



*Christine Kleinert*

Das

# *Bunte-Vögel-Logbuch*

**Mutmacher & Hirnfutter  
für Menschen, die von  
Natur aus anders ticken**



# Deine Inhalte

WIESO "VON NATUR AUS" ANDERS TICKEN? S. 3

JETZT STELL DICH NICHT SO AN! S. 5

EINE EXTRAWURST FÜR DEN VEGETARIER? S. 9

DAS IST DOCH KRANK! ODER NICHT? S. 11

WOZU IST EIGENTLICH SMALLTALK GUT? S. 13

BURNOUT: ÜBST DU NOCH ODER BRENNST DU SCHON? S. 14

WIE IST ES, WENN DU IN DER SCHEIßE SITZT? S. 15

BESTEHST DU NUR AUS CHAOS? S. 17

IM LEBEN ANKOMMEN: WIE GEHT DAS? S. 19





IS SO:

DU BIST *richtig*, SO WIE DU BIST

UND KANNST IN DIESER WELT

*einen passenden Platz* FINDEN.

Statt dich falsch zu fühlen oder dir zu sagen, dass du nicht ganz normal bist, zeige ich dir mit diesem inspirierenden Text, warum genau diese Eigenschaft deine wunderbare Begabung ist.

Du wirst erkennen, warum es eine Chance ist, ein bunter Vogel zu sein, wie du damit maximalen Spaß haben kannst und daraus eine Stärke machst.

Bevor wir Mensch wurden, haben wir da oben auf unserer

*Wolke* einmal in den  
*Murmeltopf*

gegriffen und alle die gleiche  
Handvoll Murmeln rausgezogen.



Die einen hatten gängige, klassische Murmeln, die anderen einzigartige, seltene Exemplare. Damit du all deine Murmeln beisammen hast, darfst du sie alle „annehmen“. Wenn du sie nicht alle haben willst, dann hast du sie nicht alle. Denn alle Murmeln sind wunderschön, jede auf ihre Art.

*Viel Spaß bei der Lektüre*

*Christine*  
*Deine Vielbegabtencoach*



## WIESO „VON NATUR AUS“ ANDERS TICKEN?

Jeder Mensch hat einen Vogel. Manche zeigen ihn und andere verstecken ihn. Die meisten Vögel sind einfarbig. Das macht Sinn, denn dadurch passen sie besser in die Natur. Manche sind grau oder braun und damit wie geschaffen für Aufgaben, bei denen man ins Umfeld passen muss. Manche sind prachtvolle Einfärber, die prestigeträchtige Rollen übernehmen. Und manche sind bunt. Jeder Mensch hat seinen Vogel und im besten aller Fälle ein Leben und eine Aufgabe, die zu seinem Vogel passt.

Und dann gibt es Menschen, die haben einen seltenen Vogel, so bunt, dass man schon fast von einer Laune der Natur sprechen kann. Aus unterschiedlichen Gründen mögen diese Menschen ihren Vogel nicht immer gerne zeigen. Sie halten ihn für unpassend, wissen nicht genau, was seine Stärke ist und inwiefern seine Art Sinn macht.

Du kannst nicht wählen, was für einen Vogel du hast. Du kannst deinen außergewöhnlichen Vogel natürlich wegsperren, damit keiner sieht, wie komisch er ist.

Nur: Was passiert mit einem Vogel, der sein Leben lang in einem kleinen Käfig steckt?

Seine Flügel verkümmern, seine Federn glänzen nicht mehr.



Wenn du von Natur aus anders tickst, tust du das nicht, weil du speziell sein willst, sondern weil die Synapsen in deinem Hirn anders verknüpft sind.

## WER BIST DU? UND WENN JA, WIE VIELE BEGRIFFE GIBT ES DAFÜR?

Es gibt drei Möglichkeiten:

- Du suchst nach einem Begriff, der dich passend beschreibt.
- Du hasst es, wenn man dir einen Begriff, der dich beschreibt, aufs Auge drücken will, weil du in keine Schublade gesteckt werden willst.
- Beides trifft auf dich zu, gleichzeitig oder abwechselnd.





Neuro-atypizität ist ein Sammelbegriff. Durch sie entstehen immer wieder die gleichen Situationen und Phänomene und das ist der gemeinsame Nenner.

