

Irmi Hermanns



KNUTSCH DEN ELEFANT

Überwinde Deine inneren Grenzen

KORDONI

Impressum

Knutsch den Elefant. Copyright 2025

© Kordoni Marketing und Multimedia Verlag, Irmi Hermanns | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Marketing und Multimedia Verlag | Verlautenheidener Str. 113 |
52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de | info@kordoni.de | Argyroula Wilke

Autor, Fotos und Illustrationen. Irmi Hermanns

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla | Patrick Jung | Hind Zhiri

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis. Die Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autoren und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse sowie für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Überführung in andere Darstellungsformen, anderweitige Nutzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als

frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ❤️



ISBN Hardcover: 978-3-96945-351-3



ISBN Softcover: 978-3-96945-352-0



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-353-7



ISBN E-Book: 978-3-96945-354-4



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/irmi-hermanns1



Inhalt

EINLEITUNG	13
Warum dieses Buch?	13
 Kapitel 1: AUFBRUCH INS ABENTEUER	 19
Das Spiel des Lebens beginnt.....	19
Dem inneren Ruf folgen	20
Dienen macht frei	23
Züge auf deinem Spielfeld	25
Innen wie außen – die Entdeckungsreise beginnt.....	27
Sei Gestalter	28
 Kapitel 2: DER RUF DEINES HERZENS	 31
Finde deine innere Führung	31
Führung auf 160 Pfoten.....	32
Botschaft aus der Tiefe.....	36
Innenwelt wahrnehmen.....	39
Dein Herz kennt den Weg	41
Wahrnehmung üben	42
 Kapitel 3: MIT ANGST TANZEN	 45
Vertrauen und Mut finden	45
Grenzerfahrung im wahrsten Sinne des Wortes.....	46
Alles was gleich schwingt, zieht sich an.....	49
Angst als Wegweiser	51
Angst ist dein Fährtenleser	52
Herausforderungen wagen	53

Kapitel 4: STILLE UND WEITE **57**

Natur als Spiegel der Seele	57
Erhabenheit und Ehrfurcht	58
Mit dem Wind nach Osten	61
Natur als Lehrmeister	64
Demut und Verbundenheit	65
Zum Beispiel Waldbaden	66

Kapitel 5: DIE WEISHEIT DEINES KÖRPERS **69**

Natur als Spiegel der Seele	69
Allein unter Bullen	70
Unter Wasser	73
Dein bester Ratgeber	76
Dein Körper ist Dein Kompass	77
Achtsamkeit leitet	78

Kapitel 6: TIERE ALS LEHRER **81**

Begegnungen, die Dein Herz öffnen	81
Jonny – das Biest	82
Flatternde Lichtwesen	85
Beziehung jenseits der Sprache	87
Instinkt vs. Gedanken	88
Beobachtung lehrt	89

Kapitel 7: ROLLEN ABLEGEN **93**

Freiheit als Frau entdecken	93
Selbstständigkeit	95
Biblische Gestalten	98
Rollen sind Etiketten	101
Im Spiegel von Geschichte und Kulturen	102
Du hast die Wahl	103

Kapitel 8: VON DER VISION ZUR WIRKLICHKEIT 107

Deinen Traum gestalten	107
Sichtbarkeit wählen	109
Hoch hinaus: Seilbahn-Lesung.....	112
Vom Traum zur Wirklichkeit.....	114
Deine eigene Landkarte.....	115
Vorstellungskraft schärfen.....	116

Kapitel 9: HEIMKEHR INS NEUE SELBST 119

Lebe deinen Traum	119
Im Reich der wilden Tiere.....	120
Den Elefant knutschen	123
Fortschritte feiern	127
Reise zu sich selbst	128
Tägliche Rituale der Dankbarkeit.....	129

DEIN SELBSTTEST 133

Welcher Abenteuerer-Typ bist Du?.....	133
So funktioniert es:.....	134
Auswertung	144
Typ 1: Der Entdecker – Freiheitsliebend & mutig.....	144
Typ 2: Der Seelenwanderer – Achtsam & verbunden.....	145
Typ 3: Der Verbinder – Sozial & inspirierend.....	146
Typ 4: Der Hüter – Klar & strukturiert	147
Nachwort zum Selbsttest.....	148

DANKSAGUNG 151

SCHLUSSWORT 153

Dein Weg geht weiter.....	153
---------------------------	-----

Die Kunst des Dranbleibens.....	154
Einladung an die Leserin.....	155
Mini-Reise: Heimkehr zu Dir.....	156

Kordoni

VORWORT

Als du mich gebeten hast, für dein Buch – KNUTSCH DEN ELEFANT überwinde Deine inneren Grenzen – ein Vorwort zu schreiben, habe ich sofort Ja gesagt. Ich freue mich sehr darüber, für mich ist es eine Premiere.

