

# ICH PACK ES AN

Umgang mit Herausforderungen

Zwei effektive und heilsame Prozesse

Tatjana Bangerter

Eigenverlag

1. Auflage Sommer 2024

Umschlaggestaltung:  
[www.tatjanabangerter.ch](http://www.tatjanabangerter.ch)

Fragen und Erfahrungen gerne an:  
[tb@tatjanabangerter.ch](mailto:tb@tatjanabangerter.ch)

# Inhalt

DOWNLOAD .....	5
ICH PACK ES AN .....	7
<b>PROZESS 1: FOLOVE</b> .....	8
Wozu dient FOLOVE .....	8
Die DREI Schritte von FOLOVE auf einen Blick.....	8
Einführung in die DREI Schritte von FOLOVE .....	9
FOLOVE ausführlich erklärt .....	13
<b>PROZESS 2: SELBSTERMÄCHTIGUNG</b> .....	24
Wie komme ich in meine «Selbstermächtigung» .....	24
Die sechs Schritte der «Selbstermächtigung» .....	25
SCHLUSSWORT .....	35



## DOWNLOAD

Ich liebe diese Momente, in denen es in meinen Ohren zu pfeifen beginnt und ich weiss: Es findet gerade ein Download statt. In der Regel entfaltet sich in den nächsten Tagen das Datenpaket in meinem Gehirn und ich schreibe es nieder. So war es auch diesmal.

Hier ist das Ergebnis: **«ICH PACK ES AN»**

In dieser Broschüre wähle ich die Form des ICH-Erzählenden. Somit muss niemand im Kopf das Gelesene auf sich selber übersetzen. Und er/sie kann auch nicht so tun, als ginge ihn/sie das alles nichts an.

Das soll nicht arrogant klingen, obwohl es das wahrscheinlich tut. Mir ist wichtig, dass die Texte auf diese Weise besser verständlich sind.

Einer meiner Lieblingsätze ist: «Ich begegne immer nur mir selber». Die Erklärung dazu: Was auch immer in meinem Leben geschieht und mich berührt oder bewegt, hat mit mir zu

tun. Ich erlebe etwas und mein Körper verarbeitet diese Wahrnehmung. Das wiederum löst eine Reaktion in mir und vielleicht auch eine Handlung aus. Es wird zu einer Erfahrung.

Ich kann nicht kontrollieren, was in meinem Leben passiert. Hingegen entscheide ich, wie ich damit umgehe. Die Ich-Form macht klar, dass ich die Verantwortung für mich und mein Leben übernehme. Das ist meine Definition von Selbstverantwortung.

# ICH PACK ES AN

In dieser Broschüre stelle ich ZWEI Vorgehen zur Meisterung von Herausforderungen vor. Sie sind erprobt und bewähren sich.

## PROZESS 1: FOLOVE

Der erste Prozess besteht aus *drei Schritten*. Ich nenne ihn «*FOLOVE*».

FOLOVE setzt sich aus «FOcus», «LOs geht's» und «Vertrauen» zusammen. Ich kann auch «FOLLow LOVE» als Eselsbrücke nehmen.

Er beinhaltet die Zieldefinition «IKEAS».

## PROZESS 2: SELBSTERMÄCHTIGUNG

Der zweite Prozess – «Die Selbstermächtigung» – ist etwas ausführlicher und hat *sechs Schritte*. Er beinhaltet unter anderem «Dreh's um» und «Wessen Angelegenheit ist das».

Beide Prozesse wende ich an, um in meine Kraft zu kommen.

# PROZESS 1: FOLOVE

## Wozu dient FOLOVE

Ich verwende diese Technik regelmässig, um Probleme in meinem Alltag zu lösen.

Dieses Vorgehen bringt mich immer wieder auf meinen Weg des motivierten und zielgerichteten Voranschreitens zurück.

## Die DREI Schritte von FOLOVE auf einen Blick

1. Ich finde heraus, was im Ungleichgewicht ist und erkenne meine Gefühle an.
2. Ich entdecke und formuliere mein Ziel.
3. Ich vertraue und weiss: Meine Seele kennt den Weg.