Du triffst immer wieder auf das gleiche Gefühl von anders sein, auf die gleiche Frage von „Ist mein Verhalten für norm-ale Menschen nachvollziehbar?“

Die Frage ist nicht: Erreichst du auf irgendeiner Skala den notwendigen Zahlenwert, um dich neuro-atypisch, vielbegabt, hochbegabt, hochsensibel zu nennen? Erfüllst du die Bedingungen für eine Diagnose wie Autismus (ASS) oder Aufmerksamkeitsdefizit (AD(H)S)? Es geht nicht darum, in irgendeine Schublade zu passen.

**DIE FRAGE IST:**

**SPRECHEN DICH DIE**

*Geschichten, Beispiele und Erklärmodelle,*

**DIE ICH VERWENDE, AN?**

Dann wird dieses Logbuch dir helfen, dich und deine Eigenheit zu verstehen, egal ob du etwas bist oder dich „nur“ darin wiedererkennst.

Wenn du dein Anderssein als Stärke leben willst, dann reicht Analysieren und Denken nicht. Das letzte Wort hat der Körper. Er entscheidet, was du tust und was du lässt. Er entscheidet, ob du dabei müde wirst oder ob es dir Kraft gibt.

Mit neuro-atypischen Phänomenen umzugehen lernt man nicht in der Schule.

Deshalb freut es mich, dass du mich und dieses Logbuch gefunden hast. Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, Vielbegabten wie dir zu zeigen, wie du das Maximum aus deinen Begabungen herausholen und dich stimmig fühlen kannst.

*Begabung verpflichtet nicht.*

Du bist der Welt nichts schuldig. Wenn du deine Begabungen nutzt, um zufrieden und glücklich zu sein, dann ist das vollkommen in Ordnung.



## JETZT STELL DICH NICHT SO AN!

Du bist anders, du tust nicht nur so! Dein Hirn ist anders verdrahtet. Du stellst dich nicht „so“ an, du bist so!

„Bunte Vögel“ oder „Menschen, die von Natur aus anders ticken“ sind neuro-atypisch. (neuro = auf die Nerven bezogen, atypisch = von der Norm abweichend)

Was ist die Norm? Das Verhalten und die Funktionsweise der Mehrheit. Nicht mehr und nicht weniger. Norm-al ist nicht wertend, sondern einfach eine statistische Tatsache.



## WAS IST ANDERS?



Du bist mit einem Freund unterwegs. Ihr kommt an einem Baum vorbei. Als der Baum außer Sicht ist, fragt dein Freund:

„Sag mal, der Baum da hinten, war das eine Tanne oder eine Eiche?“

Du antwortest: „Hmm, warte mal“, holst dir das Bild des Baumes zurück vor dein inneres Auge und schaust noch einmal hin. „Es ist ein Laubbaum“, antwortest du, „könnte eine Eiche sein, aber ich bin mir nicht sicher.“

Für dich ist das normal, doch ein neuro-typischer Mensch kann das nicht. Wenn er das Bild des Baumes zurück vor sein inneres Auge holt, wird er im Normalfall keine neuen Einzelheiten entdecken. Er wird einfach sagen: „Ich weiß es nicht, habe nicht darauf geachtet.“

## WARUM IST DAS SO?

Im Regelfall funktioniert es so: Eine Person nimmt über die Sinnesorgane Informationen wahr, diese gelangen ins Hirn und werden im unbewusst funktionierenden Teil des Hirns ausgewertet. Das Großhirn, der Teil des Hirns, in dem bewusstes Denken stattfindet, erhält jetzt eine Zusammenfassung, in unserem Beispiel „Baum“. Wenn die Person sich näher für den Baum interessiert, schaut sie genauer hin und stellt fest: „Laubbaum“ oder „Eiche“.



Bei einer neuro-atypischen Person hingegen gelangt mehr Information ins Großhirn, wird bewusst wahrgenommen. Wir sehen keinen Baum, sondern:

- Stamm
- Äste
- Blätter

usw.

und schließen daraus, dass es sich um einen Baum handelt.

Die Zusammenfassung wird im bewussten Teil des Hirns ausgeführt. Auch da kommt am Ende die Information „Baum“. Aber die Einzelheiten wie „Laubbaum“ oder „Eiche“ können - zumindest kurzfristig - auch dann noch abrufbar sein, wenn der Baum schon nicht mehr zu sehen ist.