»Es gibt Bücher, die man liest – und Bücher, die einen wirklich verändern. Dieses gehört eindeutig zur zweiten Kategorie.« Irmi Hermanns nimmt uns mit auf eine Reise, die weit über geographische Abenteuer hinausgeht – sie führt mitten ins Herz. Wer Irmi kennt, weiß: Sie lebt, was sie schreibt. Jede Zeile ist voller Erfahrung, Mut und Freude am Entdecken.

Ich durfte Irmi vor ca. zwei Jahren auf einer Veranstaltung in Hamburg kennenlernen. Wir waren damals auf gemeinsamer Mission. Irgendwann kam der Tag, an dem wir uns privat verabredeten – und es dauerte nicht lange, bis wir uns häufiger trafen. Entweder bei Sonnenschein an der Außenalster – Alte Rabenstraße, mit Bier und anschließendem Kuchen – oder bei Schmuddelwetter im Espresso House am Grindelhof zum Minztee. Ich war damals selbst im Umbruch, und Irmi wurde eine gute ZuhörerIn und Ratgeberin für mich. Ich lernte sie als gradlinige Frau kennen,

die ihre Unabhängigkeit schon immer lebte. Ihre frische, direkte Art und ihre ehrlichen Worte schätze ich sehr. Sie lässt sich nicht verbiegen – und genau das liebe ich an ihr.

Ich erinnere mich noch genau: Wir saßen mal wieder am Anleger Alte Rabenstraße, erzählten und beobachteten die Schwäne auf der Alster. Plötzlich sagte sie mir, dass sie ein Buch schreiben möchte – mit eigenen Illustrationen und Fotos kombiniert. »Damit möchte ich die Schönheit unseres Planeten und der Schöpfung verewigen. Und wenn ich damit andere gewinnen und inspirieren kann, macht es mich glücklich. Gleichzeitig nährt es meine eigene Seele. Es ist meine Leidenschaft – reisen, die Welt entdecken und meiner Freude folgen. Je uriger und ursprünglicher, je einfacher und erdverbundener die Menschen sind, denen ich dabei begegne, umso erfrischender und herzverbundener fühle ich mich«, sagte Irmí.

Ich staunte nicht schlecht, und ihre klaren Worte haben mich sehr beeindruckt. Ab diesem Tag begleite ich Irmí beim Schreiben ihres Buches. Manchmal konnte ich bei Technikfragen helfen, oft auch nicht. Aber zuhören konnte ich schon immer gut – und auch mal meinen Senf dazugeben. Ich hörte zu, wenn sie fluchte, und im nächsten Moment lachten wir wieder zusammen. Ich durfte Irmís persönlichen Wandel miterleben. Dafür bin ich dankbar – und auch meine eigene Sichtweise hat sich dadurch verändert. Mit jedem Kapitel hat Irmí nicht nur ihr Buch, sondern auch sich selbst weiterentwickelt. Die innere Veränderung, die sie durchlebt hat, ist heute deutlich in ihrem äußeren Strahlen sichtbar. Danke, Irmí!

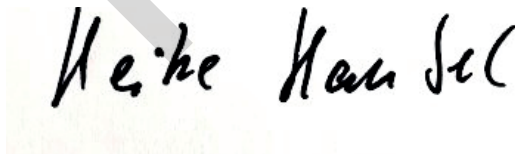
Dieses Buch ist mehr als Worte auf Papier – es ist eine Einladung, dem Herzen zu folgen und das Leben als Abenteuer zu begreifen. Wer Irmi kennt, weiß: Sie lebt, was sie schreibt. Jede Zeile ist erfüllt von Erfahrung, Inspiration, Mut und Lebensfreude am Entdecken. Irmi zeigt uns mit ihrer Einzigartigkeit und Lebendigkeit, dass Mut oft dort beginnt, wo wir unsere eigenen Grenzen sprengen und uns neu entdecken.

