worten Bilder und Szenen wachsen, welche ein Annehmen der Themen erleichtern. Viele Themen begegnen mir immer wieder und ich sehe sie als lebenslange Begleiter, die mich liebevoll an meine Essenz, meine wahre Natur, mein Ich erinnern sollen, daher werde ich Dein Buch nicht nur einmal in die Hand nehmen, um mich intuitiv durch die Themen leiten zu lassen und zu erspüren, wo es unterstützender Worte bedarf. Ich danke Dir von Herzen für Deine Seelenöffnung und motivierenden Ansätze!“

Petra Rütz, Tierkommunikation und Heilenergetik



Bettina Ramm

Das muss doch auch
anders gehen

Mach Erfolg auf deine Art -
ohne Hamsterrad, Stress und Müssen

© 2020 Bettina Ramm, www.bettinaramm.com

Cover-Gestaltung: Vanessa Reinhardt, art, illustration & design,
www.vanessareinhardt.de

Fotos: Inga Haar, Business-Fotografie, www.business-fotografie.de

Verlag und Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg , www.tredition.de

ISBN

Paperback: 978-3-347-00834-2

Hardcover: 978-3-347-00835-9

e-Book: 978-3-347-00836-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort.....	9
Einführung.....	11
Das muss doch auch anders gehen.....	18
Die Zeit ist reif für Veränderung.....	18
Veränderungen beginnen mit „Aha“	22
Leid ist <i>nicht</i> Sinn deines Lebens.....	26
Stress ist keine Folge von Erfolg.....	31
Erkenne Stress und lass ihn los.....	38
Glaube nicht alles, was du denkst.....	44
Was bedeutet Erfolg für dich?.....	49
Ganz ehrlich: Magst du Erfolg?.....	54
Guter Erfolg ist eigentlich ganz einfach.....	58
Entscheide dich für Leichtigkeit.....	62
Egal, wo du stehst – es ist gut.....	62
Entscheide dich.....	69
Nimm die Menschen, wie sie sind.....	74
Übernimm Verantwortung für dein Leben.....	80
Lass alle Schuld los.....	85
Zu viele Verpflichtungen.....	91
Zu wenig Zeit.....	103
Halte dich aus Dingen raus, die dich nichts angehen.....	107
Liebe und akzeptiere dich, wie du bist.....	111
Wahrer Erfolg beginnt immer bei dir selbst.....	111
So wie du bist, bist du gedacht.....	117
Liebe dich selbst, du bist genug.....	120

Glaube nicht deine Geschichten.....	124
Mache nichts, was du nicht willst.....	127
Erlaube dir ein erfülltes Leben.....	130
Wer bist du wirklich?.....	133
Lerne dich selbst kennen.....	133
Deine Stärken und Schwächen.....	139
Lebe deine Wahrheit.....	145
Nimm dir eine Input-Auszeit.....	149
Vertraue deiner inneren Weisheit.....	152
Vertraue deinem Körper.....	155
Lebe achtsam.....	160
Was wünschst du dir vom Leben?.....	166
Das Leben will, dass du glücklich bist.....	166
Freude und Sinn.....	170
Deine Werte und dein Warum.....	176
Entwickle deine Vision vom Leben.....	181
Es ist viel mehr möglich als du denkst.....	186
Was willst du wirklich?.....	190
Kenne dein Ziel und lass dann los.....	194
Gehe deinem Ziel entgegen.....	198
Starte beim Sein, nicht beim Tun.....	198
Konzentriere dich auf das, was du willst.....	201
Du brauchst immer nur den nächsten Schritt.....	206
Das Labyrinth von Chartres.....	211
So triffst du gute Entscheidungen.....	215
Nimm deine Ängste mit.....	222
Bitte um das, was du dir wünschst.....	228

