



# TUN

Wie Handeln Dein Leben verändert  
und Du mit Deinem  
Herzens-Business erfolgreich bist



Ing.<sup>in</sup> Michaela Nikl

Lass uns gemeinsam ein  
Licht in die Welt bringen!



Für K., ohne den ich nicht begonnen hätte, dieses Buch zu schreiben  
und  
für alle, die mitgeholfen haben,  
dass ich meine Erfahrungen habe sammeln dürfen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort 2</b>	<b>5</b>
<b>1. Zweifel</b>	<b>6</b>
<b>2. Glaubenssätze – Blockade Unterbewusstsein</b>	<b>15</b>
<b>3. Trennungen – wir sind nicht allein</b>	<b>21</b>
<b>4. Zielgruppe, aber welche?</b>	<b>27</b>
<b>5. Zeit für mich – mit Fasten und Spiritualität</b>	<b>32</b>
<b>6. Ordnung im Inneren und Äußeren (Ausmisten, Bewegung, Ernährung)</b>	<b>37</b>
<b>7. Mein inneres Team</b>	<b>46</b>
<b>8. Trotzphasen und innere Kinder</b>	<b>53</b>
<b>9. Beziehung neu – können Partnerschaft und Patchwork-Familie gelingen?</b>	<b>62</b>
<b>10. Mein Weg zum Erfolg</b>	<b>72</b>
<b>Nachwort</b>	<b>84</b>
<b>Danksagung</b>	<b>86</b>



## Vorwort:

Heute ist der 14.4.2015, genau 2 Monate vor meinem 44. Geburtstag, beinahe 12 Wochen in einer neuen Beziehung, die so vieles in meinem Leben auf den Kopf gestellt hat. Eine Beziehung, die ich mir in dieser Art schon lange wünschte, nie zu träumen wagte, dass es möglich wäre und doch nicht gleich zu schätzen wusste, was ich da hatte. Vor wenigen Tagen, in einem Augenblick der Auseinandersetzung, der Satz: „Schreib jetzt endlich dieses Buch!“. Tränen zeigen mir immer, wenn etwas wichtig und richtig ist. Und so auch in diesem Moment, ich wusste, das Buch will endlich geschrieben werden. Zu viel Zeit habe ich bereits aufgewandt, um Gedichte, Geschichten und auch Bücher anzufangen. Doch nie war der Inhalt befriedigend genug, um als Gesamtwerk zu erscheinen. Jetzt ist es anders, jetzt spüre ich, dass ich dranbleiben kann, jetzt ist der Zeitpunkt, zu verbinden, was bereits vorhanden und was noch ergänzt werden will.

Ich bin jemand, die auch gerne Vorwörter liest und daher gibt es auch in meinem Buch eines. Diejenigen, die es nicht lesen, werden nicht erfahren, wie ich zu diesem Titel kam. Das „UNS“ (das war der ursprüngliche Titel) stammte auch aus meiner neuen Partnerschaft, in die wir beide sehr eigenständig, aber doch mit einem gewissen Reisegepäck kamen. Keine Kompromisse wollten wir mehr eingehen, entweder es passte, wie es war und wie wir waren oder wir wollten doch lieber alleine durchs Leben gehen. Doch dass das Miteinander auch bereichernd, ergänzend, unsere Horizonte erweiternd und uns zu mehr als die Summe der einzelnen Teile macht, wurde „UNS“ bald klar. „UNS“ erklärt, dass wir nicht alleine sind, dass es andere um „UNS“ gibt, mit denen wir tief verbunden sind, die uns unterstützen, da sind, die wir leiten, begleiten, stützen, eine Teil des Weges gehen, auf die wir „UNS“ verlassen können, die da sind, wenn wir es gerade am wenigsten erwarten.

