CHRISTINA MAYR



The Sacred Rules of Life

21 „Regeln“ für ein erfülltes Leben

VORWORT

Diese 21 Regeln sind über Jahre entstanden –
in Gesprächen mit Menschen,
die ich begleiten durfte,
in stillen Momenten der eigenen Reflexion,
und immer wieder neu bestätigt
durch das Leben selbst.

Es sind keine Vorschriften, sondern Erinnerungen
an das, was wir im Grunde alle schon wissen,
aber im Alltag so leicht wieder vergessen.

Lies sie nicht alle auf einmal.
Nimm dir eine heraus, die dich gerade anspricht,
und lass sie ein paar Tage wirken.

Manche Regeln wirst du sofort verstehen und umsetzen
können. Anderen brauchen vielleicht noch ihre Zeit.
Beides ist richtig.

Ich wünsche mir, dass dich diese Seiten begleiten,
um mehr Lebensfreude zu erschaffen.

Alles Liebe, Christina

INHALT

01 Vergleiche dich nicht mit anderen

02 Umgib dich mit positiven, dankbaren Menschen

03 Tu Dinge, die du wirklich gern machst

04 Nimm dir täglich einen Moment Zeit für dich

05 Hör auf dein Herz

06 Werde zu der Person, mit der du selbst gern Zeit verbringst

07 Warte nicht auf Wunder

08 Mach dir keine Vorwürfe für Fehler

09 Behandle dich selbst mit der gleichen Liebe und Ehrlichkeit

10 Vergib dir selbst

11 Dein Wert hängt nicht davon ab, was du leistest

12 Sei selbst so liebevoll zu dir

13 Lebe bewusst im Hier und Jetzt

14 Hör auf, dich ständig für Fehler zu verurteilen

15 Entscheide dich immer wieder bewusst für das, was dir wirklich guttut

16 Jeder Moment deines Lebens hat Bedeutung

17 Sieh deine Ängste als Hinweis darauf, wo Wachstum möglich ist

18 Versuche jeden Tag, Liebe und Freundlichkeit in die Welt zu bringen

19 Umgib dich mit Dingen und Menschen, die dir guttun

20 Akzeptiere, dass du nicht alles kontrollieren kannst

21 Gib jedem neuen Tag die Chance, ein guter Tag zu werden

REGEL 01

Vergleiche dich nicht mit anderen – jeder Mensch hat seinen eigenen Weg und sein eigenes Tempo.

✦

Jeder Mensch, dem ich in meiner Arbeit begegne, bringt eine andere Geschichte mit – andere Startbedingungen, andere Verletzungen, andere Gaben. Zwei Wege lassen sich nie wirklich nebeneinanderlegen, auch wenn wir es ständig versuchen.

Der Vergleich mit anderen fühlt sich oft wie ein Ansporn an, ist in Wahrheit aber meistens ein leiser Verrat an dir selbst. Er lenkt den Blick nach außen, genau in dem Moment, in dem du ihn am dringendsten nach innen brauchst.

Dein Tempo ist kein Mangel. Es ist einfach deins. Manche Dinge im Leben brauchen bei dir länger, andere gehen dir leichter von der Hand als anderen – beides gehört zu dir und muss nirgendwo gerechtfertigt werden.

Wenn du das nächste Mal merkst, wie sich ein Vergleich in dir breitmacht, frag dich einfach: Woran arbeite ich gerade wirklich? Und bleib dabei.

REGEL 02

Umgib dich mit positiven, dankbaren Menschen – und übe selbst Dankbarkeit im Alltag.

✦

Energie steckt an – im Guten wie im Schwierigen.

Wer viel Zeit mit Menschen verbringt, die ständig jammern oder alles schwarzsehen, merkt irgendwann, wie schwer auch die eigenen Gedanken werden. Und umgekehrt: In der Nähe von dankbaren, zugewandten Menschen wird vieles leichter, fast wie von selbst.

Das heißt nicht, dass du dich von jedem Menschen mit einem schlechten Tag fernhalten musst.

Es heißt nur: Achte bewusst darauf, wer in deinem Alltag den Ton angibt.

Und dann übe selbst, was du dir von anderen wünschst. Dankbarkeit lässt sich nicht verordnen, aber sie lässt sich einüben – ein kleiner Moment am Abend reicht oft schon: Was war heute gut, auch wenn es klein war?

Mit der Zeit wird aus der Übung eine Haltung. Und aus der Haltung eine andere Art, den Tag zu erleben.

REGEL 03

Tu Dinge, die du wirklich gern machst –
das stärkt auch dein Selbstwertgefühl.