Es gibt viel weniger zu tun, als du glaubst.....	231
Lass die Kontrolle los und vertraue.....	234
Du kannst nichts dafür, was geschieht.....	234
Vertrauen ist deine wahre Natur.....	238
Das Leben unterstützt dich.....	241
Vertrau dir.....	245
Was die „Zeichen“ bedeuten.....	249
Wer hat recht?.....	252
Du bist Teil eines größeren Plans.....	256
Alles ist für etwas gut.....	262
Nimm die Dringlichkeit raus.....	266
Sei stark: Lass deine Schwäche zu.....	269
Hindernis oder Ausrede?.....	269
Du machst die Regeln!.....	275
Heile alte Gefühle.....	280
Lass den Tod deinen Ratgeber sein.....	289
Genieße dein Leben, egal wo du stehst.....	292
Meine Geschichte.....	298
Danke.....	314
Literaturempfehlungen.....	316
Über die Autorin.....	320



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in Ihren Händen liegt ein Schatz. Freuen Sie sich darüber, denn dieses Buch hält Impulse für Sie bereit, die Ihr Leben nachhaltig und vor allem positiv verändern können, vorausgesetzt Sie überlesen die Zeilen nicht nur, sondern lassen sie im Innern arbeiten und wirken. Denn genau darum geht es. Jeder von uns gelangt früher oder später an jenen frag- und denkwürdigen Wendepunkt, wo wir uns selbst in Frage stellen und nicht mehr weiterwissen. Und ausgerechnet dann erkennen wir, wie ähnlich wir uns doch im Grunde alle sind.

Aber um diese Verbundenheit wirklich zu fühlen, dürfen und müssen wir an den Kern jener harten Nuss gelangen, die wir im alltäglichen Sprachgebrauch „ichbezogene Gewohnheit“ nennen. Und mein Ich fühlte sich beim Lesen in jedem Kapitel nicht nur liebevoll angesprochen, sondern auch in seiner Zähheit gespiegelt, denn die wiederkehrenden Kurven und Einbahnstraßen, von denen Bettina Ramm hier schreibt, kenne ich auf meiner persönlichen Lebensstrecke nur zu gut.

Und ganz besonders diesen unbeschreiblichen, aber wahrhaftigen Moment, wo alle sie für verrückt erklärt haben, weil sie von heute auf morgen ihr äußeres Leben zum Stillstand brachte – und das für einen gefühlten Auftrag namens „Buch“.

Vorwort

Auch ich konnte niemandem erklären, warum das so war und wer mich auf die abenteuerliche Mission des Schreibens geschickt hatte. Aber eines war klar: „Mit diesem Buch wird das alte Sein enden und ein Neues beginnen!“ Denn es beinhaltet mehr als tausend Worte. Ein Buch ist Wahrheit und zwar die Eigene - und da wir alle miteinander verbunden sind, auch die von vielen anderen.

So erkennen wir zwar manchmal nicht, warum wir etwas unbedingt tun müssen, entscheidend ist nur, ob wir unserer inneren Stimme uneingeschränkt folgen.

Bettina Ramm hat es getan und damit uralte Weisheiten in die heutige Zeit übersetzt. Ihre persönlichen Erfahrungen sind hierbei die gewisse Würze und machen dieses Buch zu einem Herzengeschenk für jeden Sinnsuchenden. Sie beschreibt ein Leben, das wie ein Pendel zwischen den Ansprüchen einer Geschäftsfrau und der Liebe einer Mutter hin- und herschwingt und für kurz der Zerrissenheit Platz machte. Doch am Ende war genau hier der Raum für ein Wunder.

Ich danke dafür!

Peggy Rockteschel

Autorin & Moderatorin

Berlin, 10.03.2020



Einführung

Wenn ich meine Geschichte erzähle, beginnt sie immer Anfang 2017. Aber eigentlich ist das nicht ganz richtig. Eigentlich begann es schon viel, viel früher.

