



WAS BRINGT DICH INS TUN

Neuanfang – Push or Pull

Einer meiner weisen Lehrer sagte mir, entweder tust du etwas, weil du musst oder weil du es unbedingt willst. Das Push or Pull Prinzip. Mal ganz ehrlich, oft kommen wir erst ins Handeln, wenn der Druck zu groß wird. Meistens schleicht sich dieser Push-Effekt langsam an. Im schlimmsten Fall werden wir dann durch eine Krankheit oder einem Burnout, zur Veränderung gezwungen. Meine erste Push-Erfahrung 2003, gipfelte in einem Burnout.

Aber, kennst du die Magie von Pull, wenn dich etwas stark anzieht und du es begehrt?

Wann hattest du diesen Moment das letzte Mal? Nimm dir kurz Zeit zum Nachdenken.

Meinen magischen Pull-Moment hatte ich im Herbst 2021 in Mexiko. Begonnen hat es allerdings erstmal schmerzhaft, also eher mit Push. Als Yogalehrerin war ich 2020, beruflich durch mein Arbeitsverbot erst mal ausgebremst. Je nachdem wie du diese Zeit erlebt hast, weißt du, sie war geprägt von Unsicherheit und Spaltung. Anfang 2021 beschloss ich etwas Drastisches. Ich buchte einen Hinflug nach Costa Rica. Mein Drang nach Natur war so groß, dass ich diesen mutigen Schritt einfach gehen musste. Für über 2 Monate lebte und reiste ich durch den Dschungel und die phantastische Natur Costa Ricas. Die Vielfalt und die Begegnungen haben mich tief beeindruckt. In diesem Reiseflow habe ich eine Entscheidung getroffen, die für mich außergewöhnlich und mutig war. Was ist dein erster Gedanke zu Mexiko?



Anette Heidel
Karl-Zucker-Str.17
91052 Erlangen
+49 176 328 573 49
+49 9131 932 44 02
info@anetteheidel.com
www.anetteheidel.com

Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach



Drogenkartelle, Armut, Korruption, Entführungen und Diebstahl? Das habe ich zumindest zu hören bekommen. Hier ein Rat von mir

„Wenn du etwas Großes oder nicht Alltägliches planst, erzähle erst darüber, wenn du darin ganz gefestigt bist.“

Die meisten Menschen meinen es vielleicht gut, wenn sie dir (ungefragt ;-) eventuelle Gefahren oder negativen Seiten aufzeigen. Allerdings kann dich das so beeinflussen, dass du dich davon abbringen lässt. Einen Neuanfang kann so etwas erschweren. Du kannst dir in einer fordernden Situation folgende Fragen stellen; „Wie fühle ich mich in 1 Jahr, wenn ich es nicht mache?“ und „Gibt es

Menschen, die das schon mal gemacht und geschafft haben?“. Wenn bei der 2. Fragen ein ja kommt, denke an Elon Musk, dann wärst du vielleicht der erste Mensch, der das meistert.

Nach Mexiko zu gehen, läutete den nächsten Schritt zu meinem Neuanfang ein. Mexiko ist durchdrungen von altem, schamanischen Wissen. Ich hatte das große Glück Curanderas/Heilerinnen kennenzulernen, die traditionelle Heilmethoden beherrschen. Speziell in Oaxaca durchlief ich teilweise geistig und körperlich schmerzhaftes Reinigungsrituale. Die Essenz war immer die Gleiche; lass das Alte los und lebe deine Begabungen. Es war schon fast gespenstisch, denn die orakelnden Aufforderungen waren im Kern immer die gleichen - etwas Großes für die Gesellschaft und die Menschen zu tun. Hattest du schon mal diesen Moment, du bekommst etwas gesagt und weißt, dass es richtig ist, aber dir fehlt die Methode? Mir ging es so, ein Neuanfang war ganz



Anette Heidel
Karl-Zucker-Str.17
91052 Erlangen
+49 176 328 573 49
+49 9131 932 44 02
info@anetteheidel.com
www.anetteheidel.com

Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach



klar für mich, nur noch nicht so richtig was.
Dann erinnerte ich mich wieder an die
Weisheit meines Lehrers, - „Push or Pull“
– also, was will ich wirklich.

Was berührt mein Herz, **wobei** leuchten
meine Augen, **womit** spüre ich
Sinnhaftigkeit und Erfüllung?

Wenn du dir diese 3 Fragen immer mal
wieder stellst, ist es wie eine Glücksbilanz.
Du vermeidest das geschubst oder

gestoßen werden und kannst deinen
Kompass auf das richten, was dich erfüllt.
Mein Neuanfang ist geprägt von
unglaublich interessanten Begegnungen,
vom Loslassen alter Glaubensmodelle und
einer tiefen inneren Freiheit. Ich lerne
immer noch Neues dazu, gerade im
Bereich des Marketings und Business.
Was ist dein Push zum Neuanfang? Ich
wünsche dir ganz viel Freude dabei.

Veröffentlicht im Online-Magazin UYM Herbst 2022



Anette Heidel
Karl-Zucker-Str.17
91052 Erlangen
+49 176 328 573 49
+49 9131 932 44 02
info@anetteheidel.com
www.anetteheidel.com

Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach



Anette Heidel
Karl-Zucker-Str.17
91052 Erlangen
+49 176 328 573 49
+49 9131 932 44 02
info@anetteheidel.com
www.anetteheidel.com

Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach



Anette Heidel
Karl-Zucker-Str.17
91052 Erlangen
+49 176 328 573 49
+49 9131 932 44 02
info@anetteheidel.com
www.anetteheidel.com

Mentaltrainerin | Speaker | Glückscoach