✦

Ich erlebe es leider immer wieder: Menschen, die seit Jahren nur noch das tun, was „sinnvoll“, „produktiv“ oder „erwartet“ ist – und irgendwann kaum noch sagen können, was ihnen eigentlich Freude macht.

Freude ist kein Luxus, den man sich erst verdienen muss. Sie ist ein Kompass.

Wenn du regelmäßig Dinge tust, die dir wirklich Spaß machen – ganz gleich, wie klein oder „unwichtig“ sie erscheinen –, spürst du wieder, wer du bist, wenn niemand etwas von dir erwartet.

Das stärkt dein Selbstwertgefühl auf eine Weise, die keine Leistung je erreichen kann. Denn es sagt dir: Ich darf einfach sein, auch ohne Grund.

Frag dich diese Woche einmal ehrlich: Wann habe ich zuletzt etwas nur gemacht, weil es mir Freude bereitet – ohne Nutzen, ohne Ziel?

REGEL 04

Nimm dir täglich einen Moment Zeit für dich –
und verbinde dich bewusst mit dir selbst.

✦

Ein paar Minuten am Tag, ganz bei dir – das klingt banal, ist aber für die meisten Menschen einer der am schwersten einzuhaltenden Vorsätze überhaupt.

Leider. Immer gibt es etwas, das gerade wichtiger scheint.

Dabei braucht es oft gar nicht viel:
ein paar bewusste Atemzüge, eine Hand aufs Herz, ein kurzes Innehalten, bevor der Tag dich wieder mitreißt.

Diese kleinen Momente sind wie ein leiser Anker. Sie erinnern deinen Körper und dein Nervensystem daran: Du bist noch da, auch unter allem, was gerade passiert. Und du darfst dich sicher in dir selbst fühlen.

Es geht nicht darum, perfekt zu meditieren oder ein ganzes Ritual aufzubauen. Es geht darum, dich selbst nicht den ganzen Tag zu vergessen.

Fang klein an. Ein Moment reicht, um wieder bei dir anzukommen.

REGEL 05

Hör auf dein Herz – und beziehe deine Gefühle in deine Entscheidungen mit ein.

✦

Wir sind es gewohnt, Entscheidungen mit dem Kopf zu treffen – Vor- und Nachteile abzuwägen, bis am Ende eine „vernünftige“ Lösung steht. Doch reine Vernunft übersieht oft das Wichtigste: wie sich etwas wirklich anfühlt.

Dein Herz – deine Gefühle, dein Bauchgefühl, deine leise innere Stimme – trägt Informationen, die sich nicht in Tabellen fassen lassen. Wenn sich eine Entscheidung „richtig“ anfühlt, auch wenn sie auf dem Papier riskant wirkt, ist das ein Hinweis, den es sich lohnt, ernst zu nehmen.

Das bedeutet nicht, den Verstand über Bord zu werfen. Es bedeutet, ihm die Gefühle als gleichwertigen Berater zur Seite zu stellen.

Bevor du das nächste Mal eine wichtige Entscheidung triffst, halte kurz inne und frag dein Herz – nicht nur deinen Kopf.

REGEL 06

Werde zu der Person, mit der du selbst gern Zeit verbringst

✦

Stell dir vor, du müsstest den Rest deines Lebens ausschließlich mit dir selbst verbringen – mit deinen Gedanken, deiner Art zu sprechen, deiner Art, mit dir umzugehen. Wäre das eine gute Gesellschaft?

Diese Frage klingt hart, ist aber ein ehrlicher Spiegel. Viele Menschen sind zu anderen freundlicher, geduldiger und großzügiger als zu sich selbst.

Werde zu jemandem, dem du selbst gern zuhörst. Jemandem, der dir Mut zuspricht, wenn es schwer wird, und der über die eigenen Fehler auch mal lachen kann. Das entsteht nicht über Nacht, sondern durch viele kleine Entscheidungen im Alltag: wie du mit dir sprichst, wenn etwas schiefgeht. Wie du dich behandelst, wenn niemand zusieht.

Am Ende bist du diejenige Person, mit der du garantiert am längsten unterwegs bist.

REGEL 07

Warte nicht auf Wunder – werde selbst aktiv und gestalte dein Leben.

✦

Viele Menschen warten auf den richtigen Moment, das richtige Zeichen, die richtige Gelegenheit – und verpassen dabei, dass das Leben selten mit Ankündigung kommt.

Wunder geschehen, das erlebe ich immer wieder. Aber fast immer dort, wo vorher jemand einen ersten, oft unscheinbaren Schritt gegangen ist. Nicht das Warten verändert dein Leben, sondern das Handeln – auch wenn es klein, unsicher oder unvollkommen ist.