Schon viel früher merkte ich, dass es so nicht mehr lange weitergehen konnte. Schon viel früher merkte ich, dass ich immer wieder gefährlich nahe an einem Burnout vorbeischrämte. Schon viel früher merkte ich, dass ich keinerlei Sinn in dem sah, was ich tat, dass mir die Freude fehlte, und dass ich reizbar und dünnhäutig war und selten lachte. Schon viel früher merkte ich, dass mir das Leben manchmal unendlich trostlos, traurig, düster erschien, und dass es mir Mühe bereitete, weiterzumachen.

Doch 2017, kurz vor meinem 40. Geburtstag, war der Punkt gekommen, an dem mein Leben entschied, dass es Zeit war. Zeit für eine Kehrtwende. Zeit, in eine neue Richtung zu gehen.

Heute bin ich froh darüber, dass mein Weckruf so sanft war. Ich hatte keinen Burnout. Ich hatte keinen Nervenzusammenbruch. Keine schlimme Krankheit, keine Scheidung. Oftmals sind Weckrufe viel lauter, aber ich glaube, das trifft nur dann zu, wenn wir die vorherigen wieder und wieder überhören. Auch ich hatte bereits einige überhört, das weiß ich heute.

Wenn man zurück schaut, ist man immer schlauer.

Einführung

Mein Weckruf bestand aus einer Reihe von nervenaufreibenden Kleinigkeiten, eine nach der anderen, die sich schön säuberlich stapelten, bis ich darunter zusammenbrach. Bis mir bewusst wurde, dass es so nicht weitergehen kann. Dass es da noch etwas geben musste, dass ich übersehen hatte.

Irgendetwas in mir spürte, dass das Leben noch mehr zu bieten hat.

Das Paradoxe an der Sache war, dass es mir – von außen betrachtet – richtig gut ging. Viel besser als den meisten anderen. Ich jammerte auf hohem Niveau, wie man so schön sagt. Ich hatte mir vieles erarbeitet, und mein Leben sah genauso aus, wie ich es mir immer vorgestellt hatte. Ich hatte ein Haus, einen Mann, einen Hund, zwei tolle Kinder, war mein eigener Chef.

Aber ich konnte es nicht fühlen.

Ich hatte immer geglaubt, mein Leben würde leichter und fröhlicher, wenn ich nur endlich richtig Geld verdienen würde.

Doch als es endlich so weit war, stellte ich fest, dass das gar nichts daran änderte, wie das Leben für mich war. Ich war nicht glücklicher. Ich war nicht freier. Ich war immernoch genauso gestresst. Traurig. Genervt. Wütend.

Ich fühlte mich wie in einem goldenen Käfig, immer nett lächelnd, immer kurz vor'm Platzen, immer funktionierend. Immer das tuend, was von mir erwartet wurde. Mehr tot als lebendig.

Und ich spürte, dass da etwas war, das von mir gelebt werden wollte. Ich vermisste es, auch wenn ich es damals noch gar nicht richtig benennen konnte. Ich spürte eine brennende Sehnsucht, und wusste nicht, wonach. Ich fühlte mich leer, ausgebrannt, und gleich-

zeitig, als würde ich mein Potenzial verschwenden. Als wäre da etwas, das noch von mir gelebt werden wollte.

Es war wie ein Ruf.

Und dann war da noch dieses Schuldgefühl, dieses schlechte Gewissen. Ich fühlte mich unglaublich undankbar. Mir ging es doch gut. Worüber beklagte ich mich eigentlich? Ich verstand mich selbst nicht, und so gab es auch niemanden, mit dem ich wirklich über dieses Thema sprechen konnte. Ich hätte gar nicht gewusst, wie ich da anfangen soll. Es fällt mir ja sogar heute noch schwer, dieses Gefühl zu beschreiben.

Eine Suche begann, die drei Jahre andauern sollte.

Das letzte Puzzleteilchen habe ich tatsächlich erst gefunden, als mein Manuskript für dieses Buch bereits fertig war. Das letzte Teilchen, das alles rund macht. Das mir das Gefühl gibt, das Leben verstanden zu haben. Zu Hause angekommen zu sein. Dass alles gut ist. Dass ich mich entspannen kann.