Dieses Buch soll Hoffnung geben, dass selbst wenn wir die x-te gescheiterte Beziehung hinter „UNS“ haben, das Verhältnis zu unseren Eltern oder Kindern nicht das Beste ist, unser Körper gerade krank ist, wir im Job durch die Hölle gehen oder wir „UNS“ in einer ziemlichen Sinnfindungskrise befinden – es einen Weg gibt, um zum „UNS“ zu gelangen. Viele Wege bin ich bereits gegangen, von einigen habe ich gehört und auf ein paar werde ich erst in einigen Jahren gehen können, das, was ich weiß, meine Geschichten, meine Gefühle, meine Ideen und Visionen, schreibe ich jetzt auf. Ich weiß nicht, ob dieses Buch jemals endet, sich weiterentwickelt, oft umgeschrieben wird – ich weiß nur, jetzt ist der Zeitpunkt, an dem es beginnen soll ...



## Vorwort 2:

Heute ist der 30.10.2016, in der ersten Version meines Buches habe ich 8 Seiten geschrieben, bin ein paar Tage drangeblieben und habe es dann gleich wieder sein lassen. Eine neue Gewohnheit braucht aber mindestens ein Monat, damit wir es auch wirklich verinnerlichen, umsetzen und in unser Leben integrieren. Ich habe vorzeitig aufgegeben, den Mut verloren, mich um andere Dinge gekümmert – und es war scheinbar nur der richtige Moment, um zu beginnen. Heute eineinhalb Jahre später war plötzlich ein Konzept im Kopf, Ideen sind gesprudelt und das Bild wurde klarer. Jetzt ist der Zeitpunkt, um weiter zu machen. Inzwischen hat sich einiges getan, es hat mich immer wieder gebeutelt, ich bin am Boden gelegen, wollte aufgeben, hab an mir gezweifelt und das auch anderen vermittelt. Und es wurde mir klar, dass ich nicht aufgeben wollte, dass ich eine Botschaft habe und zwar eine Botschaft an eine gewisse Gruppe Menschen, an Menschen, die sich auch schon auf den Weg gemacht haben und bereit sind, bereit für ein neues Leben. Das ist mir aber erst vor kurzem bewusst geworden und deshalb konnte das Buch noch nicht zu Ende geschrieben werden – oder besser weiter, jetzt ist der Zeitpunkt, der richtig dafür ist, jetzt erst kann ich es!

## 1. Zweifel

„Kann ich das wirklich? Wie komme ich zu Klienten? Wo kommt das Geld her, das ich für Sozialversicherung, Steuerberatung und die Miete meiner Praxis demnächst brauche?“ Heute blickte ich der Wahrheit ins Auge, hatte die Einnahmen und Ausgaben der letzten beide Jahre aufgelistet, gegrübelt, die Panik hinuntergeschluckt, war den Tränen nahe. „Soll ich wirklich aufgeben? Ist das alles nur ein Hirngespinnst, werde ich jemals von meinem „Hobby“ leben können? Wer bin ich denn schon, dass ich für etwas „Höheres“ bestimmt bin? Gibt es nicht andere, besser Ausgebildete, die auch am Existenzminimum kratzen?“ Fragen drehten sich in meinem Kopf, rotierten und meine Energie sank auf ihren Tiefpunkt. Immer wieder kam der Zweifel im Laufe der Jahre, seit 8 Jahren bin ich nun selbstständig, hatte meine guten Zeiten, doch noch nie ein Leben in Fülle, dass ich aus dem Vollem schöpfen hätte können. Körperliche Beschwerden hatten mir auch immer wieder angezeigt, wenn ich kurz vor einer Erschöpfung stand, in eine falsche Richtung gelaufen war oder ich ganz einfach gar nichts mehr tun konnte, weil die Sorgen zu groß waren. Lange Zeit hatte ich mich treiben lassen, „zufällig“ war mir einiges in den Schoß gefallen, ich hatte einiges leicht erreicht, es war überschaubar, aber für mich genug. Doch dann blieben Aufträge aus, es begann sich zu „spießen“ und der Glaubenssatz zu Beginn meiner Selbstständigkeit „Schlimmstenfalls lebe ich von der Abfertigung“ – die ich am Ende meiner 16-jährigen Tätigkeit bei einem Tabakkonzern bekommen hatte – trat ein. Als das Geld verbraucht war, geriet ich so richtig in Panik – was sollte ich tun, wovon leben? Ohne Energie nahm ich einen angestellten Job bei der Gemeinde als Stützkraft in einem Integrationskindergarten an, doch der war mir nur für 3 Monate gegönnt, da die Kollegin wieder aus dem Krankenstand zurückkehrte. Wieder Panik, wieder Zweifel und Sorgen – wieder ein „Zufall“ – ich konnte zurück in zu meinem früheren Auftraggeber, allerdings nur angestellt – zu viel zum Sterben zu wenig zum Leben, aber ich sagte zu. Und da bin ich jetzt, finanziell in einer eher angespannten Situation und komme mehr schlecht als recht über die Runden.

