



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Anne Heintze

Glücklich in 6 Schritten

Lebenskunst für
HOCHiX Menschen





HOCHiX
by OpenMind Akademie

Inhalt

WENN NICHT JETZT, - WANN DANN?	3
DIE KUNST DES RICHTIGEN LEBENS	4
JEDER KENNT SIE, DIE MOMENTE IM LEBEN, DIE ALLES VERÄNDERN	4
WEITERE BEISPIELE FÜR MAGISCHE MOMENTE	4
<i>Sie nannten den Zeitpunkt für die richtige Entscheidung Kairos</i>	5
<i>Nutze die Selbstreflexion als Grundlage</i>	5
BEREITE DICH AUF DEN MAGISCHEN MOMENT VOR	6
WIR KÖNNEN VIEL TUN: ACHTSAMKEIT HILFT WIR WEITER	6
WAS IST DIR WICHTIG IM LEBEN?	7
WAS MACHT EINEN LEBENSKÜNSTLER AUS	7
EINE WESENTLICHE VORAUSSETZUNG FÜR GLÜCK	8
EINE GENIALE ÜBUNG - LASSE DICH AUF EIN GEDANKENEXPERIMENT EIN	9
<i>Was machst du mit deinem Gewinn?</i>	9
<i>Was kannst du JETZT tun, ohne einen Lottogewinn?</i>	10
DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GLÜCK UND LEID	10
<i>Und wie sieht es im Unglück aus?</i>	11
<i>Kunstvolle Fehler machen</i>	11
<i>Kunstvolles Scheitern hat auch viele Vorbilder</i>	12
WER IST DEIN VORBILD, WER IST DA, WO DU NOCH HINKOMMEN WILLST?	13
PERSPEKTIVWECHSEL	14
IN KLEINEN SCHRITTEN ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN	16
DU SEHNST DICH NACH GLÜCK?	16
DIES SIND DIE 6 SCHRITTE ZUM GLÜCK:	17
1. <i>Sei du selbst!</i>	17
2. <i>Drücke dich nicht vor Entscheidungen!</i>	17
3. <i>Sei nicht zu hart mit dir selbst</i>	17
4. <i>Suche dir echte Freunde und pflege Freundschaften</i>	17
5. <i>Genieße deine Freizeit und lasse auch deine Seele baumeln</i>	18
6. <i>Sei zufrieden</i>	18
NUN BEGINNE MIT DIESEN SECHS GRUNDLAGEN	19
DES GLÜCKS ZU ARBEITEN	19
ÜBER MICH UND DICH	21
HÖRST DU DEN RUF?	22
DEINE MÖGLICHKEITEN	23
DU WIRST GEBRAUCHT!	23



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Wenn nicht jetzt, - wann dann?

Ich freue mich sehr, dass du dich mehr über die Kunst des Lebens als HOCHiX Mensch wissen willst. Hochsensibilität, Hochsensitivität, Hoch- und Vielbegabung erfordern besondere Lebensweisen. Du findest in diesem E-Book praktische Tipps und Hinweise, wie du dein Glück vermehrst, wie du erfolgreicher und zufriedener in deinem Beruf werden kannst und natürlich auch, wie deine Beziehungen lebendig und liebevoll bleiben.

Nimm dir jeden Tag Zeit für dein persönliches Lebensglück, am besten deutlich mehr als für's Fernsehen, Netflix, Youtube und Co. 🌴🌿🍷

Du brauchst dafür keine Vorbereitung. Lass dich inspirieren und dann – werde am besten sofort beim Lesen aktiv! Experimentiere mit den 6 Schritten vom Unglück zum Glück herum und habe viel Freude dabei.

Aber denk daran, Lesen allein reicht nicht!

Am Ende des E-Books bekommst du weitere Hinweise, wie du dein Potenzial weiter entwickeln kannst. Werde wie du gemeint bist!