**MERKE:**

**NEURO-ATYPISCHE MENSCHEN SEHEN  
DIE EINZELHEITEN VOR DEM GANZEN.**

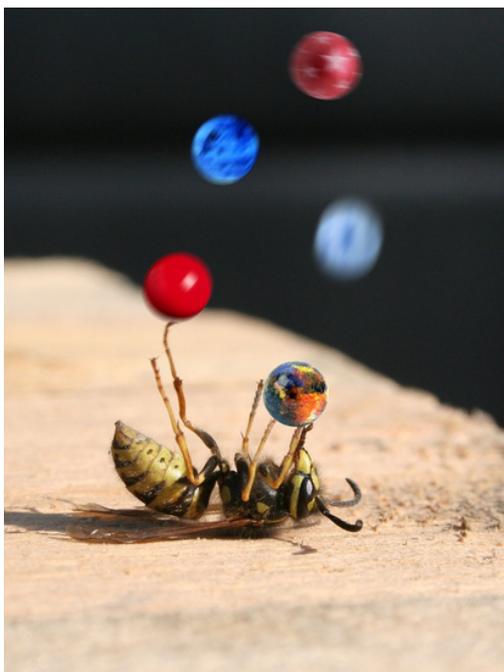
**NEURO-TYPISCHE MENSCHEN SEHEN  
DAS GANZE VOR DEN EINZELHEITEN.**

Beides hat seine Vorteile. Beim neuro-atypischen Menschen sind mehr Informationen vorhanden. Der neuro-typische Mensch ist zielgerichteter.

Da du also viel mehr Daten von Hand auswertest, kann der Eindruck entstehen, dass du langsam oder kompliziert bist.

**IST DA WIRKLICH SO?**

**WIEDER EIN BILD ZUR ERKLÄRUNG:**



Ein prächtiger einfarbiger Vogel, mit seinem wunderschön schimmernden Gefieder, nimmt einen Ball, trägt ihn ins Ziel, läuft zurück, holt den nächsten, und läuft wieder.

### **Du bunter Vögel jonglierst gerne viele Bälle.**

Jonglierend machst du einen Schritt nach dem anderen und bringst deine Bälle ins Ziel. Manchmal fällt einer runter. Dann hebst du ihn wieder auf.

Wenn du zu der neuro-typischen Person schaust, stellst du fest, dass sie schon vier Bälle im Ziel hat und du noch keinen einzigen.

Du bist:

- faul
- langsam
- kompliziert
- ineffizient

Im schlimmsten Fall gibst du auf und lässt alle Bälle fallen.

Dabei wärst du so kurz vor dem Ziel gewesen.

Stell dir mal vor: Der Einfärber hat fünf Bälle im Korb, ist superstolz, erklärt dir großartig, wie es geht und was du alles falsch machst. Du stehst vor dem Korb, könntest deine Bälle jetzt in den Korb fallen lassen – deine zehn Bälle, und du zögerst.

Was machst du jetzt?

Lässt du deine zehn Bälle in den Korb fallen? Oder schmeißt du fünf weg und fünf rein? Vier, sechs? Sechs, vier?

„Kommt drauf an“, sagst du. Ja, ich weiß. Wie lange stehst du vor dem Korb und grübelst?





IS SO:

DU BIST NICHT LANGSAMER, KOMPLIZIERTER ODER FAULER.

*Du tickst anders. Von Natur aus.*

DU HAST DAS NICHT GEWÄHLT.

*Du bist anders geboren.*

Du magst es nicht, wenn man mit dem Finger auf dich zeigt wie auf eine Kuriosität.

Du kannst nichts daran ändern, dass es Menschen gibt, die dich nicht verstehen. Das musst du auch nicht. Denn wenn du deine Stärken lebst, wird Unverständnis seltener und Respekt mehr. Wenn du deine Funktionsweise kennst und nutzt, dann vergleichst du dich nicht mehr mit allem und jedem, sondern fühlst dich richtig, so wie du bist.

Wenn du nicht willst, dass die Menschen mit dem Finger auf dich zeigen, dann kannst du es dir nicht leisten, eine Extrawurst zu verlangen. Oder?





## EINE EXTRAWURST FÜR DEN VEGETARIER?

Was dem Großhirn das Grübeln oder Tagträumen ist, ist dem limbischen System die Reizüberflutung. Es ist viel zu viel Information da und alles MUSS verarbeitet werden, denn alles ist wichtig, überlebenswichtig.

Bei manchen Menschen schlägt die Amygdala öfter Alarm als bei norm-alen. Die Amygdala ist ein Gebiet des Gehirns, das eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie bei der Analyse möglicher Gefahren spielt. Sie verarbeitet externe Impulse und leitet die vegetativen Reaktionen dazu ein.