Plötzlich ergibt alles einen Sinn. Alles.

Ich habe erkannt, dass wir Menschen alle unsere eigene Wahrheit haben. Wir leben in der Welt unserer Gedanken, und je mehr wir unseren Gedanken glauben und vertrauen, desto enger und beschränkter wird diese Welt. Das wahre Leben aber, unsere Lebenskraft, liegt hinter diesen Gedanken.

Ich habe erkannt, dass wir oft so vieles im Außen suchen, was wir doch in Wirklichkeit nur in uns selbst finden können. Glück, Freude und Liebe sind Dinge, die wir nicht erwerben müssen, sondern die immer da sind. Tief in uns.

Einführung

Ich habe erkannt, dass wir so vieles tun, um glücklich oder zufrieden zu werden. Und dass wir so viel erfolgreicher (und dabei viel zufriedener) sein können, wenn wir zunächst dieses Gefühl von Freude und Glück in uns selbst finden. Wenn wir realisieren, dass wir all diese Dinge da draußen nicht wirklich brauchen, sondern dass sie einfach das Sahnehäubchen sind.

Ich habe erkannt, dass das Leben nicht dazu da ist, den Dingen hinterherzurennen, sondern es ist ein Spiel. Wir nehmen es oft viel zu ernst. Dabei kann uns in Wirklichkeit nichts passieren, und wenn wir mit spielerischer Neugier herangehen, dann macht das Leben nicht nur viel mehr Spaß und ist viel leichter, sondern wir ziehen auch automatisch die richtigen Menschen und Dinge in unser Leben. Wir ziehen den Erfolg an, statt ihm nachzurennen.

Ich habe erkannt, dass all die großen spirituellen Lehrer – und auch die Quanten-Wissenschaftler – im Grunde alle dasselbe erzählen, nur in anderen Worten. Weil das, was dahinter liegt, was wir Menschen entdecken dürfen, sich in Worten einfach nicht beschreiben lässt. Es geht über die Dimension hinaus, die mit Worten erfasst werden kann.

Wenn wir die Lebenskraft, das Chi, in uns entdecken und stärken, dann wird das Leben leichter, friedlicher und fließender, und viele Probleme lösen sich in Luft auf. Manchmal scheint mir, Probleme sind in erster Linie genau dazu da: Dass wir innehalten, uns umschauen, und wieder mehr zu uns selbst finden.

Oft suchen wir die Lösungen für unsere Probleme im Außen, doch in Wahrheit tragen wir alles, was wir brauchen und wissen müssen, in uns selbst. Wir selbst kennen immer die Antwort. Wir haben nur so oft (noch) keinen Zugang dazu.

Und all das klingt für dich vielleicht nach Worten, die du nicht verstehst, oder nach Phrasen, die du schon mal (vielleicht sogar tausend Mal) gehört hast, aber die du nicht so recht glauben kannst. Vielleicht kannst du manches auch schon nachvollziehen, und anderes nicht.

Vielleicht sagst du auch, jaja, weiß ich ja alles. Meine größte Erkenntnis war diese:

Wenn wir etwas im Kopf wissen oder glauben, verstanden zu haben, dann heißt das noch lange nicht, dass wir es WIRKLICH verstanden haben. Wenn es wirklich in dir ankommt, dann spürst du es. Mit jeder Faser deines Körpers. Und du wirst dich fragen, wie du das so lange übersehen konntest.

Mir ging es immer so, wenn ich andere darüber sprechen hörte, was alles in uns liegt: Wenn ich es hörte, spürte ich die Wahrheit, die darin lag. Doch schon wenige Minuten später war das Gefühl weg, und zurück blieb der skeptische Verstand, der alles hinterfragte. Zeitweise glaubte ich, dass die Menschen es nur erzählen, weil andere es hören wollten. Ich glaubte, dass sich damit in unseren herausfordernden Zeiten gutes Geld verdienen lässt.