Jetzt kann ich mich natürlich weiterhin als Opfer sehen oder ich kann mich endlich entscheiden zu **TUN** und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Dafür habe ich mich jetzt entschieden und das ist mein Buch darüber, wie ich wieder ins Leben und in die Fülle zurückfinde. Daher schreibe ich das, was ich jetzt tue, auch in der Gegenwart weiter, denn es ist erst ein kleiner Schritt in diese Richtung gemacht, das, was ich bereits geschafft habe, berichte ich aus meiner Vergangenheit, denn ich bin auch schon einen weiten Weg gegangen und der soll für diejenigen sein, die jetzt erst am Anfang sind. Für diejenigen, die gerade vor den Trümmern ihrer Beziehung stehen, inmitten einer schweren Krankheit zaudern, denn Sinn ihres Lebens hinterfragen oder den Job gerade geschmissen haben. Diese Phasen habe ich hinter mir, aus diesen Krisen bin ich gestärkt hervorgegangen und habe mehrere Schleifen durchlaufen, bis ich es endlich kapiert habe. Doch der Weg, ein erfolgreiches Unternehmen aufzubauen und den finanziellen Reichtum zu empfangen, diesen Weg bin ich bisher noch nicht gegangen und auf diesem Weg kannst Du mich nun begleiten, diesen Weg gehen wir jetzt gemeinsam!

Und Du kannst sicher sein, dieser Zweifel kommt immer wieder, es ist die Angst, die uns umgibt, wenn wir uns aus unserer Komfortzone hinausbewegen, unser Autopilot will uns wieder zurückholen auf die Couch, vor den Fernseher, das Computerspiel, die oberflächlichen Gespräche mit unseren Freunden über den nächsten Urlaub oder das neueste Auto. Das kennen wir gut, das haben wir jahrelang durchlebt, vorgelebt bekommen und es wird uns durch Medien vorgegaukelt, dass es das große Glück ist. Zufriedene Familie – 2 Kinder, Haus und Hund – Freizeitaktivitäten, Ferien, Konsum, Förderung der Kinder, Karriere im Job, doch dann, Sinnkrise, Burn out und Trennung – was kommt jetzt, was will ich, was kann ich?

Bei mir lief das ähnlich ab, glückliche Beziehung, gute Freunde, viele Aktivitäten am Wochenende, mal zur Weinverkostung nach Gamlitz, zum Wandern ins Gesäuse, eine Bootsfahrt durch die Au, gemeinsamer Urlaub in Griechenland mit viel Retsina und Ouzo oder doch mal etwas weiter weg und Bekannte in Kenia besuchen. Der Gedanke an ein Kind war logisch, doch dann kam die Unzufriedenheit. Ein Job, der zur Routine geworden war, körperliche Beschwerden – meine erste Panikattacke, Streit in der Beziehung, eingesperrt fühlen und schließlich die Trennung – da war ich 30 Jahre. Beruflich hatte ich erkannt, dass meine Stärken nicht in der Chemie oder Technik lagen und ich Abwechslung brauchte, ein Wechsel in eine andere Abteilung brachte nur kurzfristig Erleichterung. Meine körperlichen Symptome verbesserten sich durch **Autogenes Training** – nachdem schulmedizinisch nicht die kleinste Kleinigkeit gefunden wurde. Nun brauchte auch mein Geist neues Futter.