Dieses Buch wird für Dich, liebe Leser:in ein Begleiter sein, der dich daran erinnert: Dein Weg ist einzigartig – und es lohnt sich, ihn zu gehen. Gerade die Stolpersteine machen Dich stärker – und bringen Dich deinem Ziel näher. Wer bereit ist, sich darauf einzulassen, wird merken: Das größte Abenteuer beginnt nicht in der Ferne, sondern in uns selbst.

Ich wünsche Dir beim Lesen viele Aha-Momente und Inspirationen, die Dein Leben bereichern.

Irmi – mich hast du inspiriert. Ich danke dir dafür.

Heike Hantel



EINLEITUNG

Warum dieses Buch?

Vielleicht hast Du auch manchmal das Gefühl, dass da etwas in Dir schlummert, das gesehen werden möchte – ein Wunsch, ein Funke, eine Ahnung davon, wer Du wirklich bist, jenseits all der antrainierten Konzepte, oder was Dir in diesem Leben wirklich wichtig ist. Dieses Buch ist eine Einladung, diesem diffusen Gefühl zu folgen, oder vielleicht ist es auch eine leise, zarte Stimme, Dich wieder mehr mit diesen inneren Regungen zu verbinden.

Nenn es Herzenswunsch, Lebensziel, Berufung oder einfach Freude an Deiner Entfaltung. Im Grunde geht es darum, dem zu folgen, was Dich lebendig macht. Dem nachzuspüren, was Dich im Innersten berührt und bewegt. All die Etiketten und Labels zu entfernen und die Schubladen im Kopf aufzulösen. Einfach Du sein.

Wir leben in einer Zeit voller Umbrüche, voller Reize und Anforderungen. Umso kostbarer ist der Moment, in dem Du inne hältst und nach innen lauschst und Dich fragst: Was tut MIR gut? Was trägt MICH wirklich?

Dieses Buch soll Dir dabei Wegbegleiter sein. Es lädt Dich ein, Dich zu erinnern – an Deine Kraft, Deine Klarheit, Deine

Sehnsucht. Und an das, was vielleicht lange still war, aber nie verschwunden ist.

Du findest darin persönliche Geschichten, Reflexionen und Impulse, die Dich ermutigen wollen, Deinen ganz eigenen Weg zu gehen – frei von äußeren Erwartungen und Einengungen. Und zugleich verbunden mit allem, was Dich nährt und stärkt: sei es die Natur, Begegnungen, Räume der Stille oder plötzliche Erkenntnisse.

Es geht nicht darum, alles zu verändern. Es geht darum, wahrzunehmen, was sich stimmig anfühlt, was genau zu Dir passt, Dich wachsen und gedeihen lässt, und darum, all dem in Dir Raum zu geben. Dich auszudehnen und neue Pfade zu beschreiten und die eigenen Möglichkeiten zu erweitern.

Vielleicht spürst Du dabei: Es braucht nicht viel. Nur ein wenig Mut. Und den ersten Schritt.

Wer Dich auf dieser Reise begleitet

Mit Leib und Seele reisen, erkunden und entdecken – im Außen, wie im Innen. Als Kind war es aufregend, die Äcker und Wälder meiner Heimat zu durchstreifen und die Natur zu beobachten, oft ganz allein. Atlanten und Naturkundebücher zu verschlingen und das Gelernte mit dem, was ich sah, abzugleichen. Dazulernen und meinen Horizont erweitern, einzigartige Erfahrungen machen und über mich selbst hinauswachsen, kamen mit dem Älterwerden hinzu.

Je ferner das Ziel, desto exotischer, desto begehrenswerter empfand ich es. So fremd mir manche Kulturen auch waren, den Menschen mit Respekt und ehrlichem Interesse zu begegnen, hat mir Türen und Herzen geöffnet. Ich bin innerlich daran gewachsen und habe die tiefe Erkenntnis gewonnen: Trotz aller Unterschiede sind wir Menschen im Herzen gleich – verbunden und eins.

Ob als Autorin oder Reiseleiterin, die Wahrheit: Ich bin Suchende und Findende zugleich – mit offenem Blick und offenem Herzen. Jemand, der die Welt erkundet – außen wie innen, in Selbsterfahrungsgruppen, NLP-Workshops (Neuro-Linguistisches Programmieren), Atem-Seminaren und Stille-Retreats.