Alles Liebe



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Die Kunst des richtigen Lebens

Jeder kennt sie, die Momente im Leben, die alles verändern.

Eine Abiturientin kann sich nicht für eine Studienrichtung entscheiden. Sie bekommt durch Zufall einen Praktikumsplatz angeboten und greift zu. Während des Praktikums trifft sie auf einen Menschen, der so in seiner Aufgabe aufgeht, dass er für die Suchende zum beruflichen Vorbild wird. Sie absolviert ein Studium und lernt während der Ausbildung ihren zukünftigen Mann kennen.

Wie wäre der Lebensweg der jungen Frau verlaufen, wenn sie den Praktikumsplatz nicht angenommen hätte?

Weitere Beispiele für magische Momente

Die Liste der Beispiele ließe sich beliebig fortsetzen: Eine zufällige Begegnung, die jemandem zu einem Job verhilft und ihn aus lang andauernder Arbeitslosigkeit herausholt. Ein Lottogewinn, der mit einem Schlag von allen finanziellen Sorgen befreit. Das Bild von der Liebe auf den ersten Blick, ist ebenfalls allgemein bekannt. Nicht jeder erlebt sie. Trotzdem zweifelt niemand daran, dass es sie gibt.

Dass solche Überlegungen nicht neu sind, beweist ein Blick zurück in die antike Welt der Griechen. Ihre Philosophen hatten ein Wort für den magischen Moment.

• • •
Ist es das Schicksal, das die Liebenden zusammenführt oder geschieht das rein zufällig mit einer - aus Sicht der Mathematiker - minimalen Wahrscheinlichkeit?

Vielleicht bist du bereits dem Menschen begegnet, der für dich bestimmt ist und du hast ihn bloß nicht erkannt? Vielleicht hast du das Besondere eines Moments gespürt, aber du warst zu feige ihn oder sie anzusprechen?

Oder dir steht diese Begegnung noch bevor?
• • •



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Sie nannten den Zeitpunkt für die richtige Entscheidung Kairos

In der griechischen Mythologie ist Kairos der Bruder von Chronos. Chronos kennen wir alle: Er misst die Zeit, mit dem Chronometer, der Uhr. Chronos sagt uns also immer, wie spät es ist. Kairos hingegen ist zuständig für die Zeitqualität, er gibt uns Hinweise auf die **richtige und günstige Zeit**.

Ließe der Mensch den Moment der richtigen, passenden Zeit ungenutzt verstreichen, wirke sich das negativ auf sein weiteres Leben aus. Davon waren die Griechen überzeugt.

Nutze die Selbstreflexion als Grundlage

Geh in dich. Sei still. Schau jetzt zurück auf dein Leben und erinnere dich an günstige Momente, in denen du entscheiden musstest. Notiere hier in kurzen Stichworten, welche **HINWEISE** dir Kairos geschenkt hat, damit du gute und weise Entscheidungen treffen konntest. Gerade als HOCHiX Mensch hast du die Gabe, die Zeichen von Kairos zu erkennen. Wie ist es ausgegangen? Was kannst du jetzt daraus lernen?

Beantworte dir Fragen jetzt gleich. Warte nicht auf eine bessere Zeit!



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Bereite dich auf den magischen Moment vor

Es ist schon schmerzhaft, dieses Gefühl, den entscheidenden Moment verpasst zu haben. Damit so etwas nicht allzu oft passiert, müsste es doch möglich sein, sich auf das richtige Verhalten in einem solchen Kairos-Augenblick und das beherzte Zupacken vorzubereiten?! Das Problem: Die meisten verpassten Gelegenheiten, erkennen wir erst Tage, Monate oder sogar Jahre später, so wie in der Selbstreflexion auf der vorigen Seite. Die hochmütige Prinzessin aus dem Märchen klagt: "Ach ich arme Jungfer zart, hätt' ich genommen den König Drosselbart!". Im Alltag äußert sich die Erkenntnis weniger poetisch. Bestimmt hast auch du schon sehr bedauert, weil du bestimmte Dinge getan oder gelassen hast.