### **SIE IST MASSGEBEND BETEILIGT, WENN ALLES ZU VIEL WIRD.**

Vielleicht nimmst du dann gedämpft wahr. Vielleicht hast du das Gefühl, alles aus der Vogelperspektive zu sehen. Vielleicht hast du den Eindruck, dass das Denken verlangsamt ist. Vielleicht fühlst du dich gelähmt und handlungsunfähig. Vielleicht alles zusammen.

Diese Phänomene nennt man Reizüberflutung, sie treten bei Neurosensivität (auch: Hochsensibilität) auf.

Du kannst es mit einem Muskel vergleichen. Du bewegst ihn unbewusst. Du willst einen Schritt machen und der Körper macht ihn, ohne dass du überlegen musst, welchen Muskel du dazu brauchst.

Dein Muskel ist nicht schwächer als jener anderer Menschen. Er funktioniert anders. Er will anders genutzt werden.

Du hast die Möglichkeit, Dinge wahrzunehmen, die andere übersehen, sortierst aber „unnötige“ Informationen weniger effektiv aus.

Für alle anderen passt es, nur für dich nicht? Dir ist es zu laut, zu viel, zu anstrengend.



## BRAUCHST DU EINE EXTRAWURST?

*Nein. Du brauchst eine andere Wurst.*

**DU HAST NICHT MEHR BEDÜRFNISSE, SONDERN ANDERE.**

Das Bild mit der Extrawurst für den Vegetarier ist übrigens nicht ganz zutreffend. Vegetarier zu sein, ist meist eine Wahl, neuro-atypisch zu sein nicht. Trotzdem habe ich mir dieses Bild nicht verkneifen können, denn einen Punkt trifft es gut:

Es zeigt das Unverständnis, auf das du stoßen kannst, wenn du deine ungewöhnlichen Bedürfnisse kommunizierst.

### **SO GEHST DU AM BESTEN MIT NEUROSENSIVITÄT UM:**

Wenn du dich permanent vor Reizen schützt, wenn du zu viel Sinneswahrnehmung vermeidest, Menschen, Problemen, Projekten aus dem Weg gehst, nicht spüren willst, eine Mauer baust, dann verkümmert dein Muskel. Trainiere ihn! Vergiss aber die Ruhezeiten auf deinem Trainingsplan nicht. Du kannst nicht die ganze Zeit Energie verbrennen, du brauchst auch Tätigkeiten, die dir Energie geben. Wie du die richtige Mischung zwischen An- und Entspannung findest, dazu später.



Die Amygdala schlägt auch in Situationen Alarm, die mit Neurosensivität nichts zu tun haben. Wenn du Neues lernst, ist die Amygdala in Alarmbereitschaft. Das ist auch bei Neuro-typischen so.

Ob Neurosensivität eine Begabung oder eine Behinderung ist, liegt in deinen Händen. Es hängt davon ab, was du daraus machst.

Kurz: Du hast das Anrecht auf eine andere Wurst. Wurste einfach selbst!

Wenn wir schon von neurologisch anders sprechen:

**Brauchen wir eine Diagnose? So wie bei einer Krankheit?**





## DAS IST DOCH KRANK! ODER NICHT?

Was ist der einfachste Weg, dafür zu sorgen, dass dir jemand den Vogel zeigt? Versuche, einem Einfärber Neuro-atypizität zu erklären. Er wird es nicht verstehen, denn er kann es nicht verstehen.

Wie willst du einem Blinden erklären, was Farben sind? Was du einem Blinden aber erklären kannst, ist, dass die Welt wunderschön ist, denn das wird er aus deiner Begeisterung heraushören.

Erkläre es nicht, lebe es! Glücklichen Menschen gibt man keine Ratschläge.

ASS und AD(H)S finden sich im ICD-10, der internationalen Klassifizierung von Krankheiten. Scannerpersönlichkeit, Vielbegabung, Hochbegabung oder Neurosensivität hingegen nicht.

Dabei geht es bei allen Begriffen immer um die gleiche Sache, nur aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet und mit unterschiedlichen Ausprägungen. Mal kommt noch etwas dazu, mal fällt etwas weg. Mal ist es eine Stärke, mal ein Defizit.

### HAST DU EINE ANGEBORENE KRANKHEIT?

*Nein!*

Neuro-atypizität kann zu Problemen führen, deinen Platz in der Gesellschaft zu finden. Und das wiederum kann zu Depression, Angst(-störung) und vielem mehr führen.

Das ist aber bei Neuro-typischen genauso. Die Vorzeichen ändern sich vielleicht, die Wege sind anders.