Alles, was Du für diese Reise mit mir brauchst, sind Offenheit, Zutrauen und einen Funken Zuversicht. Eine feine Intuition mag hilfreich sein – ist aber keine Voraussetzung. Sie wächst mit dem Gehen. Ebenso wie Mut, Vertrauen und die innere Stärke. Es ist an der Zeit, begrenzende Gedanken und alte Glaubenssätze abzuschütteln – und das Leben in seiner ganzen Fülle willkommen zu heißen.

Um unsere wundervolle Welt zu entdecken, reicht bereits der Schritt vor die eigene Haustür. Schon dort warten faszinierende Naturphänomene, stille Wunder und zauberhafte Begegnungen. Ob nah oder fern: Es lohnt sich, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und sich auf das Unbekannte einzulassen – und vom Touristen zum bewussten Mitmenschen zu werden. In Verbindung mit Dir selbst und Deiner Umgebung. Nicht um zu bewerten, sondern um all die

Gaben, die Dir entgegengebracht werden, wertschätzend in Empfang zu nehmen.

Wie Du dieses Buch für Dich nutzen kannst

Dieses Buch darf Dir als Inspirationsquelle dienen – ganz in Deinem eigenen Tempo, so wie es zu Dir, Deinen Werten, Vorstellungen und Gegebenheiten passt.

Deine innere Wahrheit. Vielleicht findest Du Dich in den persönlichen Geschichten wieder. Vielleicht wecken sie eine vage Erinnerung, eine tiefe Sehnsucht oder einfach nur ein liebevolles Lächeln. Nimm jeden kleinen Impuls, um Dich noch tiefer mit Dir zu verbinden.

Es geht nicht darum, etwas «richtig» zu machen. Richtig und falsch entstammen einer Wertvorstellung, in der «die da oben» und «die da unten» kategorisiert waren. Dein Herz, Deine innere Stimme, Deine Intuition, Dein «Wahres Selbst» weiß, worum es für Dich geht. Bleibe neugierig, achtsam, aufmerksam Dir selbst gegenüber und komme Dir unaufhaltsam ein Stück näher und schließe alles, was Du bist und zu Dir gehört in die Arme. Manchmal hilft es, erst die Wege anderer zu sehen, bevor man seine eigenen erkennt und gehen kann.

Auch ich, die Autorin, habe lange gesucht – nach dem, was mich wirklich im Herzen erfüllt. Und oft gespürt, wie

herausfordernd es sein kann, den eigenen Wünschen zu folgen und gleichzeitig mit den Erwartungen anderer umzugehen. Das Gefühl von Harmonie – wie glücklich in der Hängematte liegen – war essentiell, manchmal so sehr, dass ich mich selbst dabei vergessen habe.

Doch jeder Umweg, jedes Stolpern ist wertvoll. Sind es doch genau diese Herausforderungen, Schwierigkeiten und Grenzerfahrungen, die Wachstum erst ermöglichen. Diese Barrieren sind der Lernzweck. Schreit das Herz auf, weißt du, worauf es Dir wirklich ankommt.

Heute ist klar: Der Weg entfaltet sich beim Gehen, nicht im Grübeln. Nicht im Warten, sondern im Tun.

Du findest in jedem Kapitel kleine Anregungen zur eigenen Reflexion sowie einfache Praxis-Impulse. Es sind Einladungen an Dich – weder Pflicht, To-dos noch Schulaufgaben. Nutze sie, wie du magst: zum Nachdenken, zum Schreiben, zum Spüren, zum Freuen und aus purer Lust am eigenen Entwicklungs-Prozess.

Was immer Dich bewegt: Es darf da sein. Du musst nichts leisten, nichts beweisen, nichts erreichen.

Vielleicht denkst Du beim Lesen manchmal: Ja, das kenne ich. Vielleicht auch: So habe ich es noch nicht gesehen. Oder: Das empfinde ich total anders. Alles ist willkommen.

Was zählt – ist Deine eigene Erfahrung. Dein eigener Takt.



Kordoni

Kapitel 1: AUFBRUCH INS ABENTEUER

Das Spiel des Lebens beginnt

Stell Dir vor, Dein Leben ist kein starrer Plan, sondern ein großes Abenteuer – ein Spiel, in dem Du selbst die Spielfigur bist und das Spielfeld mit jedem Schritt neu gestaltest. Genau dazu möchte ich Dich in diesem Kapitel ermutigen: die kindliche Entdeckerfreude in Dir wiederzubeleben und dem Leben mit weit aufgerissenen Augen, staunendem Geist und bejahendem Lächeln zu begegnen.

