

LESEPROBE

CHAINLESS LIFE

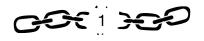
The Chainless LIFE – der erste Schritt in Richtung Freiheit

Neuauflage 2021

Die bittere Wahrheit

Die Welt ist voller Probleme und Hindernisse, die am Ende immer wieder auf die im letzten großen Kapitel beschriebenen äußeren Chains zurückzuführen sind – das sind das soziale Umfeld, die Gesellschaft oder das digitale Chaos, in dem wir uns alle befinden.

Durch das soziale Umfeld werden wir oft nicht ernst genommen, fühlen uns verunsichert, müssen uns ständig beweisen, werden zum Lästern animiert und greifen vielleicht sogar zu Drogen. Die Gesellschaft will uns dabei vorschreiben, wer wir zu sein haben, zwingt uns in ein vorgegebenes Muster und sorgt dafür, dass unser Leben von Stress gefärbt ist. Das digitale Chaos präsentiert uns in den Sozialen Medien wiederum eine Scheinwelt, die unser Selbstwertgefühl tagtäglich auf die Probe stellt und unsere Aufmerksamkeit fast komplett vereinnahmt.



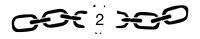
Genaugenommen leben wir in einer von Ketten geplagten Welt und haben es dadurch relativ schwer, selbstbestimmt und unabhängig glücklich zu werden, oder?

Falsch! Auch wenn ich nicht gern der Überbringer dieser Nachricht sein möchte, muss ich dir leider sagen: Du hast dich selbst angekettet! Du hast der Außenwelt die Erlaubnis gegeben, dich anketten zu lassen! Du warst es, der dies erst möglich gemacht hat. Das ist die bittere Wahrheit.

Das ist kein Vorwurf, sondern ein Weckruf. Fast jeder von uns lässt sich anketten, ohne sich dessen bewusst zu sein. Deine Probleme mit dem sozialen Umfeld, der Gesellschaft und dem digitalen Chaos sind äußere Ketten, die wiederum Symptome von noch tiefer liegenden Problemen sind: nämlich den inneren Ketten.

Richtig gelesen: Die äußeren Chains, die du bereits kennengelernt hast, und die damit verbundenen Probleme, die wir täglich mit uns tragen, entspringen letztendlich aus uns selbst. Du hast keine Probleme mit der Außenwelt. Du hast ausschließlich Probleme mit dir selbst.

Wäre dem nicht so, würdest du nämlich verstehen, dass du dein Umfeld selbst in der Hand hast. Darin gäbe es nur tiefgründige und gesunde Freundschaften. Du würdest dich mit Menschen umgeben, die dich hochziehen,

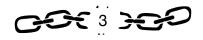


unterstützen und zu einem besseren Menschen machen. Du würdest die Gesellschaft nicht als etwas Böses sehen, sondern als eine Gelegenheit, um alles zu bekommen, was du willst. Und das digitale Chaos würdest du zu deinem Vorteil nutzen. Um mit deinen Freunden in Kontakt zu bleiben, Informationen zu bekommen, dein Business aufzubauen und im besten Fall sogar ortsunabhängig arbeiten zu können.

Frage dich also Folgendes:

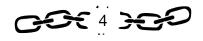
- · Was hält dich eigentlich davon ab, dein eigenes Leben in Freiheit zu kreieren?
- Welche vermeintliche Begründung gibst du dir selbst, wieso du etwas nicht hast oder wieso du etwas nicht kannst?
- Welche Ketten halten dich davon ab, dies zu erreichen und daran zu wachsen?

Bevor du jedoch deine persönliche Reise in ein kettenloses Leben beginnst, lass mich dir noch eines sagen: Es erfordert verdammt viel Schmerz, die beste Version deiner selbst zu werden.



Der erste Schritt in Richtung Freiheit beginnt genau dort, wo du anfängst, dir über dein Selbst bewusst zu werden. Das bedeutet, genau dort hinzuschauen, wo die wenigsten gern hinsehen. Es bedeutet vor allem, dir über deine Schwächen im Klaren zu sein und deine "Fehler" zu erkennen. Sich selbst einzugestehen, viele Fehler gemacht zu haben, auf der falschen Spur zu sein oder viele limitierende "Charakterschwächen" zu haben, ist schmerzhaft. Auch ich musste mir eingestehen, dass ich mir jahrelang etwas vorgemacht und mich selbst belogen habe. Und das nur, um mich vor der bitteren Wahrheit zu schützen. Das war verdammt nochmal kein Ponyritt. Ich habe Freunde verloren, gelitten, geweint, viele Nächte wach gelegen und oft nicht gewusst, wie es weitergehen soll. Aber eine Sache habe ich nie verloren: meinen Mut.