**FOLOVE** = **FO**cus + **LO**s geht's + **VE**rtrauen



## **Einführung in die DREI Schritte von FOLOVE**

Bevor ich Schritt für Schritt in den Prozess von FOLOVE eintauche, gönne ich mir zur Veranschaulichung ein Beispiel.

Da gibt es Momente in meinem Leben, da ist offensichtlich, dass etwas nicht mehr stimmt.

Ich kann diese ignorieren. Das geht. Doch sie kehren immer wieder. Mein Leben ist daran interessiert, dass es mir gut geht. Es möchte es gut haben mit mir. Wenn mein Leben merkt, dass ich mir etwas vormache oder etwas deutlich schief läuft, beginnt es, sich einzumischen. Es schickt mir immer wieder Zeichen. Zufälle, Begegnungen, Missgeschicke – erst kleine, dann grössere, daraus kann auch ein Unfall werden oder es kommt zu einer Krankheit. Früher oder später muss ich der Tatsache, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, in die Augen sehen.

Eines Morgens vor geraumer Zeit, als mir klar geworden ist, dass sich etwas ändern muss:

**HERAUS-  
FORDERUNG**



Es ist morgen früh, der Wecker klingelt. Zeit aufzusehen und zur Arbeit zu gehen. Ich bin unendlich müde. Mag nicht. Mein Körper fühlt sich schwer an, der Kopf ist leer.

**EMOTIONEN**



Ich merke, dass ich mich am liebsten im Bett verkriechen möchte. Nur nicht aufstehen. Ob ich wohl krank bin? Das wäre toll. Dann müsste ich nicht zur Arbeit.

<p>VERWIRRUNG</p> 	<p>Verwunderung überkommt mich. Was ist denn da los? Früher war das anders. Ich habe meinen Job geliebt. Was hat sich verändert? Wonach sehne ich mich?</p>
<p>ZIEL</p> 	<p>Ich sehne mich danach, wieder unbeschwert, motiviert und voller Freude zur Arbeit gehen zu können. Ich will meine eigenen Ideen verwirklichen.</p>
<p>SEELE</p> 	<p>Aha, Veränderung ist angesagt. Danke, dass mir das endlich bewusst wird. Was würde wohl die Liebe tun?</p>

Ich erinnere mich gut an diesen Moment im Bett. Ich bin aufgestanden und zur Arbeit. Denn: Pflichtbewusstsein ist einer meiner Eigenschaften. Aber: Mit dem Wissen, es ist Zeit für eine Veränderung. An diesem Tag hatte ich eine wundervolle\* Begegnung mit meinem Chef. Er kassierte das Lob, für MEINE Arbeit ohne mich in irgendeiner Weise mit einzubeziehen. Ich ärgerte mich sehr und erkannte, dass ich mein «Eigenes Ding» machen wollte. Ich wollte Tadel und Lob direkt erfahren. Nicht mehr im Windschatten von jemandem stehen. Wut tut gut. Diese Emotionen gaben mir die Kraft, zu erkennen, WAS ich ändern wollte. Das WIE entwickelte sich in den nächsten Wochen und ich war bald reif für eine wohlüberlegte Kündigung.

\*wundervoll: Weil ich dankbar für diese Erfahrung bin: Das Leben hat damit sicherstellt, dass ich wirklich begriff ...

# FOLOVE ausführlich erklärt

## *Schritt 1: SELBSTBEOBACHTUNG (FOCUS)*

HERAUS-  
FORDERUNG



Ich nehme wahr, dass etwas nicht stimmig ist.

Ich merke, dass ich mich unwohl fühle.

Ich stecke fest.

Ich stehe neben mir.

Ich fühle mich überfordert.

Da ist etwas in meinem Leben, das aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Da ist so ein komisches Bauchgefühl.

Meine Gedanken beginnen, sich zu drehen.

## EMOTIONEN



Ich nehme wahr, wie ich mich fühle.

Ich beobachte meine Gedanken.

Ich versuche, meine Gefühle zu benennen.

Ich forsche nach der Ursache für dieses Gefühl.

Sind das meine Gefühle oder übernehme ich da etwas von jemand anderem?

