



Gerold Walter.

Entfalte dein volles Potenzial

Dein persönliches Jahresjournal 2025

Autor: Gerold Walter

12. Januar 2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	2
2	Löse dich von Deiner Vergangenheit	3
3	10 Fragen	5
4	Die Loslösung von unserer Biografie	10

1 Einführung

»Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.«

(Christian Morgenstern)

DIESES Jahr war die Erstellung des Jahresjournals für mich eine besondere Herausforderung. Jedes Jahr möchte ich etwas Neues bieten, doch lange Zeit schien mir das nicht zu gelingen. Trotz intensiver Überlegungen und vieler Ansätze landete ich immer wieder bei den vertrauten Themen und Fragestellungen.

Schließlich ließ ich mich von einem meiner zentralen Themen aus dem vergangenen Jahr inspirieren: der Loslösung von der Vergangenheit. Dieses Thema wurde angestoßen durch eines der tiefgründigsten Zitate von Christian Morgenstern:

»Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.«

In der Tiefe gelebt, eröffnet uns dieses Zitat die Möglichkeit, jeden Tag zu einem Neuanfang zu machen. Es lädt dazu ein, weniger über die Vergangenheit zu grübeln und stattdessen das zu leben, was wir sein wollen – und bereits sind. Besonders Menschen, die zu intensiver Selbstreflexion neigen, kann es helfen, sich von belastenden Gedankenmustern zu lösen und mehr im Hier und Jetzt zu leben.

Aus diesem Grund habe ich die früheren Reflexionsfragen entfernt, da sie nicht mehr zum geänderten Fokus passten. Lediglich der zentrale Gedanke bleibt bestehen: „Löse dich von deiner Vergangenheit: Denke daran, sie existiert nur in deinem Kopf.“

Darüber hinaus habe ich 10 neue Fragen zusammengestellt, die von zwei meiner Lieblingsautoren, Max Frisch und Marcel Proust, inspiriert wurden. Ihre Werke mit dem Titel „Fragebogen“ dienten als Grundlage für diese Überlegungen.

2 Löse dich von Deiner Vergangenheit: Denke daran sie existiert nur in deinem Kopf

»Daß es mir – oder Allen – so scheint, daraus folgt nicht, daß es so ist.«

(Ludwig Wittgenstein)

PROBLEME entstehen oft, weil wir Situationen zu Problemen machen. Wir betrachten alles, was uns begegnet, durch die Brille unserer Vergangenheit, unserer Biografie, und projizieren diese Vergangenheit unbewusst in die Gegenwart. Dadurch nehmen wir uns nicht nur die Möglichkeit, die Gegenwart wirklich zu erleben, sondern berauben uns auch der Chance, der Mensch zu sein, der wir sein könnten.

Wir begegnen den Menschen und Situationen der Gegenwart nicht unvoreingenommen, sondern durch die Filter unserer Erinnerungen. Oft sehen wir in neuen Begegnungen nur Altbekanntes und projizieren vertraute Eigenschaften auf unser Gegenüber – positiv wie negativ. Dadurch verharren wir in alten Mustern und bleiben der Mensch, der wir immer waren, anstatt der zu werden, der wir sein könnten.

Dieses Phänomen der Projektion nimmt uns die Möglichkeit, Menschen und Situationen so zu sehen und zu erleben, wie sie tatsächlich sind.

»Intensität erleben wir, wenn Zeit nicht unabhängig von uns zu existieren scheint, sondern wenn wir selbst in der Zeit existieren.«

Wir neigen dazu, immer wieder aus unserer Biografie zu zitieren und alles durch ihre Brille zu betrachten. Dabei bemerken wir oft nicht, wie wir uns in endlosen Gedankenschleifen bewegen und stets dieselben Muster wiederholen. Dies hält uns im Erleben auf der Stelle, während die Zeit unaufhaltsam weiterläuft.