In den nächsten Kapiteln werde ich dir meine persönlichen Storys erzählen, die letztendlich dazu geführt haben, dass ich mir mein ChainlessLIFE kreieren konnte. Denn die haben mit den perfiden inneren Ketten zu tun, die dich davon abhalten, das Leben zu führen, für das du wirklich bestimmt bist. Ich denke, dass das teilen meiner eigenen Erfahrungen die beste Strategie ist, um dir zu vermitteln, wie auch du dir dein ChainlessLIFE erschaffen kannst. Bist du dafür bereit?

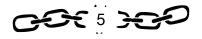


Dann stell dich absofort darauf ein, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Alles, was von nun an passiert, liegt in deiner eigenen Verantwortung. Du bist dafür verantwortlich, ob deine zwischenmenschlichen Beziehungen gut laufen oder im Streit enden. Du bist dafür verantwortlich, ob du in zehn Jahren allein und arm in einer Einzimmerwohnung sitzt und von Arbeitslosengeld lebst oder ob du dir dein ChainlessLIFE kreiert hast und genau das tust, worauf du Lust hast.

Verantwortung zu übernehmen ist mindestens genauso schmerzhaft, wie sich ihrer überhaupt erst einmal bewusst zu werden. Doch wenn dir deine Freiheit etwas bedeutet, musst du zwingend durch diese Phase gehen, denn Schmerz ist der größte Motivator für Wachstum.

Freiheit ist kein Ziel, das man einfach mal so erreicht. Es ist nicht wie eine Hochzeit, die du einmal erlebst, und dann für den Rest deines Lebens verheiratet bleibst. Freiheit ist ein Wert, der jeden Tag bewusst gelebt werden muss. Freiheit muss zum Kompass werden, der dich jeden Morgen daran erinnert, wieso du verdammt nochmal auf diesem Planeten bist.

Was wäre denn die Alternative? Ein Leben, in dem jeden Tag ein neues Problem an deine Tür klopft? Ein Leben, in



dem du voller Reue bist und nie das erreichst, was du dir vornimmst? Ein Leben, in dem du die Kontrolle über deine Situation abgibst und nur überlebst, anstatt mit vollen Sinnen und Freude zu genießen?

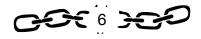
Nur wenn du bereit bist, Verantwortung für dein gesamtes Leben zu übernehmen und den aus der Verantwortung resultierenden Schmerz auszuhalten, kannst du dir deine Freiheit tatsächlich erschaffen. Schließlich erfordert jeder Schlüsselmoment Schmerz. Du wirst so oder so leiden, also wieso suchst du dir deinen Schmerz nicht einfach aus?

Ich denke, du hast bereits verstanden, dass wir mit den äußeren Chains gerade einmal an der Oberfläche des ganzen Prozesses gekratzt haben und dass es jetzt an der Zeit ist, uns um die entscheidenden Ketten in deinem Inneren zu kümmern.

Die Komfortzone, die uns bremst

»Es wird der Tag kommen, an dem wir wählen müssen zwischen dem, was einfach und dem, was richtig ist.«

Albus Dumbledore



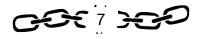
Was das Verlassen der sogenannten Komfortzone betrifft, denken die meisten oft nur daran, wortwörtlich ihren Hintern zu bewegen und Sport zu machen, arbeiten zu gehen oder endlich das sich bereits stapelnde Geschirr zu spülen.

Denke ich jedoch an meine größte Komfortzone, die es zu verlassen galt, dann war das eine fast vier Jahre lange Beziehung, in der ich mich zum Ende hin komplett unwohl gefühlt hatte.

Aber weil ich damals nicht den Mut hatte, meiner Freundin genau das mitzuteilen, habe ich die Situation für uns beide nur schlimmer gemacht. Was wiederum ein bitteres Ende mit sich brachte...

[...]

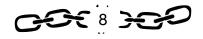
Wir leben in einer Welt mit Amazon, Lieferando und Tinder. Unsere Pakete, unser Essen und sogar unsere Dates sind mithilfe einer App innerhalb kürzester Zeit vor unserer Haustür. All die unangenehmen Alltagshandlungen werden uns abgenommen, weil wir uns ganz einfach bedienen lassen. Diese Komfortzone ist der Bereich unseres Lebens, mit dem wir vertraut sind, in dem wir keine harte Arbeit erledigen müssen und wo wir uns rundum wohlfühlen.



Auch wenn sich das vorteilhaft anhört, hält genau diese Komfortzone uns davon ab, unser eigentliches Potenzial zu entfalten. Weder lernen, noch erleben wir etwas Neues. Das wird spürbar, sobald wir uns ein neues Ziel setzen und es erreichen möchten. Ein Ziel zu erreichen ist immer mit Hindernissen verbunden, mit denen wir bisher noch nicht konfrontiert waren und die sich noch außerhalb unserer Komfortzone befinden. Allein die Vorstellung dieser Hindernisse hält uns meist davon ab, unsere Komfortzone zu verlassen und neues, unbekanntes Terrain zu betreten.