Statistisch gesehen gibt es keine haltbaren Argumente, sich als neuro-atypische Person benachteiligt oder schwach zu fühlen. Wir versagen nicht öfters, sind (beruflich, finanziell, usw.) nicht weniger erfolgreich als die Neuro-typischen. Wir jammern nur über anderes.

**WICHTIG:**

**BENUTZE DEINE ANDERSARTIGKEIT NICHT ALS AUSREDE!**

Und doch bleibt die subjektive Wahrnehmung, nicht und nirgends zu passen. Du hast das Gefühl, dass es für dich schwerer ist.



Du bist sehr anpassungsfähig. Das ist eine große Stärke. Evolutionstechnisch entscheidet die Anpassungsfähigkeit maßgeblich über das Überleben einer Art. Es gibt einen Unterschied zwischen Überleben und Leben. Du überlebst alles. Du bist zäh.



Magst du aus dem Überlebensmodus aussteigen?  
Ruft dich das Leben? Dann lies weiter!

Dein Hirn ist anders verkabelt.

**WICHTIG:**

**DU HAST DA AUTOBAHNEN IM HIRN, WO ANDERE TRAMPELPAFADE HABEN.**

**DU HAST DA TRAMPELPAFADE IM HIRN, WO ANDERE AUTOBAHNEN HABEN.**

Was passiert, wenn du dich anpasst und dieselben Wege benutzt wie die Neuro-typischen?

**DU BIST DIE GANZE ZEIT AUF TRAMPELPAFADEN UNTERWEGS.**

Deine Herausforderungen sind nicht dieselben wie bei Neuro-typischen. Du hast „Probleme“, die dein Umfeld noch nicht mal versteht, geschweige den hat!

Wenn du deine Autobahnen entdecken willst, brauchst du Kontakt und/oder Unterstützung von anderen bunten Vögeln. Ich finde es immer wieder faszinierend, welche Gruppendynamik aufkommt, wenn bunte Vögel unter sich sind. Plötzlich ist dein Komisch das neue Norm-al.

Für Einfärber sind manche Dinge so klar, dass sie dir nicht erklären können, wozu sie gut sind.

Wie dieses hier:



## WOZU IST EIGENTLICH SMALLTALK GUT?

Es gibt zwei Möglichkeiten:

**ENTWEDER**

DU FINDEST SMALLTALK  
LANGWEILIG UND ÜBERFLÜSSIG,  
BIST ABER FÄHIG ZU  
SMALLTALKEN,

**ODER**

DU KANNST GAR NICHT  
SMALLTALKEN.

### WAS IST SMALLTALK?

#### WIKIPEDIA SAGT:

„Smalltalk (etwa „ein Schwätzchen“; von engl. small „unbedeutend, klein“ und to talk „sich unterhalten“) ist eine beiläufige Konversation ohne Tiefgang.



Obgleich die Themen unbedeutend und austauschbar sind, hat der Smalltalk als gesellschaftliches Ritual hohe Bedeutung. Er vermeidet peinliches Schweigen, dient der Auflockerung der Atmosphäre und ist der Einstieg des gegenseitigen Kennenlernens, beispielsweise von Geschäftspartnern. Smalltalk zeigt das Interesse am Gegenüber oder gibt es zumindest vor.“

Smalltalk ist eine Technik, die deinem Gegenüber Zeit gibt, alle Informationen zu sammeln, die er braucht, um dich einschätzen zu können. Wenn du den Smalltalk überspringen willst, bringst du ihn um die Gelegenheit, dich „kennenzulernen“. Das Thema ist dabei unwichtig, denn es geht vor allem um nonverbale Informationen.

Auf der anderen Seite brauchst du vielleicht mehr Zeit um „anzukommen“, brauchst also einen kurzen Moment des „nichts Tuns“ und/oder „nicht Redens“ um die Informationen zu sammeln, die du über die Situation brauchst. Auch da geht es nicht unbedingt um Informationen inhaltlicher Natur.

Für Neuro-typische sind Worte also Träger von Informationen einer non-verbale Ebene. Als neuro-atypische Person brauchst du diesen Träger nicht, weil diese Informationen dich auf unterschiedlichen Wegen finden.

Je nachdem wie gut du damit zurechtkommst, neben dem Einsammeln von Informationen auf deine Weise, auch noch gleichzeitig ein Gespräch zu führen, damit dein Gegenüber zu seinen Informationen kommt, desto besser bist du in Smalltalk.

