

# FÜNF WEGE ZUR (KLEINEN) FREIHEIT

**Diese Leute haben Aufbrechen zum Beruf gemacht. Das wird so für die meisten von uns nicht machbar sein, aber ein paar Tipps nehmen wir gern an**

Text Imke Weiter



**Conni Biesalski**  
lebt seit 2012  
als digitale  
Nomadin,  
planetback  
pack.de

## Folge deiner Berufung – aber mit Plan

„Schon in meinem ersten Job habe ich gemerkt: Jeden Tag das Gleiche, das ist nicht mein Ding. Trotzdem habe ich nicht sofort gekündigt, sondern die Selbstständigkeit gut vorbereitet, damit ich von Tag eins an damit Geld verdiene. Gut fürs Gefühl war, dass ich mir einen finanziellen Puffer angespart habe, für schlechte Zeiten. Ich bin der festen Überzeugung: Jeder sollte sich fragen, was seine Leidenschaft ist, seine Berufung. Und dann versuchen, das zu tun, wofür er hier auf der Welt ist. Hilfreich ist sicher, seinen Lebensstandard etwas runterzuschrauben, und sich Menschen zu suchen, die ähnliche Träume haben – gerade das ist wichtig fürs Wohlbefinden.“



**Ralf Schmitt,**  
Autor, Moderator  
und Spezialist  
für Improvisation,  
schmittalf.de

## Improvisiere

„Ich trage zu Beginn meiner Vorträge ein Hasenkostüm. Es symbolisiert den Angsthasen in uns, den wir verlieren sollten – indem wir lernen, mit Neuem, Ungewohnten umzugehen. Das klappt, indem man offen für den Moment ist, sich vom eigenen Sicherheitsdenken und festen Routinen löst – und Scheitern zulässt. Denn Improvisation ist nie perfekt. Ziel sollte es sein, sich nicht über Fehlschläge zu ärgern, sondern sie positiv zu sehen: als Lerneffekt.“



**Dr. Joachim Materna  
und Ellen Kuhn**  
beschreiben ihren  
Ausstieg im Buch  
„Keine Angst vorm  
Fliegen“

## Nutze den Moment

„Wenn man merkt, der richtige Zeitpunkt ist da, sollte man ihn ergreifen – denn er kommt womöglich nie wieder. So ging es uns, als wir, eigentlich fest im Mainstream-Leben verankert, eine Auszeit planten: viereinhalb Monate Weltreise. Doch je näher die Abfahrt rückte, desto klarer wurde uns, dass das alte Leben keinen Sinn mehr machte – und wir nicht zurückkommen würden. Heute leben wir auf Bali, blicken jeden Tag in den blauen Himmel, das ist einfach toll. Wir arbeiten noch immer viel, aber mit unserer Weltreise-Agentur viel selbstbestimmter und ohne Zeitdruck, das macht ungemein kreativ. Bevor man so einen Schritt tut, hat man natürlich Bedenken, das war bei uns nicht anders. Was hilft, ist mit Leuten zu sprechen, die einen ähnlichen Weg gegangen sind: Welche Ängste hattet ihr, wie habt ihr sie überwunden? Aus Sorge stilisiert man viele Hindernisse oft höher, als sie wirklich sind. Unser Tipp: Male das Horrorszenario aus und finde dich damit ab – danach ist nichts mehr schlimmer. Du musst dich nur noch trauen.“



**Andrea Kubasch**  
betreibt zwei  
Yogaschulen in  
Hamburg, power  
yogagermany.de

## Mach Platz für Neues

„Als ich vom Arzt erfuhr, dass ich Mutter von Zwillingen werde, war das zunächst ein kleiner Schock: Ich bin 47, hatte mit dem Thema eigentlich schon abgeschlossen. Was ich dadurch gelernt habe, ist, dass in dem Moment, in dem man loslässt, sich gedanklich verabschiedet, sich meistens eine Tür öffnet mit neuen Möglichkeiten, wie der Schwangerschaft für mich. Mein Mann und ich haben uns sehr gefreut, die Kinder sind wirklich ein Geschenk. Bisher war Yoga mein Arbeitsinhalt, meine Lebensquelle, jetzt will ich nur die ersten Monate ab und an Kurse geben und mich erst mal um die Zwillinge kümmern. Was dabei hilft: auf die eigene, innere Stimme zu hören und nicht auf all die Tipps, die man ungefragt bekommt.“

~  
**WEITERLESEN**  
Buchtipps zum Thema  
finden Sie auf Seite 128

**KLICK-TIPP**  
Wobei haben Sie zuletzt  
improvisiert? Erzählen  
Sie es uns auf [facebook.com/  
emotionmagazin](https://www.facebook.com/emotionmagazin)



**Achill Moser**  
hat 28 Wüsten  
durchquert und  
ist mit seinem  
Sohn kürzlich  
über die Alpen  
gewandert

## Brich auf – und kehre zurück

„Vor dem Aufbruch ist es wichtig, loszulassen. Dazu gehört, sich von alten Gewohnheiten und Zukunftsplänen wie einer Karriere zu trennen und sich von persönlichen Bindungen zu lösen. Auf meinen Reisen, bei denen ich oft allein bin, muss ich mich immer wieder mit mir selbst auseinandersetzen und habe dabei gelernt, es mir in meinem Inneren schön zu machen. Wichtig ist auch, einen Ort zu haben, an den man gern zurückkehrt. Dieses Pendeln zwischen zwei Welten, das genieße ich.“