Und so wirst auch du es vielleicht erst dann glauben, wenn du es selbst für dich erkennst. Und das kannst du willentlich nicht beeinflussen. Es wird irgendwann passieren, einfach so. Von einem Moment auf den anderen. Du wirst es spüren, und von da an wird nichts mehr sein wie zuvor. Bis es soweit ist, halte einfach weiter Ausschau, bleibe offen, versuche nichts zu erzwingen, sondern hab Vertrauen.

Ich möchte dir mit diesem Buch meinen Weg in die Freiheit beschreiben. All die Schritte, die ich hier mit dir teile, waren für mich

Einführung

notwendig. Ich sehe rückblickend, dass es keine Abkürzungen gab auf meinem Weg. Ich musste lernen zu vertrauen – mir, aber auch dem Leben. Ich musste lernen, mich anzunehmen und zu akzeptieren wie ich bin. Mich voll und ganz zu respektieren, mit all meinen Wünschen, Bedürfnissen und Grenzen. Ich musste herausfinden, wer ich bin, was ich will, was mir Freude macht. Welche Muster ich mitgebracht habe und auflösen möchte.

Und meine Lektionen gehen weiter. Tag für Tag. Das hört nie auf.

Aber mir ist eines ganz wichtig: Mein Weg muss nicht dein Weg sein. Wir Menschen haben alle unseren eigenen Weg zu gehen. Mein Buch soll keine Schritt-für-Schritt-Anleitung für dich sein, sondern ein Fundus an Impulsen und Möglichkeiten. Ich möchte deinen Blick öffnen, ich möchte dich ermutigen, deine Gedanken zu hinterfragen, ich möchte dir neue Wege aufzeigen, aber ich will dich niemals in eine bestimmte Richtung drängen.

Ich wünsche mir, dass mein Buch eigene Erkenntnisse bei dir weckt, dieses tiefe Aha ..., das so harmlos wirkt, und doch so massive Veränderungen in unserem Leben bewirken kann. Anstrengungslose Veränderungen.

Du kannst mein Buch lesen, wie es sich für dich richtig anfühlt: Von vorne nach hinten, von hinten nach vorne, oder einfach mittendrin. Es gibt im Leben keine vorgeschriebene Reihenfolge. Und auch nicht bei diesem Buch.

Lass dir niemals von irgendjemandem erzählen, wie du dein Leben zu leben und wie du deinen Weg zu gehen hast.

Wenn dir dieses Buch gut tut, was ich sehr hoffe, dann nimm es immer wieder einmal zur Hand, lies es an manchen Stellen einfach nochmal. Wir sehen immer, was wir in jedem Augenblick sehen kön-

nen und sehen sollen, und so ist es recht wahrscheinlich, dass du in den Kapiteln mehr entdeckst, je häufiger du es liest.

Ich wünsche dir wunderbare Erkenntnisse und ein wunderschönes, freies Leben. Geh deinen Weg voller Freude, Frieden und Leichtigkeit.

Alles Liebe,

Bettina

Das muss doch auch anders gehen



Das muss doch auch anders gehen

Die Zeit ist reif für Veränderung

„What the world needs is people who have come alive.“¹

Howard Thurman

Eigentlich geht es uns gut.

Wir leben in einem der reichsten Länder der Welt. Wir haben ein Dach über dem Kopf, Anspruch auf Bildung, immer genug zu essen und fließend Wasser. Wir fahren ein- bis zweimal im Jahr in den Urlaub (manche sogar öfter), wir haben eine Menge Freizeit, und wir leben im Frieden.

Und dennoch sind viele von uns unzufrieden, gestresst, einsam, unglücklich und krank.