Auch ich habe diesen Weg beschritten. Der erste Aufbruch in die Ferne – nach Mittelamerika – war mehr als nur eine Reise in ein unbekanntes Land. Es war der Beginn einer neuen inneren Haltung. Mutig verließ ich die vertrauten Wege, stellte mich gegen Zweifel und Widerstände im Umfeld und folgte einer klaren Stimme in mir, die sagte: Ich will. So begann das Spiel meines Lebens: mit leuchtenden Farben, fremden Kulturen und Begegnungen, die mich prägten, mein Herz öffneten und mir zeigten, dass jeder Schritt – ob leicht oder schwer, sicher oder unsicher – Teil eines größeren Prozesses ist, der da Wachstum heißt. Und auch viel später, bei meinen ersten Einsätzen als Freiwillige, erlebte

ich dasselbe Gefühl: Die Welt öffnet Türen, sobald man sie neugierig und spielerisch durchschreitet.

Dieses Kapitel lädt Dich ein, Deine Komfortzone nicht als Grenze, sondern als Sprungbrett zu verstehen. Entwicklung braucht Impulse, Inspiration und Innehalten gleichermaßen. Manchmal geschieht es kräftig und laut, manchmal leise und sanft. Doch immer gilt: Mit jedem mutigen Schritt beginnst Du ein neues Kapitel deines Abenteuers – des Spiels deines Lebens. Jeder Aufbruch ist ein Wagnis. Doch mit jedem mutigen Schritt verlässt Du nicht nur Deine begrenzte innere Landkarte – Du betrittst Neuland in Dir selbst.

Persönliche Geschichte:

Dem inneren Ruf folgen

Wir waren schon Wochen unterwegs. Den Rucksack auf dem Rücken, die Welt vor meinen Füßen. Zwei Männer, eine Frau. Vertraute Rollen, vertraute Abläufe, vertrauter Rhythmus. Bis dieser eine Abend alles veränderte.

Mein Mode-Design-Studium in Westfalen war erfolgreich abgeschlossen. Der Arbeitsvertrag zur Fachredakteurin in der Tasche. Doch bevor – wie bei so vielen – nur noch die Arbeitswelt mein Leben bestimmen sollte, wollte ich raus. Reisen, reisen, reisen. Mit wenig Geld, Backpack, gepackt nur mit dem Nötigsten.

Start: Mexiko City. Von dort – freie Route, der Weg ist das Ziel. Wir treffen Gleichgesinnte, tauschen uns aus, lassen uns inspirieren und treiben. Tauchen ein in farbenprächtige Märkte, die nach Gewürzen, gebratenem Mais und tropischen Früchten duften. Auf denen feurig rote Chilischoten neben malerisch aufgetürmten Obstpyramiden mich anziehen wie magnetisiert. Daneben handgearbeitete Stoff-, Ton- und Korbwaren. Schuhwerk mit Sohlen aus alten Autoreifen. Ich staune und kaufe. Antike Ruinenstädte, die von Göttern, Königen und untergegangenen Reichen erzählen. Manche überwuchert vom Dschungel. Türkisblaue Lagunen, in denen das Wasser glitzert wie flüssiges Glas. Und das Meer – wie in Ekstase – Korallenriffe, flimmernd bunt wie ein Kaleidoskop, die Fische nicht minder. Schnorcheln, wie durch Bilderbuchseiten, während Mantas und Riffhaie lautlos an uns vorbeiziehen.

Wie anders, bunter, reicher, einfacher und lebendiger ist das Leben hier. Kein Sehnen nach Daheim.

Nach Kultur und Natur in Mexiko und Guatemala nun: Abhängen am Strand von Belize. Jemand erzählte von einer Bar – cooler Sound, kalte Drinks. Nach Wochen der Enthaltsamkeit klang das zu verlockend. Cola-Rum zu karibischen Beats, schmeckt auch ohne Cola – vielleicht sogar besser. Tanzen, lachen, schwitzen – im flirrenden Tropenklima unter einem Dach aus Brettern und Bass.