Im ersten Schritt geht es darum zu erkennen, dass etwas aus dem Lot geraten ist. Es gibt viele Dinge, die mir zeigen, dass es sich lohnt, innezuhalten und nachzuspüren.

Das bedeutet: Ich halte das Hamsterrad an und steige aus dem Funktionier-Modus aus.

Ich nehme mir Zeit für mich und richte meine Achtsamkeit auf mich.

Manchmal ist es offensichtlich, weshalb ich mich unwohl fühle: Da ist ein Streit oder eine Uneinigkeit mit meinem Partner. Ich mache mir Sorgen, weil das Geld knapp wird. Ich habe Zahnschmerzen und hasse es, zum Zahnarzt zu gehen.

Manchmal ist Forschungsarbeit gefragt: Da ist ein leises Ziehen in meinem Bauch, ein Unwohlsein, ein komischer Traum. Nach und nach merke ich, dass ich «Ja» gesagt habe, wo ich «Nein» meinte und ich glaube, aus dieser Angelegenheit nicht mehr rauszukommen.

Im ersten Schritt benenne ich die Herausforderung. Ich nehme wahr, wie es mir geht. Was sich in mir regt. Weshalb ich weiss, dass dies ein Problem für mich ist und wie sich das für mich anfühlt.

All das schreibe ich auf.

## Schritt 2: ORIENTIERUNG (LOS GEHT'S)

### VERWIRRUNG



Es ist die Zeit des Chaos und der Fragen:

Weshalb gerade jetzt?

Wie ist es dazu gekommen?

Was sonst?

Wonach sehne ich mich?

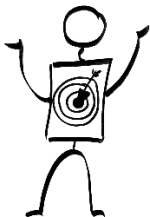
Was will mir das alles sagen?

Und hier ist Zeit für die Wunderfrage:

WENN ich auf NICHTS und NIEMANDEN schauen müsste, WAS würde ICH dann AM LIEBSTEN tun?



## ZIEL



Jetzt weiss ich, was ich will. Ich formuliere meine Ziele und prüfe:

**I** für **ICH**: Ist es auf mich selbst bezogen.

**K** für **KLAR**: Ist es klar.

**E** für **EINFLUSS**: Ist es in meinem Einflussbereich.

**A** für **AKTIV**: Ist es aktiv/attraktiv.

**S** für **SINN**: Ist es sinnvoll.

(Eselsbrücke: **IKEAS**)

**TIPP**: Manchmal ist das **ZWEITBESTE** Ziel das bessere Ziel.

Von Schritt 1 kenne ich die Herausforderung und kann sie benennen. Ausserdem weiss ich, wie ich mich damit fühle. Beides tut mir gut.

Hilft mir klarer zu sehen und trotzdem bin ich verwirrt. Fragen helfen mir dabei, mich zu orientieren und das Chaos zu beruhigen.

Die wichtigste Frage für mich ist:

WENN ich auf NICHTS und NIEMANDEN schauen müsste, WAS würde ICH AM LIEBSTEN tun?

Ich stelle sie mir immer dann, wenn ich dabei bin, ein Ziel zu finden oder zu definieren.

Bei dem Beispiel, wo ich am Morgen kaum aus dem Bett kam und absolut keine Lust hatte, zur Arbeit zu gehen und ich dann noch diese sehr klärende Begegnung mit dem Chef hatte, lautete die Antwort:

WENN ich auf NICHTS und NIEMANDEN schauen müsste, dann würde ich meinem Chef umgehend die Kündigung vor die Nase knallen und mich selbständig machen.

Das habe ich natürlich NICHT getan!  
Zumindest nicht umgehend.

Mir das einzugestehen, hat mir jedoch sehr gutgetan. Bei genauerem Hinsehen habe ich erkannt:

- Da gibt es ein paar Dinge, die ich sehr an meiner Arbeit schätze: Kollegen/innen, Lohn, Kantine, Krankenversicherung. Um nur ein paar Beispiele zu nennen.
- Um mich selbständig zu machen, brauchte ich erst einen Plan.
- Da war eine Familie zu ernähren.