Smalltalk ist so gesehen eine Gelegenheit, Multitasking zu üben: Auf deinem Kanal Informationen empfangen und auf einem fremden Kanal senden.





## BURNOUT: ÜBST DU NOCH ODER BRENNST DU SCHON?

Unter- und Überforderung und ihre Extreme Burnout und Boreout (ausgebrannt und ausgelangweilt) haben ähnliche Symptome. Die Frage, ob du unter- oder überfordert bist, kannst du nur durch Interpretation und Analyse beantworten, da es sich vom Gefühl her nicht unterscheidet.

**MERKE:**

**ÜBERFORDERUNG BEDEUTET STRESS.  
UNTERFORDERUNG BEDEUTET LANGWEILE.**

Was ist aber, wenn du in deinem Job unterfordert bist und da gleichzeitig eine niveaulose Streiterei stattfindet, die dich überfordert? Dann bist du gleichzeitig unter- und überfordert.

Die Symptome sowohl von Unter- wie auch von Überforderung sind:

- Müdigkeit/Antriebslosigkeit/Ruhelosigkeit
- Schlaflosigkeit/Einschlafstörungen
- Konzentrationsprobleme/nicht abschalten können/Vergesslichkeit



Ein Motor ist gebaut, um mit einer gewissen Tourenzahl zu laufen. Dreht er zu langsam, würgt es ihn ab, dreht er zu schnell, wird er heiß. Bei einem Motor erkennt man klar, ob er zu langsam oder zu schnell dreht. Bei dir nicht.

Neuro-typische Menschen können dir nicht beibringen, mit Neuro-atypizität umzugehen, denn für sie sieht Unter- und Überforderung anders aus als für dich. Für viele unter ihnen wäre ein Leben, das für dich perfekt ausgeglichen ist, purer Stress. Deshalb hörst du auch selten den Ratschlag: „Ich glaube, du bist unterfordert. Du solltest dir überlegen, wie du dein Leben abwechslungsreicher machst.“



Es gibt drei Möglichkeiten:

- Du hattest schon ein Burnout.
- Du hattest noch kein Burnout.
- Du wirst nie ein Burnout haben, denn dein Körper streikt vorher.

Willst du begreifen, worauf es ankommt, damit du keins (mehr) haben wirst? Dann lies weiter.



## WIE IST ES, WENN DU IN DER SCHEIßE SITZT?

Der Mensch ist ein Herdentier. Evolutionstechnisch war das überlebenswichtig. Und auch heute hat das Säugetier Mensch eine so lange Brutpflege, dass nur die Gruppe uns ermöglicht, das Erwachsenenalter zu erreichen.

Als Erwachsene können wir unser Umfeld eigentlich frei wählen. Wir tun es aber nur bedingt. Gewohnte Verhältnisse, egal wie unbequem sie sind, geben uns in den meisten Fällen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.

Du weißt, wie es ist nicht, dazu zu gehören, deshalb willst du keinen ausschließen – und vergisst dabei dich selbst.

Gewisse Menschen kosten dich Energie, andere tun dir gut. Wie gehst du mit deinem Energiehaushalt um?



Wenn du ein Rezept kochst, dann wählst du die Zutaten und schmeckst es am Ende ab. Auch wenn du sowohl Kohlrabi wie auch Schokolade magst, so wäre es doch komisch, einfach beide zusammen in den Topf zu schmeißen und zu verspeisen. Denn diese beiden Nahrungsmittel haben unterschiedliche Funktionen. Und so ist es auch mit Menschen.

Menschen können

- dir Kraft geben oder dich welche kosten
- dich weiterbringen oder ausbremsen
- praktisch oder unzweckmäßig sein

Wer in einer Situation nützlich ist, kostet in einer anderen vielleicht Kraft. Du darfst wählerisch sein. Du darfst dir deine tägliche Dosis Mensch zusammensetzen wie ein Rezept: Eine Mischung zwischen dem, was da ist, und dem, was zusammenpasst. Du kannst die Schokolade wertschätzend und respektvoll behandeln, ohne sie an jede Sauce zu schmeißen.



Wie ist es, wenn du in der Scheiße sitzt? Im ersten Moment ist es warm und weich. Riecht etwas streng, aber was soll's. Du kannst es dir auch sehr gut zurecht drücken, bis das Bett, in das du dich legen willst, bequeme, genau auf dich abgerichtete Formen hat. Ist der Fladen aber mal fest, wird es unflexibel.