Später, zgedröhnt und glücklich, torkeln wir zurück zur Unterkunft. Matratzen, Dunkelheit, Erschöpfung, Hitze – Schlaf wie im Delirium. Böses Erwachen.

Alles weg. Von den Jungs das Geld. Von mir die Kamera – extra ausgeliehen für diesen Trip. Das Herz rast, heiß und kalt jagt die Panik durch die Adern. Denken und Handeln verschwimmen ineinander. Jemand war uns gefolgt – dieselbe Richtung, ein anderer Plan. Ich hatte ihn gesehen, nichts Böses gedacht. Allmählich fügen sich die Puzzleteile zu einem Bild.

Der Schock schnürt noch die Kehle zu – und gleichzeitig ist da etwas anderes: ein aufkeimendes Gefühl von Gewissheit. Hier draußen, am anderen Ende der Welt, gibt es keine Kontrolle, keine Sicherheit, nichts wie ich es kenne: einfach andere Spielregeln.

Wir waren auf Caye Caulker. Einem winzigen Eiland in der Karibischen See. Hängematten-Feeling pur. Täglich Delikatessen, vom Meer frisch auf den Tisch: Lobster, Caracol, Turtle (Hummer, Schnecke, Schildkröte) – spottbillig, roh, wild.

Unsere Unterkunft: eine einfache Hütte aus kantigen, ungehobelten Brettern, direkt am Strand. Vertrauen das Schloss. Handtellergröße Kakerlaken unsere Mitbewohner. Das Plumpsklo nebenan am Steg über dem Meer. Des nachts beleuchtet von Sternen und Mond. Kein Luxus. Dafür unendlich frei. Fern der Heimat, kein Kontakt, keine Kontrolle – reines Sein.

Unvergesslich bis heute. Ein Traum aus Salz, Wind, Gefahr. Damals wurde der Same gesät. Die Frucht ging auf. Seitdem leide ich unter Reisefieber. Seitdem befinde ich mich auf Entdeckungsreise über Land und Wasser, durch endlose Landschaften, auf verwunschenen Pfaden. Ein waschechter Traveladdict, je exotischer und abgelegener das Ziel, desto begehrenswerter.

Der erste Verlust – zugleich der größte Gewinn. Die ersten lustvollen und tatkräftigen Schritte im Spiel meines Lebens.

«Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.»

Meister Eckhart

Persönliche Geschichte:

Dienen macht frei

Der staatlich vorgegebene Arbeitsalltag: abgeschlossen. Rentenalter erreicht und fit, wie ein Turnschuh. Die Selbstständigkeit: beendet. Die zweite Wohnung: saniert, vermietet, losgelassen. Auch die mehrjährige Partnerschaft – losgelassen, in Frieden. Ich bin frei, neu zu wählen. Und doch: Von Leere keine Spur.

Ganz im Gegenteil.

Meine Löffelliste ist prall gefüllt – genug für mehrere Leben. Da ist noch so vieles, das gelebt werden will.

Und dann kam dieser Hinweis: «Urlaub gegen Hand». Ein Format, das mir zuerst fremd und unliebsam klang. Social Media – eigentlich nicht so ganz mein Ding. Ständig im Netz, was soll das bringen? Doch ich lasse mich darauf ein. Finde passgenau die Puzzleteile, die meiner Wunschliste fehlen und die meinem

Sinnen nach tatkräftig ausgelebter Leidenschaft den entscheidenden Kick geben.

Eine Community wildfremder Menschen, verbunden durch ein gemeinsames Ziel: Die einen bieten ihr Zuhause und Verpflegung an – die anderen bringen ihre Hände, ihre Zeit, ihre Kraft ein. Ein fairer Austausch: Arbeit gegen Kost und Logis. Was für eine brillante Idee – und was für eine reiche, vielfältige Erfahrungswelt öffnet sich mir da.

Von Anfang an liebe ich diese Möglichkeit des Reisens. Meine persönlichen Kriterien sind sonnenklar: atemberaubende Natur. Tiere. Weite. Rückzug. Mehrere Monate am Stück, am Ort meiner Wahl. Tief eintauchen, so tief, wie es als normaler Tourist unmöglich ist. Authentisch. Echt. Ursprünglich. Draußen. Nah der Erde, den Menschen – und mir selbst.