Nach und nach hat sich mein ZIEL herauskristallisiert. Es lautete wie folgt:

Es ist Zeit für eine berufliche Veränderung. Ich fasse eine Selbständigkeit ins Auge und finde heraus, was mich begeistert und womit ich künftig mit Sinn und Freude einen wichtigen Beitrag (auch finanziell) zum Lebensunterhalt der Familie beitragen kann.

Das musste jetzt natürlich noch durch die IKEAS-Prüfung.

**I** für ICH: Ja, das Ziel ist selbstverantwortlich und ich-bezogen formuliert.

**K** für KLAR: Ja, ich habe das Ziel mit Freunden/innen überprüft und es ist klar.

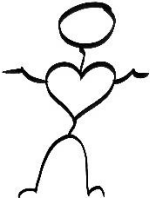
**E** für EINFLUSS: Ja, das Ziel ist in meinem Einflussbereich.

**A** für AKTIV: Ja, das Ziel erfüllt mich mit Motivation und Vorfreude. Es macht mir Lust, die nächsten Schritte anzupacken.

**S** für SINN: Ja, sowohl für mich als auch für meinen Mann macht das Ziel Sinn.

Schritt 1 bis 2 haben dazu geführt, dass ich mich nicht mehr hilflos fühlte. Nun hatte ich ein klares Ziel und meine Arbeit machte plötzlich wieder Sinn.

### *Schritt 3: VERTRAUEN*

<p>SEELE</p> 	<p>Ich kenne jetzt mein Ziel, das ich mir gross aufgeschrieben und gut sichtbar aufgehängt habe.</p> <p>Nun brauche ich Vertrauen ins Leben. Dabei hilft mir Seelenzeit.</p> <p>Ich frage mich: «Was würde die Liebe tun?»</p>
--	--

Mein absolutes Lieblingsthema ist die Seele. Sie trägt die Antworten auf viele Fragen in sich:

- Wer bin ich wirklich?
- Was ist mein Wahres Selbst?
- Was tut mir wohl im Leben?
- Wie möchte ich leben?

Um meine Seele zu hören und mit ihr in Kontakt zu kommen, brauche ich Ruhe und aufmerksames Zuhören. Hier eine Übung dazu.

Ich integriere damit meine Seele bewusst in mein Leben und erfahre Wohlgefühl.

**Vorbereitung:** *Ich richte meine Aufmerksamkeit auf etwas. Achte mich zum Beispiel darauf, wie ich den Blick in die Ferne schweifen lasse und die Wolken beobachte. Oder darauf, wie ich meine Gedanken an mir vorbeiziehen lasse und versuche, keinem davon besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn ich geübt darin bin, dann kann ich auch meditieren.*

**Eigentliche Übung:** *Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meine Aufmerksamkeit.*

Ich mache das immer wieder. Baue es in meinen Alltag ein. Beobachte, wie ich im Auto sitze und darauf warte, dass es grün wird. Achte darauf, wie ich achtsam meinen Kaffee trinke. Ist der Beobachter (das, was die Aufmerksamkeit auf meine Aufmerksamkeit richtet) aktiv, beruhigt sich etwas in mir. Mein Seelenraum öffnet sich. Nun lausche ich, mit was für einem Gefühl dieser Raum sich füllt.

Vielleicht höre ich ein Flüstern. Meine Intuition regt sich. Ich stelle eine Frage und höre zu. Ich weiss, früher oder später werde ich eine Antwort erhalten.

Nach und nach hat sich in Bezug auf meine berufliche Zukunft folgende Schritte ergeben:

1. Ich finde heraus, wie und womit ich mich selbständig machen kann.
2. Ich prüfe diesen Schritt sorgfältig und erkenne an, dass mein aktueller Job viel Gutes hat.
3. Ich hole mir Hilfe und beziehe meinen Mann in den Prozess mit ein.

Der FOLOVE Prozess ermöglicht mir zu erkennen, wo die Herausforderung wirklich liegt und was mein Wunsch ist. Er hilft mir, mein Ziel zu erkennen und motiviert mich, das Problem anzupacken. Gleichzeitig schenkt er mir Ruhe und erinnert mich daran, dass es das Leben gut mit mir meint.