In deiner Kindheit sind deine Möglichkeiten, etwas an deiner Situation zu verändern, sehr beschränkt. Hast du es trotzdem versucht, so bist du wahrscheinlich auf (zu großen) Widerstand gestoßen.

Wenn du nicht aus einer bunte-Vögel-Familie stammst, wirst du mit einigen Regeln, Traditionen und Glaubenssätzen deiner Kindheit brechen müssen, um den nötigen Raum zu schaffen, in dem du deine Eigenart leben, nutzen und genießen kannst.

Doch welche sind es? Und wie macht man das auf sanfte Weise?

Kein Grund zur Sorge. Du hast mich ja jetzt gefunden.

*Gemeinsam finden wir einen Weg.*

Auf den nächsten Seiten wird es konkret: Unbedingt umblättern!





## BESTEHST DU NUR AUS CHAOS?

DU HAST SO VIELE *Interessen.*

ES GIBT SO VIELES, MIT DEM DU DICH SCHON BESCHÄFTIGT HAST.

WIE TIEF HAST DU DICH IN DAS THEMA EINGEARBEITET?  
WIE LANGE BIST DU *drangeblieben?*

Ob Tage, Monate oder Jahre vergangen sind, bis dir langweilig wurde, liegt nicht an deiner Persönlichkeit.

Wie jetzt? Das ist doch ein Punkt, der dich von den anderen unterscheidet und der auf deine Neuro-atypizität zurückzuführen ist?

Dass dir langweilig wird, hat mit deiner angeborenen Funktionsweise zu tun. Wir bunten Vögel haben vielleicht das Rad erfunden, doch die Serienproduktion, die wiederholten Reparaturen und den regelmäßigen Unterhalt überlassen wir lieber den Einfärbern. Mutter Natur hat sich schon was dabei gedacht, als sie so viele Einfärber und so wenig bunte Vögel erschaffen hat. Da wir Monotonie meiden, kostet uns Disziplin mehr Energie als anderen.



Jeder bunte Vogel hat ein WARUM, ein Thema, das Sog erzeugt und bei dem er dranbleiben will, weil es wichtig ist.

Doch dein WARUM ist sehr schwer in Worte zu fassen. Es ist nonverbal und ist im limbischen System im Hirn angelegt. Das Großhirn, der bewusste, verbale Teil des Hirns, kennt sich gut mit dem WER, dem WIE und dem WAS aus. Darüber kann es nachdenken, tüfteln, analysieren, planen.

Das WARUM lässt sich aber nur beantworten, wenn die Frage konkret ist. Warum spielst du gerne Flöte? Warum liebst du deinen Beruf? Meist erklären dir dann die Leute, was sie tun, wie sie es tun, mit wem sie es tun und sehen das als die Erklärung an, warum sie es lieben.

**ES GIBT ABER NOCH EIN HÖHERES LEVEL.**

*Beispiel gefällig? Gerne!*



## FALLSTUDIE:

Eine Lehrerin möchte sich nebenberuflich selbständig machen. In den zwei Jahren, in denen ich sie dabei beobachtet habe, sehe ich die unterschiedlichsten Geschäftsideen. Mal geht es um Schule und Lernen, mal um Sexualität und Weiblichkeit, mal ist die Luft raus und es passiert gar nichts mehr.

Ich erhalte eine Nachricht von ihr. Sie möchte, dass ich beschreibe, wie ihre Positionierung bei mir rüber kommt, denn ihr fehlt Klarheit. Ich denke: „Chaotisch und unklar.“ Dass ihr Klarheit fehlt, ist offensichtlich. Ich erzähle ihr vom WARUM. Sie meint, das klingt zu schön, um wahr zu sein.

Wir machen uns auf die Suche nach dem gemeinsamen Nenner in allem, was sie in ihrem Leben gemacht hat.

### WIR STELLEN FEST:

Es geht um Neugier, um Abenteuerlust, aber auch um Sicherheit. (WARUM)  
Wir finden heraus, welche Menschen ihr Kraft geben und welche Kraft kosten. (WER)

Wir finden heraus, welche Vorgehensweisen von den tausend, die sie als Vielbegabte in ihrem Leben gelernt und erarbeitet hat, ihr leicht fallen und welche Energie kosten. (WIE)

Und daraus entsteht eine Businessidee, in die sie sowohl ihre Erlebnisse als Lehrerin, als auch ihre Kenntnisse zu Sexualität und Weiblichkeit, und auch ihre Reisen und Abenteuer einbinden kann. (WAS)

Denn schlussendlich geht es immer um Neugier und Ausprobieren, um Abenteuer mit maximal viel Sicherheit. Mal geht es um ihre eigene Neugier und Sicherheit, mal schafft sie den Raum, damit andere neugierig sein dürfen, ohne sich in Gefahr zu bringen oder durch zu viel Angst blockiert zu werden.