Durch meine Ehe kam ich in Kontakt mit Informationen, die für mich hilfreich waren. Liebe Bonus-Tochter, vielen Dank, dass Du mir von der Lebensberater-Ausbildung erzählt hast. Und danke an meinen Ex-Mann, dass ich durch Dich von **Vera F. Birkenbihl** erfahren habe, weil Du ihre Coaching-Briefe abonniert hattest und ich mich dadurch mit gehirngerechtem Lernen und Hirnforschung auseinandersetzen konnte. Mein 1. Schritt in die Richtung meiner Stärken!

In der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin setzte ich mich mit meinen wunden Punkten, Mustern, Glaubenssätzen und Programmen auseinander. Glaubte, ich jahrelang, dass meine Eltern Schuld an meinem geringen Selbstwert und –vertrauen waren, wurde mir immer mehr bewusst, dass nur ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen konnte. Es ist zu einfach zu sagen: „Ich kann nicht, Du weißt schon, mein Vater/meine Mutter waren ...“, doch das sind nur Ausreden. Zahlreiche Beispiele und Studien belegen, es gibt Menschen, die es trotz widriger Umstände in ihrer Kindheit, schafften erfolgreich zu sein und ein glückliches Leben zu führen. Was haben diese Personen anderes gemacht, sie hatten zu jemandem eine positive Beziehung aufgebaut und sie waren sich ihrer Selbstwirksamkeit bewusst, sie konnten Dinge verändern, ihr Leben verändern und sahen einen Sinn, in dem was sie taten.

Das wollte ich auch, war doch mein Leben in wesentlich geordneteren Bahnen verlaufen, also - raus aus der Opferhaltung und da war mir jede Methode recht. In der Ausbildung hatte ich mich sehr viel mit (Familien-) Aufstellung beschäftigt, mir einige Lebensthemen angeschaut, aber manchmal auch esoterisch anmutende Dinge wie Rückführungen oder **Reiki** ausprobiert. Alles, was hilfreich ist, ist auch richtig. Viel-

leicht nicht immer der richtige Zeitpunkt und manchmal hat es keine Bedeutung mehr, das Bauchgefühl, die Intuition ist dabei der beste Ratgeber, wenn mir meine innere Stimme sagt, dass es stimmig ist, dann probiere ich es auch aus, egal wie abgehoben es möglicherweise scheint.

So hatte ich mich auch lange Zeit mit Karten legen beschäftigt, nicht so richtiges Tarot, meine Lieblingskarten waren die **Karten der Erkenntnis** von Chuck Spezzano und schamanische Krafttierkarten. Mein Urgroßmutter hatte sich in den Nachkriegsjahren damit Geld verdient anderen Leuten die Zukunft vorauszusagen, manches überspringt 1-2 Generationen 😊. Auch Engelskarten mochte ich sehr gerne – der Vorteil dieser Karten, vor allem, wenn sie aus reinen Bildern bestehen ist, dass wir unseren Verstand ausschalten, in das Bild oder Symbol eintauchen und bei unserem Gefühl landen, unser Unterbewusstsein weiß bereits, worum es geht, kennt schon die stimmige Richtung und unser Verstand hinkt immer hinterher. Seit ein paar Jahren merke ich, dass die Karten für mich an Bedeutung verloren haben, ich bin gut in Kontakt mit meiner Seele und meinem Unterbewusstsein, ich weiß, was gut für mich ist und kenne meine Themen, die manchmal aufpoppen, dazu brauche ich keine Karten mehr.