Wir können viel tun: Achtsamkeit hilft wir weiter

Es kommt also darauf an, stets aufmerksam zu sein, jeden **einzelnen Augenblick bewusst wahrzunehmen** und auf sich wirken zu lassen. Die Realität moderner Menschen sieht jedoch anders aus. Sie hetzen von einem Termin zum nächsten. Sie haben Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Die nächste Sitzung versäumen sie nicht, aber für das Gespräch mit dem Freund, der Hilfe sucht, bleibt keine Zeit. Lass es nicht so weit kommen, bleib feinsinnig und achtsam!



In der griechischen Mythologie wird der Gott Kairos mit Flügeln dargestellt, denn er ist flüchtig. Seine Stirn trägt eine üppige Locke, der Hinterkopf hingegen ist kahl. Das Bild ist anschaulich. Bestimmt kennst du die Redensart von der Gelegenheit, die man beim Schopfe packen sollte. Vermutlich hat sie hier ihren Ursprung. Ist Kairos vorbeigezogen und die Gelegenheit verpasst, bekommst du nur noch den glatten Hinterkopf zu sehen. Jetzt ist nichts mehr zu machen.

Warte nicht so lange: Packe fest zu, wenn das Schicksal dir einen wichtigen Hinweis gibt. Manchmal bekommst du sogar mehrere. Dann handle! Abwarten und Zögern lässt viele Chancen auf Nimmerwiedersehen verschwinden. Jeder Mensch kann lernen, die Zeichen der Zeit zu lesen.



Seite 6



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Was ist dir wichtig im Leben?

Das ist vermutlich eine der schwierigsten Fragen. Wer bin ich und wer möchte ich sein?

Im Teenager-Alter setzen sich fast alle Jungen und Mädchen intensiv mit dieser Frage auseinander. Das Leben liegt vor ihnen. Viele Wege stehen offen, da ist es nicht leicht, sich für eine der Optionen zu entscheiden. Mancher Jugendliche hat Glück, erkennt Kairos und stellt seine Weichen von Anfang an optimal. Andere suchen lange und kommen vielleicht auf Umwegen zum Ziel.

Doch viele bleiben suchend. Sie haben einen Job, verdienen vielleicht sogar überdurchschnittlich - doch stets nagt das Gefühl, dass da noch etwas fehle.

Fast neidisch schauen sie auf andere, denen scheinbar alles mühelos gelingen würde. Zurück bleibt die Frage, ob diejenigen einfach nur mehr Glück haben, oder ob sie etwas anders machen.

Was macht einen Lebenskünstler aus

Bestimmt kennst du einen oder mehrere Menschen, die du als Lebenskünstler bezeichnen würdest. Manche gehen einem Beruf nach, der wenig spektakulär ist. Sie können Postbote sein oder Krankenschwester in einer Klinik, sie können aber auch eher am Rande der Gesellschaft stehen, schlagen sich mit Gelegenheitsjobs durchs Leben und wirken dennoch glücklich und zufrieden.

Am Beruf scheint es nicht zu liegen: Der eine Postbote verrichtet seine Arbeit mürrisch und stöhnt über die vielen Pakete, die er wieder austragen muss. Sein Kollege hat für jeden, den er trifft, einen freundlichen Gruß und ein gutes Wort. Die Frage, wer von beiden der Glücklichere ist, erübrigt sich.



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Eine wesentliche Voraussetzung für Glück

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen glücklichen und unglücklichen Menschen. **Die einen nehmen ihr Leben in die Hand, setzen sich Ziele und versuchen, sie zu verwirklichen.** Andere fühlen sich ständig getrieben und beklagen die äußeren Umstände und Zwänge. Nichts spricht dagegen, aus diesem Korsett auszubrechen. Allerdings erfordert es Mut, die gewohnten Bahnen zu verlassen und etwas Neues zu wagen. Vielleicht träumst du von beruflicher Selbstständigkeit.