Wir möchten eine glückliche Beziehung führen, sind aber nicht bereit, auf Menschen zuzugehen und uns wirklich auf sie einzulassen. Wir möchten gesund leben und einen schönen Körper haben, aber sind nicht bereit, auf Fast Food zu verzichten und regelmäßig Sport zu treiben. Täglich schauen wir uns auf Instagram erfolgreiche Menschen an und sehen ihre luxuriösen Autos, ihr Geld und ihre wohlgeformten Körper. Aber niemals sehen wir die harte Arbeit dahinter.

Wir alle wollen etwas erreichen. Doch die Frage sollte nicht lauten, was wir erreichen wollen, sondern, ob wir bereit sind, aus unserer Komfortzone auszubrechen. Ob wir bereit sind, die nötigen Hindernisse zu überwinden und die dafür

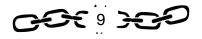


nötige Arbeit zu erledigen – auch wenn das impliziert, dass es uns nicht leichtfallen wird.

Das Schlimme an einer Komfortzone ist: Es tut uns nicht weh, wenn wir dort unser Leben verbringen. Meistens haben wir kein Problem damit und geben uns mit der jeweiligen Situation zufrieden. Doch müssen wir uns früher oder später fragen, was wir alles erlebt hätten und wo wir hätten sein können, wenn wir unserem inneren Schweinehund nicht die Oberhand gelassen hätten.

Menschen, die jahrelang in ihrer Komfortzone bleiben und sich nicht weiterentwickeln, kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie merken, dass ihr Job immer nur okay war und sie nie erfüllt hat. Und dann wird es gefährlich: Du fängst an, 80 als deine neue 100 zu sehen. Das Leben, das du eigentlich nicht wirklich toll findest, wird zu deiner Normalität. Die 100% sind plötzlich nur noch 80%, oder noch schlimmer, 60%. Du gewöhnst dich an diese 80%. Du denkst, das ist das Leben.

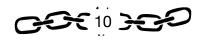
Doch triffst du Leute von früher wieder, merkst du: Es gibt welche, die sind aus dem Mittelmaß ausgestiegen und haben was aus ihrem Leben gemacht. Dann guckst du in die Vergangenheit und denkst: »Boah, das war alles so geil früher. Früher war alles gut.« Dann bist du einer dieser



Menschen, die leicht depressiv werden und merken, dass in der Vergangenheit sehr viel vom eigenen Potenzial auf der Strecke geblieben ist. Die, wenn sie von der Vergangenheit in die Zukunft gucken, glauben, jetzt nichts mehr ändern zu können. Dass es zu spät sei. »Jetzt bin ich schon 35, bin nicht mehr so fit, jetzt habe ich schon die Familie«, reden sich viele ein.

Somit sind sie zwischen ihrer Vergangenheit und ihrer Zukunft gefangen. Sie schauen in die Vergangenheit und haben das Gefühl, alles verpasst zu haben. Aber wenn sie in die Zukunft blicken, bekommen sie Angst, ihr Leben würde auch in Zukunft nicht mehr zu dem werden, das sie sich wirklich wünschen. Spätestens an diesem Punkt fängt für jeden die Ungewissheit an, unerträglich zu werden. Denn irgendwann kannst du dir nicht mehr vorlügen, dass du mit deinem Leben nicht zufrieden bist.

Genau das ist der Grund für die Midlife-Crisis, in der viele Menschen mittleren Alters realisieren, dass ihre Zeit doch begrenzt ist und sie nicht das erreicht haben, was sie eigentlich wollten. Sie haben sich dafür entschieden, sich lieber wohl und bequem zu fühlen. Im schlimmsten Fall wird ihnen erst auf dem Sterbebett deutlich, was sie alles verpasst haben und sie fangen an zu bereuen. Bereuen, dass sie nicht den Mut gehabt haben, ihr eigenes Ding zu



machen, diesen einen Menschen anzusprechen oder jenes Land zu bereisen.

Ich will in meinem Leben nie an den Punkt kommen, wo ich sage: »Ich war blind, habe nie das gemacht, was ich wirklich wollte und bin nicht meiner wahren Bestimmung gefolgt«.

...

Willst du auch du zu der Person werden, die ihrer wahren Bestimmung folgt? – Dann hol dir noch heute das Buch "The ChainlessLIFE".

Willst auch du am Ende deines Lebens in den Spiegel schauen, um sagen zu können: "Ja, ich habe dieses Leben voll ausgekostet"? – Dann klicke jetzt auf den Bestellbutton auf chainlesslife.com/buch.

© Lukas Feeken

Alle Rechte vorbehalten. Diese PDF darf – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung von Lukas Feeken wiedergegeben werden. Zuwiderhandlung hat rechtliche Folgen.