Aufstellungen besuche ich allerdings noch immer gerne und ist auch einer meiner bevorzugten Methoden, mit denen ich arbeite. Sie sind effizient, es gibt ein rein intuitives Ergebnis und es ist erstaunlich, wie rasch sie wirken. Mehr dazu sagt Dir **Helga Burian-Ruf**, bei der ich immer wieder gerne als Repräsentantin mit dabei bin: Sie ist Dipl. Lebens- und Sozialberaterin - Dipl. Integrative Kinesiologin - Dipl. System Coach und Aufstellungsleiterin

### ***Wer kommt zu Deinen Aufstellungen?***

*Zu meinen Aufstellungen kommen Menschen mit einem besonderen Herzenswunsch, einem inneren Drängen nach Lösung für eine derzeit schwierige, unerwünschte Situation. Typische Anliegen für die Aufstellungsarbeit sind: Streitigkeiten mit einem oder mehreren Familienmitgliedern - auch Erbschaftskonflikte; Probleme innerhalb einer Partnerschaft oder beim Finden des ‚richtigen‘ Partners; fehlender oder gestörter Bezug zu einer nahestehenden Person (oft: zum eigenen Kind, den Eltern, Geschwistern,...)/ zum eigenen Herzen/ eigenen Seele; Finden des richtigen Platzes innerhalb von Familie/Beruf/diesem Leben; fehlender Geschäftserfolg; fortdauernder Streit mit ArbeitskollegenInnen/GeschäftspartnernInnen; (Schlaf-) Störungen in einem bestimmten Gebäude/Wohnung/Raum; Wunsch, die richtige Entscheidung zu treffen; Wunsch nach mehr Energie, Lebensfreude, Abgrenzung u.v.m..*

### ***Was bewirken Aufstellungen?***

*Aufstellungen machen die Ursachen solcher Konflikte bzw. Blockaden sichtbar und führen zu ganz persönlichen, tiefgreifenden Lösungen. Die Lösung ergibt sich durch das Wiederherstellen der Ordnung im System, das Erkennen und Annehmen von Bindungen, insbesondere durch die Wertschätzung und Würdigung gegenüber dem gesamten System sowie gegenüber den beteiligten Personen bzw. Aspekten. Die Klienten*



*tin/der Klient fühlt sich befreit, wieder sicher an seinem Platz', kann endlich Frieden schließen, Bindungen eingehen, wieder ruhig schlafen, erfreut sich eines neuen Geschäftserfolges, fühlt sich wieder voller Kraft und Lebensfreude, u.v.m.*