Du hast eine gute Idee und stellst dir gern vor, dein eigener Chef zu sein. Keine Frage, dein Projekt kann scheitern. Aber du wirst nie herausfinden, wie gut deine Idee wirklich ist, wenn du nicht den ersten Schritt gehst. Vielleicht hast du Angst deinen sicheren Job kündigen.

Das musst du ja auch nicht gleich tun. Manche beginnen ihr Projekt nebenberuflich. Sie beenden ihr Angestelltendasein erst, wenn sich zeigt, dass die Geschäftsidee tragfähig ist. Scheint dir ein Schritt zu groß, versuche mehrere kleinere zu machen - aber nimm dein Leben in die Hand!

• • •

"Ich würde gern diese oder jenes machen, aber mir fehlt das Geld dafür." Solche oder ähnliche Sätze höre ich oft und vielleicht hast du selbst so etwas ähnliches schon ausgesprochen. Doch ist es tatsächlich das nötige Kapital, das uns daran hindert, unsere Träume in die Tat umzusetzen?

• • •

Fange einfach an und warte nicht zu lange!



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Und wie sieht es im Unglück aus?

"Jeder ist seines Glückes Schmied", das ist nicht nur ein Sprichwort. Schaut man sich in den Medien um, scheint es so, als wäre das eine der Maximen unserer Gesellschaft.

Gerade haben wir festgestellt, dass Lebenskünstler ihre Geschicke in die eigene Hand nehmen und sich immer wieder neu orientieren. Trotzdem bleibt ein bitterer Nachgeschmack, denn nicht jeder hat nur Glück in seinem Leben.

Einen unverschuldeten Unfall, der zu einer Querschnittslähmung führt, wie bei Samuel Koch, würde niemand als Kairos bezeichnen, obwohl er das Leben schlagartig in neue Bahnen lenkt. Heute ist er nicht mehr Sportler, sondern Schauspieler und glücklich verheiratet.

Es gibt genügend Beispiele, dass Menschen trotz ihrer schwerwiegenden Behinderung nach dem Unfall nach eigener Aussage glücklicher sind als zuvor. Sie schätzen das Leben stärker, als sie es als gesunde Menschen tun konnten.

Kunstvolle Fehler machen

Willst du Erfolg haben musst du vorher viele Fehler gemacht haben! Woher willst du ohne die Erfahrung, die du aus Fehlern gemacht hast, zum Erfolg kommen? Viele Versuche, die auch Misserfolge bringen, bringen dich immer weiter voran. Wenn es dann so weit ist, du erfolgreich bist, erinnert sich so-wieso niemand mehr daran, dass du oft hingefallen bist.

Kennst du diese Menschen?

Frag mal Google und du wirst mehr über ihr Schicksal erfahren und auch, was sie daraus gemacht haben: Samuel Koch, Nick Vujicic, Bethany Hamilton, Franklin D. Roosevelt, Sabriye Tenberken: Starke Menschen, die sich nicht haben unterkriegen lassen, sondern dennoch glücklich und erfolgreich wurden.



HOCHiX
by OpenMind Akademie

- Weil Thomas Edison nach mehr als 3.000 fehlgeschlagenen Versuchen nicht aufgegeben hat, haben wir jetzt die Glühbirne. Was hat er dazu gesagt: „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 3.000 Wege gefunden, wie es nicht funktioniert.“
- Weil die Beatles in winzigen Clubs als Unterhaltungsband spielten und nicht aufgaben, wurden sie irgendwann entdeckt und weltberühmt.

Kunstvolles Scheitern hat auch viele Vorbilder

Viele berühmte Persönlichkeiten haben ihre Fähigkeiten und Talente erst auf dem Boden ihrer Niederlagen voll entwickelt. Ob aus Trotz oder aus Beharrlichkeit – sie scheiterten sich so lange nach oben, bis sie an ihrem Ziel angekommen waren.