Ich will mich spüren. Nicht ausweichen, nicht vermeiden, nicht Couch. Dienen, auch dann, wenn es unbequem wird. Ich will besondere Orte finden – und ungewöhnliche Menschen. Menschen, die es mir nicht leicht machen, mich fordern und damit fördern. Die mir abverlangen, mehr auszuhalten, mehr zu geben, tiefer zu gehen. Auch dann, wenn es zwischenmenschlich herausfordernd wird. Gerade dann. Denn genau dort, im Ringen und Reiben, im Geben und Nehmen, beginnt für mich das wahre Leben.

So öffnet sich ein neues Kapitel – es ist mehr als das. Ein ganz neuer Lebensabschnitt für den ich keine Vorbilder habe. Ein aufregend neues Spiel auf dem Spielbrett meines Lebens – freudvoll und kraftvoll zugleich. Ich schreibe das Skript, bestimme

das Format, vergebe die Rollen, formuliere die Spielregeln und gestalte aus dem Augenblick. Das geht runter wie Öl. Schwerelos, ein einziges gleiten zwischen ungeahnten Möglichkeiten. Ein willkommener Neustart. Und gleichzeitig: der Anfang von etwas, das längst in mir gewartet hatte.

Gemäß einer alten Lebensweisheit: «Manchmal beginnt das wahre Leben genau dann, wenn man aufhört, etwas sein zu müssen – und einfach nur ist.»

REFLEXION:

Züge auf deinem Spielfeld

Hungrig auf die große, weite, fremde Welt – so fühlt sich Aufbruch an. Jeder neue Schritt fern der Heimat ist wie ein erster Zug in einem unbekannten Spiel. Das Leben als Spiel zu begreifen, heißt auch: Du darfst deine eigenen Spielregeln aufstellen.

Ob Studium, Umzug oder berufliche Neuausrichtung – die großen Veränderungen meines Lebens habe ich bewusst gewählt. So wie damals, als ich mit einem einzigen Koffer nach Bielefeld zog, um zu studieren. Später dann der Aufbruch nach Mittelamerika – fremdes Land, fremde Sprache, fremde Kulturen. Das war mein großer Zug auf dem Spielfeld. Mutig, aufregend, voller Unbekanntem.

Doch nicht jeder Zug liegt in unserer Hand. Manche Wendung geschieht über uns hinweg. Eine Kündigung, eine Trennung, eine Krankheit – plötzlich wird eine Spielfigur verschoben, ohne dass wir es wollten. Rückblickend frage ich mich: Welche Meilensteine habe ich selbst gewählt – und welche haben mich überrascht? Und welche davon haben mich stärker gemacht, klarer, entschlossener?

Nicht jeder Zug bringt sofort Gewinn. Manche bringen dich auf ein neues Level, andere enden im Rückschritt. Doch jedes Scheitern, jeder Umweg enthält Erkenntnisse – und diese sind unbezahlbar. Mein damaliger NLP-Trainer sagte einmal: «Es gibt keine Fehler, nur Erfahrungen.» Dieser Satz begleitet mich bis heute. Er mildert den Blick auf Fehlentscheidungen, Irrtümer oder schmerzhaftes Begegnungen. Er nimmt ihnen die Schwere – und gibt mir das Steuer zurück.

Das Leben ist ein Spiel, in dem Verlieren dazugehört. Doch wer dranbleibt, gewinnt – an Mut, Klarheit und Handlungsfähigkeit. Es ist ein universelles Gesetz: Wer übt und dranbleibt, wird Erfolg haben. Wer entmutigt aufgibt, überlässt anderen das Spielfeld, macht sich zum Spielball.

Und Du? Wenn Du auf Deine eigenen Züge zurückschaust: Welche waren kühn und mutig? Welche kamen überraschend? Und welche haben dein Leben nachhaltig verändert?

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



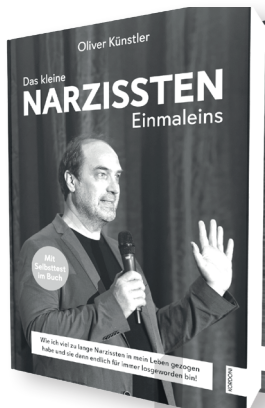
ISBN 978-3-96945-239-4



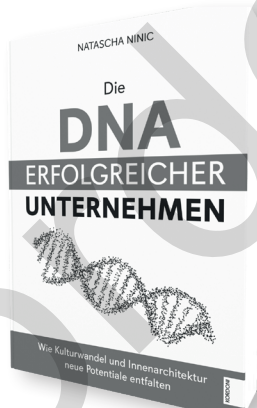
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