## PROZESS 2: SELBSTERMÄCHTIGUNG

### Wie komme ich in meine «Selbstermächtigung»

FOLOVE hat sich für mich in vielen Erleben sehr bewährt. Manchmal merke ich aber, dass es gar nicht darum geht, etwas im Aussen zu ändern. Es geht vielmehr darum, meine Einstellung zu überprüfen und etwas über mich persönlich zu lernen.

Ganz nach dem Motto «Ich begegne immer nur mir selber», betrachte ich Herausforderungen, als wären sie ein Spiegel meines Ichs, meines Verhaltens und meiner Gedanken.

Die nachfolgende Arbeit lehnt an FOLOVE an und ist gespickt mit neuen Fragen. Daraus kann ich mir am Ende auch ein Ziel ableiten, wenn ich mag.



Ich habe nach jeder Frage absichtlich etwas Platz gelassen, damit ich das Vorgehen kopieren und gleich hineinschreiben kann.

## Die sechs Schritte der «Selbstermächtigung»

### *Schritt 1:*

Ich versetze mich in die Herausforderung/das Problem und beantworte folgende Fragen:

**Was** für eine Herausforderung, bzw. Problem begegnet mir/habe ich

---

---

---

---

---

---

---

mit **wem** und

---

---

---

in **welcher** Form?

---

---

---

---

**Wie** fühle ich mich und **was** hat diese Gefühle in mir ausgelöst?

---

---

---

---

Wie schon geschrieben, ist dies für mich eine etwas andere Art Schritt 1 von FOLOVE anzugehen.

## ***Schritt 2:***

Jetzt wird es spannend!

Ich stelle mir eine für mich sehr wichtige Frage:

**«Wessen Angelegenheit ist das?»**

und kreuze an:

- MEINE Angelegenheit  
Prima = *ich kümmere mich darum*
  
- SEINE/IHRE Angelegenheit  
Noch besser = *Finger weg!*  
Die Anderen sollen sich selber darum kümmern oder mich um Hilfe bitten.
  
- «Gottes» Angelegenheit  
*Loslassen* = Ist es nicht etwas grössenwahnsinnig von mir, die Welt verändern zu wollen?

In vielen Fällen erkenne ich, dass ich gar nichts tun muss. Warum es mich wohl trotzdem plagt?

### ***Schritt 3:***

**Als Nächstes kläre ich:**

Was ist mein Wunsch an obenstehende Person?

Was wünsche ich ihr von Herzen?

Was müsste sich an der Situation ändern, damit für mich alles gut ist?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### ***Schritt 4:***

Dieser Schritt zeigt mir, was im Grunde meines Herzens mein ZIEL ist. Weshalb ich über diese Angelegenheit gestolpert bin.

*«Dreh's um» ist eine meiner absoluten Lieblingsübungen und ich mache sie täglich.*

*Sie hat mein Leben tiefgehend verändert.*

***Was auch immer ich aufgeschrieben habe zu den vorangehenden Fragen, drehe ich nun um und beziehe es auf mich.***

*Aus «er/sie sollte/müsste...»,  
wird «ICH sollte/müsste...»*

*Aus «ich wünsche ihr/ihm, dass er/sie...»,  
wird «ich wünsche MIR, dass ICH...»*

**Dreh's um** lädt mich ein, ein gutes Vorbild zu sein und zu prüfen, ob ICH diesen Wunsch selber erfüllen will und kann.

Dieser Schritt ist für mich meist der Erhellendste.

Ich nehme mir gerne Zeit dafür: Schreibe genau auf, was ich für Erwartungen und Wünsche an mein Gegenüber habe und drehe diese wie oben beschrieben um

*Aus «er/sie sollte/müsste...»,  
wird «ICH sollte/müsste...»*

*Aus «ich wünsche ihr/ihm, dass er/sie...»,  
wird «ich wünsche MIR, dass ICH...»*

Ein Beispiel vorab:

«Mein Chef sollte mich mehr wertschätzen».

Wird zu: «Ich sollte mich mehr wertschätzen.»

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Schritt 5:***

Nachdem ich «Dreh's um» geschafft habe,  
frage ich mich:

Wie beschliesse ich, künftig mit dieser Situation  
umzugehen?