- Abraham Lincoln verlor insgesamt sieben Mal bei Wahlen zum Senat, zum Repräsentantenhaus und zum Vizepräsidenten, bevor er schließlich zum Präsidenten der USA gewählt wurde.
- Fred Astaire wurde bei seinen ersten Probeaufnahmen als grauenhaft untalentierte eingestuft – das hinderte ihn aber nicht weiterzumachen.
- Albert Einstein flog von der Schule und wurde als Student bei der Technischen Hochschule Zürich abgelehnt. Hätte er sich davon beeindruckt lassen, hätte jemand anders die Relativitätstheorie entwickeln müssen – vielleicht wäre sie auch nie entwickelt worden.
- Richard Bachs „Die Möwe Jonathan“ wurde von achtzehn Verlegern abgelehnt, bevor Mcmillan sie 1970 veröffentlichte. Allein in den ersten fünf Jahren verkaufte sich das Buch sieben Millionen Mal.
- Lars Hinrichs, Gründer des Business-Netzwerks Xing (2003), hatte schon im Dotcom-Boom zur Jahrtausendwende ein Unternehmen gegründet – und ging Pleite. Heute bezeichnet er diesen Fehlschlag als „teuersten MBA-Kurs der Welt“. Aber erst durch das Scheitern konnte er bei Xing viele Fehler vermeiden.

Haben sich diese Persönlichkeiten beirren lassen? Nein, das haben sie nicht. Sie haben weiter gemacht und schließlich viel erreicht.



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Perspektivwechsel

Wenn du ein Mensch bist, der schon eine Weile auf Trampelpfaden unterwegs ist, laden ich dich zu einem Perspektivwechsel ein. Denk einfach mal paradox und antizyklisch. Mach das Gegenteil von dem, was du normalerweise tust. Sei mutig und neugierig auf die Verschiebung deiner Wahrnehmung. Du wirst so leicht aus altbekannten Teufelskreisen ausbrechen können.

Ich bin ein Fan von antizyklischem Verhalten. Antizyklisches Verhalten und antizyklische Kommunikation schenken Überraschungen und helfen, Gewohnheiten zu überprüfen. Vielleicht gibt es ja noch bessere Alternativen, andere Möglichkeiten, ungeahnte Erkenntnisse zu gewinnen, jenseits des Bekannten?

Antizyklisches Denken und Handeln lohnt sich in vielen Situationen im Alltag. Wir erleben es immer wieder, wie effektiv und schnell antizyklisches Verhalten Veränderungsprozesse unterstützt. Ein einfaches Beispiel: Menschen, die uns in Gesprächen hetzen und unterbrechen, bewirken meist, dass wir auch schneller reden und andere eher unterbrechen. Es ist geradezu ansteckend.

Antizyklisches Verhalten heißt in diesem Fall: Bewusst bremsen, längere Pausen einschalten, mehr überlegen, mehr wiederholen. Oder aber – was ganz einfach ist: Unfreundlichem Benehmen begegnen wir mit Freundlichkeit. In der Regel weckt Unfreundlichkeit auch Unfreundlichkeit. Wer verletzenden oder aggressiven Aussagen bewusst freundlich begegnet, handelt ebenfalls antizyklisch.

So ein unerwartetes Verhalten funktioniert auch beim Umgang mit dir selbst. Es rüttelt wach, verblüfft und ermöglicht so neuartige Begegnungen. Sei mutig! Neben dem wunderbaren Effekt durch so manche neuen Ansichten, macht das Ganze auch noch richtig Spaß! Als los!!!



HOCHiX
by OpenMind Akademie

In kleinen Schritten zu einem erfüllten Leben

Glücklicherweise stellt das Leben nicht jeden Menschen auf eine richtig harte Probe. Trotzdem kann auch ein „normales Leben“ ziemlich anstrengend und herausfordernd sein.

Du sehnst dich nach Glück?