Du musst nicht den ganzen Weg auf einmal sehen. Du musst nur bereit sein, den nächsten Schritt zu gehen, auch ohne zu wissen, wie die Geschichte endet.

Was wäre ein kleiner, konkreter Schritt, den du diese Woche gehen könntest – anstatt weiter auf das perfekte Zeichen zu warten?

REGEL 08

Mach dir keine Vorwürfe für Fehler –
lerne daraus und gehe weiter.

✦

Fehler sind unbequem, keine Frage. Aber sie sind auch die ehrlichste Art zu lernen, die es gibt – ehrlicher als jeder Ratschlag, den dir jemand geben könnte.

Wenn du dir für jeden Fehler Vorwürfe machst, verbrauchst du die Energie, die du eigentlich bräuchtest, um daraus etwas mitzunehmen. Selbstvorwürfe halten dich in der Vergangenheit fest, während das Lernen dich nach vorne trägt.

Der Unterschied ist oft nur eine kleine Frage: Statt „Warum bin ich nur so dumm“, frag lieber „Was zeigt mir das gerade?“. Diese kleine Umformulierung verändert, wie du mit dir selbst umgehst – und wie schnell du wieder aufstehst.

Ein Fehler ist ein Wegweiser, kein Urteil über dich als Mensch.

REGEL 09

Behandle dich selbst mit der gleichen Liebe und Ehrlichkeit – die du anderen schenkst.

✦

Frag dich einmal ehrlich: Würdest du zu einer guten Freundin so sprechen, wie du manchmal mit dir selbst sprichst? Die meisten Menschen würden diese Frage klar verneinen – und genau da liegt die Ungerechtigkeit, mit der wir oft uns selbst gegenüber leben.

Wir schenken anderen Verständnis für schlechte Tage, Nachsicht bei Fehlern, ehrliches Feedback, wenn es nötig ist – und uns selbst oft nur Härte. Dabei verdienst du genau dieselbe Mischung aus Liebe und Ehrlichkeit, die du bereitwillig an andere weitergibst.

Liebe ohne Ehrlichkeit ist falsch und fühlt sich hart an.

Beides zusammen ist es, was dich wirklich wachsen lässt – ohne dich dabei kleinzumachen.

REGEL 10

Vergib dir selbst – wenn du dich klein gemacht oder übergangen hast.

✦

Es gibt Momente, in denen wir uns selbst verraten haben – in denen wir zu leise waren, wo wir hätten laut sein sollen, oder zugelassen haben, übergangen zu werden, obwohl etwas in uns protestiert hat.

Diese Momente tragen viele Menschen jahrelang mit sich herum, oft ohne es zu merken. Die Scham darüber, sich einmal klein gemacht zu haben, wiegt manchmal schwerer als das eigentliche Ereignis.

Doch du hast damals mit dem gehandelt, was dir in diesem Moment zur Verfügung stand – mit dem Wissen, dem Mut, der Kraft, die du in genau diesem Augenblick hattest. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Vergib dir selbst dafür. Nicht, weil es keine Rolle gespielt hätte, sondern weil du es nicht länger mit dir herumtragen musst.

REGEL 11

Dein Wert hängt nicht davon ab, was du leistest – sondern davon, dass es dich gibt.

✦

Wir leben in einer Welt, die uns ständig fragt: Was hast du geschafft? Was hast du erreicht? Wie produktiv war dein Tag?

Und abends dann die Szenarien im Kopf: Was habe ich heute wieder alles nicht geschafft.

Diese Fragen sind so allgegenwärtig, dass wir irgendwann glauben, unser Wert würde das Resultat unserer Leistungen sein.

Aber dein Wert war schon da, bevor du irgendetwas geleistet hast. Er war da, als du geboren wurdest, und er wird da sein, auch an den Tagen, an denen du nichts schaffst, krank bist oder einfach nur bist.

Leistung kann dir Erfüllung bringen, aber sie ist nicht die Quelle deines Wertes. Die Quelle ist einfacher, und gerade deshalb so leicht zu übersehen: dass es dich gibt.

Erinnere dich daran, besonders an den Tagen, an denen du das Gefühl hast, nicht genug zu sein.

REGEL 12

Sei selbst so liebevoll zu dir – wie du es dir von anderen wünschst.

✦

Viele Menschen warten auf die Liebe von außen – auf Anerkennung, Bestätigung, ein gutes Wort –, bevor sie sich selbst erlauben, gut über sich zu denken. Das ist verständlich, aber es macht dich abhängig von etwas, das du nicht kontrollieren kannst.