Wenn wir uns jedoch von unserer Biografie lösen, Abstand zu den endlosen Gedanken nehmen und diese lediglich als das betrachten, was sie sind – flüchtige Gedanken, denen wir nicht folgen müssen –, gelangen wir ins „Hier und Jetzt“. In diesem Zustand können wir die Wunder des Moments wahrnehmen und echte Begegnungen in ihrer ganzen Intensität erleben. Wir erkennen, dass Zeit nicht außerhalb von uns existiert, sondern dass wir in ihr existieren.

»Es zählt nicht, wie viel Zeit du hast, sondern wie intensiv du sie nutzt.«

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Freude bei der Arbeit mit diesem Jahresjournal.

3 10 Fragen, die dich ein Stück zu dem führen, was du sein willst

»Am Ende gilt doch nur, was wir getan und gelebt – und nicht, was wir ersehnt haben.«

(Arthur Schnitzler)

Welchen historischen Menschen bewunderst oder verehrst du ganz besonders, bzw. welcher ist dir besonders sympathisch? Und warum?

.....

.....

.....

.....

Auf welchen Menschen bist du besonders eifersüchtig, weil er etwas ist, das du auch gerne sein würdest, oder weil er etwas kann, das du auch gerne können würdest?

.....

.....

.....

.....

Wie oft muss eine bestimmte Hoffnung unerfüllt bleiben, bis du sie endgültig aufgibst? Und gelingt es dir, dies zu tun, ohne dir sofort eine neue Hoffnung zu machen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist deine größte Hoffnung?

.....

.....

.....

.....

.....

Wer oder was möchtest du gerne sein? Und warum bist du das noch nicht?

.....

.....

.....

.....

.....

Wer oder was hindert dich daran, das zu sein und zu leben, was du gerne sein und leben möchtest?

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du alle Möglichkeiten hättest, die oben genannten Hindernisse zu beseitigen, was wäre der effektivste Weg?

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn dir alle Ressourcen – finanziell, physisch und sozial – zur Verfügung stünden, was würdest du tun?

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist deine Lieblingsbeschäftigung?

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du in einem Monat sterben würdest, was würdest du in diesem Monat noch alles tun?

.....

.....

.....

.....

.....

4 Die Loslösung von unserer Biografie

»Sei dir stets bewusst, welche Erinnerungen der gegenwärtige Augenblick in dir selbst hervorruft.«

UNSERE Persönlichkeit ist so aufgebaut, dass wir unser Erleben immer wieder auf das beziehen, was wir in der Vergangenheit erlebt haben. Dieses Verhalten war einst notwendig, um zu überleben. Vor 10.000 Jahren und mehr musste der Mensch alle verfügbaren Erfahrungen nutzen, um Fehler zu vermeiden, denn der kleinste Fehler konnte über Leben und Tod entscheiden.

Heute leben wir in einer hochentwickelten Kultur, in der selbst schwere Fehler oder Scheitern nicht mehr existenzbedrohend sind. Dennoch verharren viele Menschen weiterhin im Modus, jegliche Fehler oder jedes Scheitern um jeden Preis zu vermeiden, aus der falschen Annahme heraus, sie könnten dadurch „mit ihrem Leben bezahlen“. Dieser Mechanismus nimmt uns oft große Lebenschancen. Vor allem jedoch hindert er uns daran, den gegenwärtigen Moment und die aktuellen Begegnungen als das zu erleben, was sie wirklich sind: magisch, einzigartig, bereichernd – und eine neue Chance.

»Betrachte deine Erinnerungen als das, was sie sind: Gedanken in deinem Kopf, die nichts mit der gegenwärtigen Situation zu tun haben.«

In diesem Sinne wünsche ich dir, das Leben zu leben, nach dem du dich zutiefst sehnst, und dass du alle Ziele, Wünsche und Möglichkeiten verwirklichst im Sinne einer vollkommenen Potenzialentfaltung.

Herzliche Grüße,
Gerold