Warte nicht, dass es dir in den Schoß fällt, sondern werde aktiv.

Es lohnt sich, die Augen offen zu halten und sehr genau hinzuschauen. An jedem Tag bieten sich unzählige Möglichkeiten. Je achtsamer du bist, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass du sie erkennst.

Die Glücksforschung hat eindeutige Muster entdeckt, die uns aufzeigen, was zum glücklichen Leben beiträgt. Betrachte diese Glückstipps einmal genauer und dann übertrage sie sehr konkret auf dein eigenes Leben.

Du wirst sehr schnell erkennen, wie viel leichter es wird, wie viel freundvoller und glücklicher du dadurch werden kannst. Dann kommt es nur noch auf dich an:

HANDLE!



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Dies sind die 6 Schritte zum Glück:

Ja, es sind nur sechs Schritte und du magst sie extrem banal finden, weil sie so einfach scheinen. Geh diese Schritte konsequent in den kommenden Wochen. Du wirst merken: Ganz so einfach ist es leider doch nicht.

1. Sei du selbst!

Orientiere dich nicht an dem, was andere von dir erwarten. Finde heraus, wer du wirklich bist, entdecke deine Bedürfnisse, deine Stärken und Schwächen, deine Vorlieben und Prägungen. Entdecke so, was du leben willst und wo du hinwillst. Setze dir selbst Ziele und versuche sie Schritt für Schritt zu erreichen. Du wirst spüren, wie glücklich schon klare Ziele machen können.

2. Drücke dich nicht vor Entscheidungen!

Wer alles vor sich herschiebt, verliert die Freude am Leben. Selbst schmerzhaftes Trennen kann eine echte Last von den Schultern nehmen und den Blick auf Neues freigeben. Manchmal ist ein klarer Cut wichtig und richtig.

3. Sei nicht zu hart mit dir selbst.

Erlaube dir, Fehler zu machen. Läuft etwas schief, gestehe es dir ein und korrigiere deinen Kurs. Behandle dich dabei liebevoll und wohlwollend. Sei lieb zu dir. Wechsele von Zeit zu Zeit die Perspektive. So erscheinen vertraute Dinge im neuen Licht und lassen Wege zum Glück deutlicher erkennen.

4. Suche dir echte Freunde und pflege Freundschaften.

Nicht jedes Netzwerk, das mit Mühe geknüpft wurde, bewährt sich in Krisensituationen. Enge Vertraute kannst du überall finden. Doch ganz gleich, ob sie mit dir verwandt sind, ob ihr beruflich gut miteinander auskommt oder euch



HOCHiX
by OpenMind Akademie

eine freundschaftliche Beziehung verbindet - in jedem Falle musst du Zeit und Aufmerksamkeit investieren. Moderne Kommunikationstechniken machen es leicht, selbst über weite Entfernungen hinweg miteinander verbunden zu sein. Doch erinnere dich ab und zu selbst daran: Kontakte über soziale Netzwerke können kein Gespräch vis-à-vis ersetzen. Alle erfolgreiche Menschen pflegen Kontakte zu Gleichgesinnten.

5. Genieße deine Freizeit und lasse auch deine Seele baumeln.

Du musst nicht überall dabei sein und einen vollen Terminkalender abarbeiten. Kairos entdeckst du eher in der Stille und nicht im Aktivismus-Trubel. Um in dich zu lauschen und auch kreativ zu bleiben, muss du regelmäßig abschalten und Dinge, die dich belasten, loslassen. Fehlen solche Ruhephasen, leidet die Gesundheit und neue Ideen kommen immer seltener. Ist dein Tagesablauf streng getaktet, plane ausreichend lange Ruhepausen ein. Sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf das Befinden aus, weil bei körperlicher Anstrengung Glückshormone ausgeschüttet werden. Doch übertreibe es nicht und erkenne deine Grenzen. Nicht jeder ist zum Marathonläufer geboren. Schenk dir viel Zeit allein mit dir selbst.