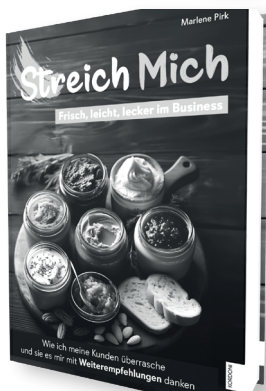
ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

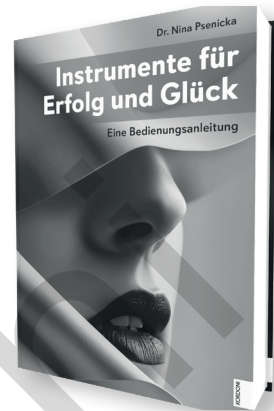
KORDON



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



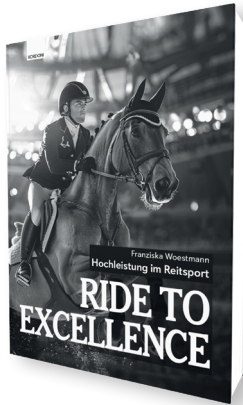
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



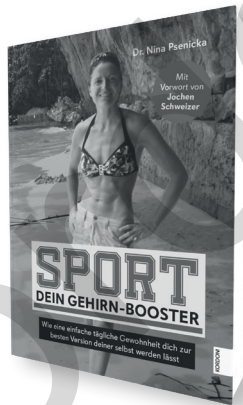
ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



ISBN 978-3-96945-296-7



ISBN 978-3-96945-236-3



ISBN 978-3-96945-299-8



ISBN 978-3-96945-303-2



ISBN 978-3-96945-325-4



ISBN 978-3-96945-321-6

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-347-6



ISBN 978-3-96945-343-8



ISBN 978-3-96945-150-2



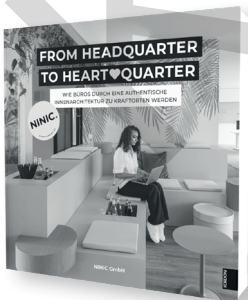
ISBN 978-3-96945-339-1



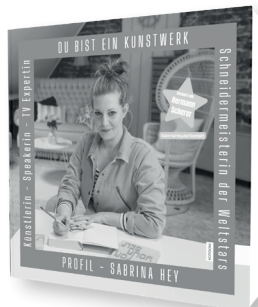
ISBN 978-3-96945-154-0



ISBN 978-3-96945-145-8



ISBN 978-3-96945-302-5



ISBN 978-3-96945-149-6



Mehr ...

Schreib dein Expertenbuch

- ✓ **Dein Wissen**
- ✓ **Dein Buch**
- ✓ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest: Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss. Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem kostenlosen Zoom-Call über die eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 351-3



Knutsch den Elefant - Überwinde Deine inneren Grenzen

Bist Du bereit, Dein Leben nicht länger
im Wartezustand zu verbringen?

Dieses Buch ist Dein Weckruf, Dein Mutmacher,
Dein Reisebegleiter in ein freieres, selbstbestimmtes
Leben.

- ✓ Lerne, wie Du Angst in Vertrauen verwandelst
- ✓ Entdecke die leise Stimme Deiner Intuition
- ✓ Spüre, wie Natur und Tiere Dir den Spiegel
Deiner Seele vorhalten
- ✓ Finde Klarheit, Mut und Leichtigkeit
für Deinen ureigenen Weg
- ✓ Und vor allem: Trau Dich, Deine Träume wirklich zu
leben!

Irmí Hermanns nimmt Dich mit auf wahre
Abenteuerreisen – mitten in die Steppe Afrikas,
in die Weite des Ozeans und der eigenen Seele.

Ihre Geschichten sind lebendig, berührend,
ermutigend – und machen Lust, sofort die ersten
Schritte zu gehen.

Dieses Buch verändert, wie Du Dich selbst
und Dein Leben siehst.

**Der Elefant ist bereit –
knutsch ihn und beginne Dein Abenteuer!**

www.kordoni.de/irmi-hermanns1



KORDONI

ISBN 978-3-96945-351-3



9 783969 453513

€ 29,90 (D)
€ 30,80 (A)