---

---

---

---

---

***Schritt 6:***

Als letzter Schritt schreibe ich mein Fazit auf:

Was habe ich erkannt oder Neues gelernt?

---

---

---

---

---

In dieser Übung stecken viele wertvolle Hinweise, Techniken und hilfreiche Tricks. Dieses Vorgehen begleitet mich seit vielen Jahren.

Es lohnt sich für mich, diese Abfolge von Fragen immer wieder zu Hand zu nehmen.

Am Anfang ist mir dieser Prozess schwerfällig erschienen und ich brauchte diese Vorlage. Es war mir eine Hilfe, dieser Schritt für Schritt folgen zu können. Heute durchlaufe ich diesen Prozess automatisch.

Die wichtigste Frage für mich ist:  
«Wessen Angelegenheit ist das?».

Ich verschwende manchmal viel zu viel Energie mit Dingen, die mich nichts angehen. Erkenne ich, dass etwas NICHT meine Aufgabe ist und nicht in meiner Verantwortung liegt, kann ich es leichter loslassen. Es kostet mich weniger Kraft, weil ich erkenne, dass es wenig Sinn hat, mir die Zähne daran auszubeissen.



Manchmal sehe ich auch ein, dass es keinen Sinn macht, mich über etwas zu ärgern.

Auch wenn mich die Angelegenheit nichts angeht, die Situation beschäftigt mich. Das bedeutet, sie hat irgendetwas mit mir zu tun. Vielleicht erinnert mich das Problem an etwas, das ich einmal erlebt habe oder meine Werte sind verletzt und ich möchte gerne etwas ändern oder anders haben.

Mit der Frage nach dem Wunsch, der Umkehrung und dem Beschluss, wie ich künftig damit umgehen werde, kehrt die Macht zu mir zurück. Ich erkenne, was ich ändern kann, wenn ich bereit dazu bin. Wenn nicht, auch gut. In jedem Fall entscheide ich mich bewusst dafür, wie und ob ich handeln möchte. Ich verlasse die Rolle des Klägers oder des Opfers und erkenne meinen Handlungsspielraum.

Was mir besonders gefällt: Ich kann ein gutes Vorbild sein. Wer weiss, vielleicht schaut jemand bei mir ab und ändert sich? Und wenn

nicht, handle zumindest ich auf die Art und Weise, wie es für mich stimmig und wichtig ist.

Ich nehme mir regelmässig Zeit für diesen Prozess. Ich weiss, es lohnt sich.

Selbstermächtigung bedeutet für mich:  
Immer mehr mein wahres Leben zu leben und es immer seltener von anderen und deren Verhalten abhängig zu machen.

## SCHLUSSWORT

Ich weiss, dass ich hier zwei äusserst effektive und wertvolle Techniken in den Händen halte, um den Herausforderungen meines Lebens zu begegnen.

Mir hat es anfangs sehr geholfen, diese Prozesse Schritt für Schritt mit Hilfe der Vorlagen «abzuarbeiten». Mit der Zeit wurden mir die Schritte geläufiger und ich habe mir die Prozesse zu eigen gemacht. Heute laufen sie flüssig und dieser Flow ist in meinen Alltag übergeschwappt. Das Leben ist leichter geworden und macht mir mehr Freude.

Heute bin ich DANKBAR für JEDE HERAUSFORDERUNG. Denn ICH WEISS: JUHU, es gibt wieder etwas zu lernen und mein Leben meint es gut mit mir.

In LIEBE

Tatjana Bangerter



Tatjana Bangerter ist Kinesiologin und Betriebsökonomin.

Seit 2009 arbeitet sie als selbstständige Therapeutin und begleitet Menschen in herausfordernden Lebenssituationen.

Diese Broschüre schenkt Dir zwei wundervolle Prozesse, um Herausforderungen zu meistern.

Du erfährst, wie Du in Deine Kraft kommst und Dinge anpacken kannst, die Dir wichtig sind.

Erkenne das Wunder, das Du bist.

[www.tatjanabangerter.ch](http://www.tatjanabangerter.ch)