6. Sei zufrieden.

Zufriedenheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Glücksempfinden. Das heißt nicht, dass du dir keine ehrgeizigen Ziele setzen sollst und einfach alles laufen lässt. Wichtig ist, dass deine Ziele realistisch sind und du eine Chance hast, sie zu erreichen. Hast du ein Etappenziel erreicht, klopf dir ruhig selbst einmal auf die Schulter, falls es kein anderer tut. Denn nur derjenige, der sich selbst wertschätzt, kann auf Dauer glücklich sein.



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Nun beginne mit diesen sechs Grundlagen des Glücks zu arbeiten.

Nimm dir jeden Tag vor, dich damit zu beschäftigen. **Schreib dir auf**, was du selbst tun kannst, beobachte dich ständig liebevoll bei deinem Denken, Fühlen und Handeln. Miss selbst, inwieweit du Kairos in dein Leben einlädst, ob du selbst mit offenen Augen darauf achtest, ob er dir begegnet. Solltest du an irgendeiner Stelle spüren, dass etwas nicht für dich stimmig ist, dann ändere einfach jedes Wort so lange ab, bis es für dich passt.

So und nun konkret: Was wirst du tun?

Schreib hier eine Vereinbarung mit dir selbst auf. Was wirst du tun, ganz konkret und das in den nächsten 24 Stunden?



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Es ist hilfreich, wenn du dir deine eigenen Erkenntnisse auch laut vorliest.

Denn dieses laute Vorlesen aktiviert mehrere Sinne und so wird es dir leichter fallen, richtig stabile Grundlagen für dein Lebensglück zu legen, die nicht beim ersten Sturm ins Wanken geraten.

Die beste Wirkung erzielst du dabei, wenn du dich wirklich täglich mit deinem ganz persönlichen Glück beschäftigst. Vielleicht führst du ein Glückstagebuch oder du steckst dir überall Zettel mit Erinnerungen hin, damit du nicht vergisst dich selbst daran zu erinnern, dass du ein Recht auf Glücklichkeit hast. Ich wünsche dir viel Freude auf dieser Reise zu einem Leben voller magischer Momente.

Wenn du Fragen hast, schreibe an mein Büro office@open-mind-akademie.de eine E-Mail. Ich freue mich auch sehr über dein Feedback.

Von Herzen alles Liebe & vor allem: Viel Glück!

Anne

Über mich und dich

Ich bin Anne Heintze, HOCHiX Expertin, Bestseller-Autorin, Therapeutin und Heilpraktikerin

Meine Hochbegabung wurde vor meiner Einschulung bereits erkannt, dann aber schnell wieder vergessen. Mein Vater war ein hochintelligenter Asperger-Autist, meine Mutter eine hochsensible, literaturbegeisterte Autodidaktin. Ich war renitent und aufmüpfig und hatte gleichzeitig ein starkes introvertiertes Rückzugsbedürfnis.



Was für ein Spannungsbogen! Ich lebte weder meine Talente, noch war Platz für Sensibilität, sodass ich 20 Jahre unter Depressionen gelitten habe. Eine erste Nah-toderfahrungen hat mich davon völlig befreit. Ich wusste plötzlich, was meine Berufung ist, kannte meinen Lebensweg, löste mich von Situationen und Menschen, die mir nicht guttaten und ging meinen eigenen Weg. Zunächst eröffnete ich eine Heilpraktiker-Praxis, arbeitete später als Kommunikationstrainerin, Sterbebegleiterin, Unternehmensberaterin und wurde schließlich Coach. 2004 beschloss ich, mich vollständig auf HOCHiX Menschen zu konzentrieren und arbeite seitdem ausschließlich mit diesen wunderbar bunten, anspruchsvollen Menschen. 2010 gründete ich die OpenMind Akademie, die ich mit meinem Mann Harald führte. 2022 war nochmal ein Wandlungsjahr: Ich erlebte eine tiefe persönliche Transformation und die HOCHiX Akademie wurde gegründet.