Was wäre, wenn du dir selbst schon heute die Liebe schenkst, auf die du bei anderen wartest? Nicht als Ersatz für echte Verbindung mit anderen Menschen – die bleibt wichtig –, sondern als Grundlage, auf der diese Verbindung überhaupt gut gedeihen kann.

Ein liebevoller Blick auf dich selbst, wenn dir ein Fehler unterläuft. Ein freundliches Wort an dich, wenn der Tag schwer war.

Das sind keine großen Gesten, aber sie verändern mit der Zeit, wie du durchs Leben gehst.

REGEL 13

Lebe bewusst im Hier und Jetzt – jeder Tag zählt.

✦

Der Geist ist selten dort, wo der Körper ist. Er ist in der Vergangenheit, bei dem, was hätte anders laufen können, oder in der Zukunft, bei dem, was noch kommen könnte. Nur selten ist er einfach hier, in diesem Moment.

Dabei ist genau dieser Moment der einzige, in dem tatsächlich Leben stattfindet. Nicht gestern, nicht morgen – jetzt.

Das bewusst zu leben, heißt nicht, Pläne oder Erinnerungen aufzugeben. Es heißt, ab und zu innezuhalten und wahrzunehmen, was gerade wirklich da ist: ein Atemzug, ein Geräusch, eine Berührung, ein Gefühl.

Jeder Tag zählt, weil jeder Tag aus genau diesen Momenten besteht – und du sie nur jetzt erleben kannst, nicht später.

REGEL 14

Hör auf, dich ständig für Fehler zu verurteilen – richte deinen Blick nach vorn.

✦

Es gibt einen Unterschied zwischen: aus einem Fehler lernen und ihn immer wieder gedanklich durchzukauen.

Das eine bringt dich weiter. Das andere hält dich fest, manchmal leider über Jahre.

Viele Menschen tragen alte Fehler wie einen unsichtbaren Rucksack mit sich herum – jede neue Situation wird unbewusst durch die Brille der alten Selbstverurteilung betrachtet. So bleibt kein Raum für das, was gerade jetzt möglich wäre.

Irgendwann kommt der Punkt, an dem das Urteil abgeschlossen sein darf. Nicht, weil der Fehler nicht wichtig war, sondern weil du daraus bereits gelernt hast, was zu lernen war.

Richte deinen Blick nach vorn. Dort liegt das, was du noch gestalten kannst – die Vergangenheit ist bereits geschrieben.

REGEL 15

Entscheide dich immer wieder bewusst für das, was dir wirklich guttut

✦

Gute Entscheidungen sind selten einmalig. Viel öfter sind sie eine Wiederholung – ein täglicher, manchmal stündlicher Moment, in dem du dich neu entscheidest: für Ruhe statt Hektik, für ein ehrliches Wort statt Schweigen, für eine Pause statt Durchhalten um jeden Preis.

Niemand trifft diese Entscheidung ein für alle Mal. Auch an Tagen, an denen es dir leichtfällt, wird es morgen wieder eine neue Entscheidung brauchen. Das ist kein Rückschritt, sondern der normale Rhythmus, in dem Veränderung tatsächlich stattfindet.

Frag dich nicht, ob du es „endlich geschafft“ hast, gut für dich zu sorgen. Frag dich lieber, jeden Tag aufs Neue: Was würde mir jetzt, in diesem Moment, wirklich guttun?

REGEL 16

Jeder Moment deines Lebens hat Bedeutung

✦

Manche Momente wirken im Rückblick bedeutungslos – ein gewöhnlicher Nachmittag, eine stille Zugfahrt, ein Gespräch, an das du dich kaum erinnerst. Und doch war jeder dieser Momente Teil des Weges, der dich zu dem gemacht hat, wer du heute bist.

Bedeutung zeigt sich selten sofort. Oft erkennst du erst Jahre später, welche unscheinbare Begegnung, welcher stille Moment tatsächlich etwas in dir verändert hat.

Das darf dich entlasten: Du musst nicht jeden Moment „nutzen“ oder „optimieren“, damit dein Leben Sinn hat. Es reicht, ihn zu leben. Die Bedeutung stellt sich oft von selbst ein – manchmal sofort spürbar, manchmal erst im Rückblick.

REGEL 17

Sieh deine Ängste als Hinweis darauf, wo Wachstum möglich ist

✦

Angst hat einen schlechten Ruf. Wir wollen sie loswerden, überwinden, am liebsten sofort. Dabei zeigt sie oft ziemlich genau, wo in dir noch etwas ungelebt ist.