Wir hetzen in unserem Hamsterrad, trotz aller Erfindungen, die unser Leben komfortabler machen sollen. Wir haben Verpflichtungen ohne Ende. Wir fallen von einer Herausforderung in die nächste, haben eine Menge Konflikte zu bewältigen und können nachts oft vor lauter Sorgen nicht schlafen.

1 Die Welt braucht Menschen, die lebendig geworden sind.

Selbst wenn es uns gut geht, machen wir uns Sorgen, dass wir alles verlieren könnten, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Gefühlt leben wir immer mit einem Fuß in der nächsten Katastrophe.

Wir arbeiten auf das Wochenende, auf den Urlaub oder auf die Rente zu. Doch statt den Urlaub zu genießen, hetzen wir von einer Sehenswürdigkeit zur nächsten, immer voller Angst, irgendetwas zu verpassen. Die Rente erleben viele von uns gar nicht erst, oder sie sind dann bereits so krank und ausgebrannt, dass sie auch den Ruhestand nicht mehr genießen können.

Oder wir erzählen, dass wir unseren Job lieben, und gehen ganz darin auf, verausgaben uns, geben alles, bis wir irgendwann massiv Kraft aufwenden müssen, um morgens noch aus dem Bett zu kommen.

Hinzu kommen unsere kollektiven Probleme. Gewalt, Klimawandel, politische Begebenheiten und vieles andere machen uns Angst und lassen uns die Welt dunkel und bedrohlich erscheinen. Viele alte Systeme sind in sich brüchig, und das spüren wir. Wir blicken auf den Wahnsinn, der um uns herum tobt, und schütteln darüber die Köpfe. Besorgt. Doch oft wissen wir keinen Ausweg, und fühlen uns ausgeliefert und machtlos.

Wir spüren, dass sich etwas verändern muss, doch wir wissen nicht, was.

Wir fühlen diese Sehnsucht in uns, doch wir verstehen sie nicht, und was immer wir versuchen – ein neuer Job, ein neuer Partner, ein neuer Wohnort – all das kann die Sehnsucht nur kurzfristig stillen, doch niemals wirklich erfüllen.

Wir lenken uns ab, durch neue Mode, schicke Handtaschen oder Schmuck. Wir füllen unsere Freizeit mit teuren Urlauben in fernen

Das muss doch auch anders gehen

Ländern, Handyspielen oder Netflix. Wir gönnen uns was, und fühlen uns doch nicht glücklicher.

Wir leben das Leben, wie wir es leben sollten, und doch erfüllt es uns nicht. Wir fühlen, dass uns etwas fehlt. Wir kaufen und kaufen, in der Hoffnung, die Lücke zu füllen, doch vergeblich. Die Lücke wird nicht kleiner. Und damit wir sie nicht mehr fühlen, greifen viele von uns zu Suchtmitteln.

Doch Veränderung ist nicht nur notwendig, sie scheint auch Teil des größeren Plans zu sein.

Denn im Dezember 2012 ist die Erde in ein neues Zeitalter eingetreten, das sogenannte Goldene Zeitalter. Wir befinden uns in einer Zeit des Aufbruchs und des Umbruchs, und die Veränderungen auf der Erde werden durch Planetenstellungen und Sonneneinstrahlungen auf faszinierende Weise unterstützt. Die Frequenz unseres Planeten erhöht sich stetig, das besagen viele wissenschaftliche Messungen.

Wir fühlen diese Sehnsucht nach einem leichteren Leben nicht ohne Grund. Wenn wir uns ihr mutig stellen, ohne uns mit Konsum und Videospiele abzulenken, dann können wir jetzt innerhalb kürzester Zeit unser Leben komplett um 180° wenden.

Diese Wende kann jedoch ganz anders aussehen als man es herkömmlicherweise erwartet. Denn diese Veränderung passiert immer zuerst im Innen, und erst dann im Außen, und dadurch fühlen sie sich oft ganz leicht und beinahe natürlich an, oder sie geschehen ganz von selbst.

Das ist ein großer Unterschied zu Veränderungen, die wir willentlich herbeiführen.