### **Wie ist der Ablauf einer Aufstellung?**

*Innerhalb einer Gruppe werden Personen oder Aspekte, die direkt mit dem Anliegen des Klienten („Aufsteller“) zu tun haben, mit Hilfe von RepräsentantInnen („DarstellerInnen“) aufgestellt. Diese Gruppe ergibt sich aus den zum jeweiligen Aufstellungstermin angemeldeten Personen. Einen vertrauensvollen, wertschätzenden und liebevollen Rahmen für jede Aufstellung zu schaffen, ist besonders wichtig und für mich ein Selbstverständnis. Das Vorgespräch mit der Aufstellerin ist wesentlicher Bestandteil. Ich halte es fast immer unmittelbar vor der Aufstellung bereits innerhalb der Gruppe, weil zu diesem Zeitpunkt das Anliegen am ‚präsentesten‘ ist. Wesentlichster Aspekt dabei ist für mich der Herzenswunsch der Aufstellerin/des Aufstellers. Sobald dieser ausgesprochen und für mich deutlich fühlbar ist, nenne ich als Leiterin die mir zur Lösungsfindung wesentlich erscheinenden Personen (Mutter, Vater, Schwester, Kollege, ...) oder Aspekte (z. B. ‚Gesundheit‘, ‚Liebe‘, ein zukünftiger Job, das ‚Potenzial‘ des Klienten, etc.) und bitte die Klientin, für die genannten Personen intuitiv jeweils eine Repräsentantin/einen Repräsentanten aus der Gruppe zu wählen. Wesentlich dabei ist auch, dass die Aufstellerin eine Person für sich selbst auswählt, damit sie/er, sein System‘ von außen betrachten kann. All diese Personen stellt sie/er nun jeweils an den für ihn ‚richtigen‘ Platz im Raum, und die Aufstellung nimmt ihren Lauf. Die emotionale Stimmung innerhalb des Systems wird von den DarstellerInnen aus der jeweiligen Rolle sofort wahrgenommen, fast immer auch Körpersymptome, unter der die dargestellte Person tatsächlich leidet. Durch gezieltes Fragen an die DarstellerInnen, das Beobachten der ablaufenden Interaktionen und Einsetzen von weiteren Personen/Aspekten/Lösungssätzen werden die Ursachen des Problems erkannt und zur Lösung geführt. Geführt von meiner emotional-energetischen Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition, leite ich meine Aufstellungen voller Vertrauen in das große Ganze, dass sich für jedes Anliegen genau die richtige Lösung für den jeweiligen Klienten und alle Beteiligten zeigen darf. Zu einem bestimmten Zeitpunkt (meist gegen ‚Ende‘ der Aufstellung) bitte ich die Klientin, nun selbst ihren Platz im System einzunehmen (dessen DarstellerIn steigt somit aus der Repräsentanten-Rolle aus). Je nach Anliegen, führt diese/r noch eine entscheidende Handlung aus, z. B. Ritual-Übergabe von übernommenen Lasten/gelebten Mustern an Vorfahren, ... oder steigt am Ende direkt in das Lösungsbild ein, um die dabei sofort erlebbare Lösungsenergie in sich und das gegenwärtige System zu integrieren. Ich biete auch Einzelaufstellungen (mit Patschen, Holzfiguren, Coaching Disc) und Organisationsaufstellungen an.*

### **Welche Aufstellungsleiter-Ausbildung hast Du?**

*Eine fundierte, mehrmonatige Ausbildung inkl. Selbsterfahrung sowie eine liebevolle und wertschätzende Grundhaltung gegenüber allen Wesen und dem, was uns Wesen verbindet, sollten selbstverständliche Voraussetzungen eines vertrauenswürdigen Aufstellungsleiters sein.*

*Eine solche fundierte, einjährige Ausbildung durfte ich genießen und darf so meine Gaben der Intuition und Empathie mit großer Freude schon seit mehreren Jahren an meine Mitmenschen weitergeben 😊.*

<http://www.soul-and-system.at/aufstellungen/>



Foto fotografiehoch2

Was ist jetzt mit meinem Zweifel passiert? Der hält sich gerade im Hintergrund. Ich habe gestern ein sehr geniales Webinar angeschaut, das mir geholfen hat, alles, was ich schon in den letzten Jahren gelernt habe, woran ich glaube, wieder in Erinnerung zu rufen. Ich merke, wenn ich ins **TUN** komme, dann verschwindet der Zweifel von alleine. Durch Handlung werde ich selbstwirksam ....

***Eine Lichtbringerin weiß, dass es in der Stille ihres Herzens  
eine Stimme gibt, die ihr den Weg weist  
(nach Paolo Coelho)***

Ich wünsche Dir, dass Du mit Deiner Vision, mit Deinem Herzens-Business Licht in diese Welt bringst und Du zur Lichtbringerin wirst! Lass Dich nicht davon abhalten, egal was Dein Umfeld dazu sagt, ganz einfach, weil Dein Herz weiß, dass es Zeit ist, zu verwirklichen, was jetzt lange genug geträumt wurde.



Ich begleite Dich dabei, Du bist nicht allein, lass uns den Weg gemeinsam gehen.

Herzlichst

**Michaela**

**Wegbereiterin für Dein Herzens-Business**