Wovor du dich fürchtest, sagt viel darüber aus, was dir wichtig ist. Die Angst vor Ablehnung zeigt, wie sehr dir Verbindung am Herzen liegt. Die Angst vor dem Scheitern zeigt, wie viel dir an dem liegt, was du versuchst.

Statt die Angst wegzudrücken, kannst du sie fragen: Wovor genau warnst du mich? Und: Was würde auf der anderen Seite von dir liegen, wenn ich diesen Schritt trotzdem gehe?

So wird aus dem, was dich zurückhält, langsam ein Wegweiser für das, wo Wachstum auf dich wartet.

REGEL 18

Versuche jeden Tag, Liebe und Freundlichkeit in die Welt zu bringen

✦

Du musst die Welt nicht im Großen verändern, um etwas zu bewirken. Ein ehrliches Lächeln, ein aufmerksames Zuhören, ein freundliches Wort an jemanden, der es gerade nicht erwartet – das sind kleine Handlungen, die oft mehr bewirken, als wir ahnen.

Freundlichkeit kostet nichts und ist trotzdem eine der stärksten Kräfte, die wir in der Hand haben. Sie verändert nicht nur das Gegenüber, sondern auch dich selbst – wer bewusst Freundlichkeit gibt, fühlt sich meist selbst verbundener und leichter.

Du weißt nie, wie viel eine kleine Geste in jemandem bewirkt, der gerade einen schweren Tag hat.

Mach es trotzdem – nicht, weil du eine Belohnung erwartest, sondern weil es dich selbst verändert, so durch die Welt zu gehen.

REGEL 19

Umgib dich mit Dingen und Menschen, die dir guttun – nicht nur mit dem, was gut aussieht.

✦

Es ist leicht, sich von Äußerlichkeiten leiten zu lassen – von dem, was gut aussieht, gut ankommt, gut zur eigenen Geschichte passt. Doch nicht alles, was schön aussieht, tut dir auch gut. Und nicht alles, was dir guttut, muss beeindruckend wirken.

Schau genauer hin: Wie fühlst du dich nach einem Treffen mit dieser Person – energiegeladen oder ausgelaugt? Wie geht es dir in dieser Wohnung, mit diesen Dingen um dich herum – zu Hause oder fremd?

Dein Umfeld prägt dich mehr, als dir oft bewusst ist. Wähle es deshalb nicht nach dem, was am besten aussieht, sondern nach dem, was sich für dich wirklich richtig anfühlt.

REGEL 20

Akzeptiere, dass du nicht alles kontrollieren kannst – und lerne, mehr zu vertrauen.

✦

Kontrolle gibt ein Gefühl von Sicherheit – zumindest für den Moment. Doch je mehr wir versuchen, alles im Griff zu behalten, desto mehr Energie kostet es uns, und desto größer wird die Angst vor dem, was wir nicht beeinflussen können.

Manches im Leben liegt einfach nicht in deiner Hand: wie andere Menschen entscheiden, was morgen passiert, wie sich der Körper entwickelt. Das anzuerkennen ist kein Aufgeben, sondern eine Form von Reife.

Vertrauen bedeutet nicht, dass alles gut wird, wie du es dir vorstellst. Es bedeutet, dass du auch dann tragfähig bleibst, wenn es anders kommt. Das lässt sich üben – Schritt für Schritt, an den kleinen Dingen, die dir jeden Tag begegnen.

REGEL 21

Gib jedem neuen Tag die Chance, ein guter Tag zu werden

✦

Manchmal starten wir in den Tag schon mit einer Erwartung: dass er schwierig wird, weil der gestrige es war. Dass er ähnlich verläuft wie all die Tage davor. Doch jeder Morgen ist tatsächlich ein neuer Anfang – auch wenn sich vieles vertraut anfühlt.

Ein guter Tag beginnt selten mit den äußeren Umständen. Er beginnt mit der Bereitschaft, ihm überhaupt eine Chance zu geben – offen zu sein für das, was heute anders sein könnte als gestern.

Das ist die letzte und vielleicht wichtigste dieser 21 Regeln:

Du musst nicht wissen, wie der Tag wird. Du musst nur offen für die Wunder des Lebens sein.

ZUM SCHLUSS

Diese 21 Regeln sind kein Ziel,
das man einmal erreicht und dann abhaken kann.

Sie sind eher Begleiter –
manche wirst du sofort verstehen,
andere begegnen dir vielleicht erst
in ein paar Jahren wieder,
in einer ganz anderen Lebenssituation.

Kehre zu diesem Buch zurück,
wann immer du magst.

Manchmal reicht ein einziger Satz,
um einen Tag – oder
eine ganze Phase – neu auszurichten.

Alles Liebe, Christina