Mein Herz schlägt für alle Menschen, die **VIEL** vom Leben wollen, die **MEHR** fühlen, **TIEFER** wahrnehmen und **GROSSE** Visionen realisieren wollen. Seit 1988 habe ich tausende Menschen bei der Realisierung ihres vollen Potenzials begleitet und viele kompetente HOCHiX Coaches ausgebildet.



Hörst du den Ruf?

Wenn auch du ein HOCHiX Mensch bist und am allerliebsten mit anderen HOCHiX Menschen zusammen sein und zusammenarbeiten möchtest, werden unsere Ausbildungsprogramme ein wichtiger Meilenstein auf deinem Weg sein.

Unsere Ausbildungsprogramme sind perfekt für dich

- Wenn du endlich Schluss machen willst mit Downsizing oder Hochstapler-Gefühl und dich in deiner ganzen Größe selbstbewusst zeigen willst
- Wenn du den kraftvollen Weg der Freude gehen willst: Sowohl im Privatleben als auch im Berufsleben. Stressfrei, unabhängig und erfolgreich
- Wenn du Sehnsucht nach einer Community von ebenfalls begabten, bewussten und sensiblen Menschen hast
- Wenn du erfahren willst, wie du dein bisheriges Betätigungsfeld für HOCHiX Menschen gestalten kannst, um mehr Erfolge feiern zu können
- Wenn du Potenzialentfaltung erfolgreich begleiten willst, um deinen Klientinnen das zu ermöglichen, was, ihnen vielleicht schon lange gefehlt hat.

Es gibt in unseren HOCHiX® Ausbildungsprogrammen unterschiedliche Teilnehmerziele. Die einen sehen die Ausbildung als ein Jahrestraining, also ein „verlängertes“ Coaching mit unserer Begleitung auf der Suche nach ihrer eigenen Berufung oder als Ergänzung für ihre bisherige Berufstätigkeit. Andere wiederum sind bereits als Coach tätig und nutzen die Ausbildung zur Erweiterung ihrer Kompetenzen. Viele machen sich nach der Ausbildung selbständig.



HOCHiX
by OpenMind Akademie

Deine Möglichkeiten

Es geht um die Entfaltung der Möglichkeiten, die in dir angelegt sind und darum dein Leben und dein Zusammenleben mit anderen so zu gestalten, dass es dich wirklich glücklich macht. Es muss ein Leben sein, von dem du sagen kannst, dass es sinnvoll ist, dass es dich erfüllt und, dass du es mit viel Gelassenheit genießen kannst.

Dein Leben und deine Realität aus einer umfassenden Perspektive neu zu betrachten und anzunehmen, ist die Grundlage für tiefgreifende Transformation. In unseren Programmen stößt du einen intensiven Selbst-Coaching Prozess an und lernst dich selbst glücklich zu leben.

Du wirst gebraucht!

Wenn du mit deinen Talenten anderen außergewöhnlichen Menschen als Vorbild und Wegbegleiter dienst, wird unsere Welt eine bessere werden. Stell dir vor, wie es wäre, wenn du die Erfahrung machst, dass du bereits vollkommen bist und völlig in Ordnung, so wie du bist. Stell dir weiter vor, es gäbe die Möglichkeit diese Erfahrung an Jeden weiterzugeben. Wir könnten so innerhalb kurzer Zeit ein neues Miteinander auf unserer Erde schaffen. Hin zu mehr Frieden, innerem und äußerem Reichtum und Gesundheit; eine Welt voller Lebendigkeit, Zufriedenheit und Freiheit. Du kannst als Pionier von unserem Wissen profitieren und es in die Welt hinaustragen.

Website: www.hochix.com

Videos: <http://www.youtube.com/user/OpenMindKanal>

Bücher: [Autorenseite bei Amazon](#)