



Hör auf Dein Herz!

Dein Herz ist nicht nur ein lebenswichtiges Organ, sondern auch ein wichtiger Gesprächspartner in vielen Situationen. Es redet viel öfters mit dir als du glaubst. Oft nimmst du es nur unterbewusst wahr und bindest es trotzdem in dein Leben ein. Oft schreit es dich regelrecht an, um gehört zu werden und du möchtest einfach nicht darauf hören. Stattdessen gibst du deinem Kopf den Vorrang und stellst dein Herz hinten an. Doch nicht immer ist der Kopf der perfekte Gesprächspartner. Nicht immer lassen sich Dinge erklären. Manchmal sind es Gefühle und Werte die eine viel größere Aussagekraft besitzen.

In welchen Situationen du dein Herz nicht ignorieren solltest:

- Erste Begegnungen

Erste Begegnungen sind oft der Keim für einzigartige Verbindungen. Es entwickeln sich daraus Freundschaften, Partnerschaften und Geschäftsbeziehungen. Oft wird das große Potenzial, das sich hinter ersten Begegnungen versteckt bereits zu Beginn durch unsere Gedanken und Vorurteile zerstört. Wie ein Scanner fangen wir an unbekannte Personen zu analysieren und in eine Ranking-Liste einzuordnen. Dabei bilden wir uns einen ersten Eindruck von einer Person, welcher dann nur noch schwer zu ändern ist.

Einen viel größeren Gewinn kannst du von ersten Begegnungen schöpfen, wenn du ihnen komplett neutral gegenüber trittst. Den Menschen so akzeptierst wie er ist und dabei auf dein Herzgefühl hörst. Versetzt dich die Begegnung vor Aufregung in einen positiven Herzschlag? Fängt dein Herz vor Ärger schneller zu schlagen an? Du wirst nicht glauben, wie viel Menschenkenntnis dein Herz besitzt. Vor allem weiß dein Herz bestens über dich Bescheid. Es weiß genau, was du magst und was dich glücklich macht. Lass neue Begegnungen in Zukunft über deinen Herzfilter laufen und du wirst mit Sicherheit einige Überraschungen erleben.

- Berufswahl

Als konstruktive Menschen neigen wir in vielen Situationen dazu im Vorfeld Plus- und Minuspunkte gegeneinander abzuwägen. Oft entscheiden wir uns für den Weg aus dem wir die meisten Vorteile ziehen können. Die Entscheidungen werden primär aus der Vernunftssicht getroffen. Gerade in zentralen Themen wie der Berufswahl ist dies oft der Fall. Wir entscheiden uns für einen Beruf der uns die beste Karriere und tolle Verdienstmöglichkeiten voraussagt und lassen uns vom gesellschaftlichen Druck leiten.

Doch für echten, langfristigen Erfolg im Berufsleben ist nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem das Herzgefühl ein wichtiges Kriterium. Bei der Berufswahl ist es daher wichtig, dir über deine Wünsche klar zu werden.

- Welche Arbeitsbereiche machen dir Spaß?
- Bei welchen Tätigkeiten kannst du dich motivieren?
- Wo liegen deine wirklichen Interessen?
- Für welche Tätigkeit würde es sich lohnen in der Früh aus dem Bett zu steigen?

In der heutigen Arbeitswelt sind kaum Grenzen gesetzt. Der Berufsweg ist nicht von Geburt an vorbestimmt. Du hast die Entscheidungsfreiheit selbst zu wählen und deinem Herzen zu folgen. Leider ist es als Erwachsener oft sehr schwer, in sich zu gehen und auf das Herz zu hören. Fragst du ein kleines Mädchen nach seinem Berufswunsch, wird es dir wie aus der Pistole geschossen antworten: „Ich möchte eine Prinzessin werden!“. Zwar ist dieses Ziel nicht wirklich realistisch, aber sie hat die zukünftige Prinzessinnenwelt vor Augen und hört auf ihr Herz. Bist du in deinem Beruf wirklich glücklich? Denk einmal darüber nach – für eine Veränderung ist es nie zu spät.

- Entscheidungen

Entscheidungen zu treffen ist nicht einfach. Nach welchen Gesichtspunkten soll ich mich orientieren? Sind es mein Herz, der Verstand, das Bauchgefühl oder die Erfahrung die mir Klarheit verschaffen? Meist geben wir dabei dem Verstand den Vorrang. Kopfentscheidungen sind in der Regel sehr viel bequemer, vernünftiger und einfacher umzusetzen. Sie führen definitiv zu einem Ziel. Doch sind diese Entscheidungen nicht nur ein Mittel zum Zweck? Fühlst du dich dabei gut und glücklich? Im Vergleich zu Kopfentscheidungen erscheinen Herzensentscheidungen zu Beginn etwas schwieriger und komplizierter.

Durch das aktive Auseinandersetzen mit dem Herzen werden viele alte Emotionen und Muster aktiviert. Du landest dabei schnell in einem Gefühlschaos. Sobald sich der erste Sturm mit deinem inneren Schweinehund gelegt hat, ist dein Herz der perfekte Entscheidungs-Navigator. Entscheidungen aus Herzen triffst du aus tiefster Überzeugung. Du stehst fest hinter ihnen und glaubst daran. Herzenswege sind allerdings nicht immer eine idyllische Baumallee. Du musst damit rechnen, dass deine Herzensentscheidungen für andere Personen nicht immer nachvollziehbar sind und du auf Widerstände stoßen wirst. Doch dein fester Wille, deine Energie aus dem Herzen ist dein Zugpferd und Motivator. Es verleiht dir fast magische Kräfte und du bist erst wirklich zufrieden, wenn du dein Ziel erreicht hast. Dabei wirst du schnell erkennen, dass dir Entscheidungen vom Herzen viel mehr Glücksgefühl und Zufriedenheit bieten.

Nicht nur in diesen Situationen, sondern auch in vielen anderen spielen deine Herzensentscheidungen eine wichtige Rolle. Versuch in Zukunft bewusst auf dein Herz zu

hören. Du wirst sehen, von Mal zu Mal wird es dir immer leichter fallen der Stimme des Herzens zu folgen. Sobald die ersten Erfolge auftreten, wirst du die Veränderung erkennen und spüren. Doch auch Herzensentscheidungen sind nicht für die Ewigkeit.

So wie du dich im Laufe des Lebens veränderst, verändert sich auch die Sprache deines Herzens. Wenn du regelmäßig das Gespräch mit deinem Herzen suchst, wirst du auf jeden Fall mit deinem Leben zufriedener und ausgeglichener werden. Denn, es ist dein Leben! Ein Leben von dir gesteuert, ein Leben nach deinem eigenen Standard, ein Leben nach der Richtung die dir dein Herz vorgibt. Du bist selbst deines Glückes Schmied und du bist nie allein. Dein Herz als Begleiter, als Entscheidungshilfe, als Filter, als Zuhörer und als Berater ist immer an deiner Seite.