Das Wissen über ihre WIEs und WERs hilft ihr dabei, ihren Energielevel im grünen Bereich zu halten. Das Wissen über ihr WARUM ermöglicht es ihr, Sog zu verspüren und dadurch bei ihren WAS dranzubleiben, ohne dass sie groß auf Disziplin zurückgreifen muss.

Als wir uns auf unserer gemeinsamen WARUM-Reise dem Ende nähern, schreibt sie mir: „Es ist spannend, was unsere Reise mit mir macht. Es fühlt sich an, als wäre ich am Heimkommen.“



## DU GLAUBST, DU BESTEHST NUR AUS CHAOS?

Wenn Tantramassage und Schülernachhilfe einen gemeinsamen Nenner haben, dann hat auch dein Leben einen roten Faden!



## IM LEBEN ANKOMMEN: WIE GEHT DAS?

Theoretisch kannst du alles sein und machen. Oft siehst du, wie andere an einer Aufgabe verzweifeln und eilst zu Hilfe.

### DOCH WELCHE AUFGABEN SIND *deine?*

Welches Projekt, welchen Job, welche Idee kannst du angehen, bei der dir nicht schon bald langweilig wird und bei dem du dich auch nicht ins Burnout schufstest?

### WIE ZIEHST DU JOBS UND AUFGABEN IN DEIN LEBEN, *die passen?*

Deine ureigene Funktionsweise fällt dir leicht. Wenn du dich in ein System presst, die Funktionsweise anderer übernimmst, dich anpasst, dann kostet es dich Energie, dann wird es anstrengend.



### WAS BRAUCHST DU, DAMIT ES FLUTSCHT?

In der Kindheit checkst du alles, was nonverbal abläuft, also Gefühle, Emotionen, Instinkte und Intuitionen, in deinem Umfeld gegen. Wenn es bei den anderen auch so ist wie bei dir, vertraust du darauf. Wenn du aber bei den anderen etwas anderes siehst, als du selbst wahrnimmst, denkst du, dass du dich nicht auf deine Wahrnehmung verlassen kannst – und wirst verkopft.

Kopflastig zu sein ist also nicht angeboren, es ist anezogen. Das Vertrauen in nonverbale Informationen wurde abgebaut.

Die Gemeinschaft und der Austausch mit anderen bunten Vögeln ermöglicht es dir, dies wieder zu korrigieren.



Das Wissen über deine Funktionsweise ermöglicht es dir, zu verstehen und zu akzeptieren, wie du tickst. Und es zu nutzen.

Wird der Umgang mit Menschen zu verkopft, entstehen Konflikte, die anstrengend und nicht immer lösbar sind. Kommunikationsmodelle sind gut und recht, doch entspannte Kommunikation ist spontan. Wenn du dir beim Umgang mit Menschen zu viele Gedanken

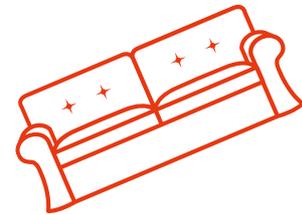


machst, dann geht deine ganze Kraft und Energie flöten. Auch da hilft Austausch mit anderen bunten Vögeln und Verständnis, was bei neuro-atypischen Menschen anders ist.

Der richtige Blickwinkel erlaubt dir, dein scheinbares Chaos zu überblicken, denn da ist Struktur drin, nur eine ganz andere als bei norm-alen Menschen.

Du brauchst die passende Mischung von:

- Menschenkontakt und Rückzug.
- Tüftelarbeit und Routine
- Konzentration und Entspannung
- Bewegung und Ruhe



Egal wovon: Zu viel oder zu wenig ist ermüdend.

Du brauchst die passende Mischung nicht täglich, nicht in jedem Projekt. Es reicht, wenn sie über einen gewissen Zeitraum stimmt.

IS SO:

**DAS WICHTIGSTE IST:**

**ES DARF LEICHT SEIN.**

Wenn du Veränderung planst und dann mit dem Kopf umsetzen willst, dann führt das zu einem Gefühl von Kontrollverlust und das ist unnötig schwer.

Viel mehr Sinn macht es, Dinge zu verstehen, so dass sie sich stimmig anfühlen und Lust oder Sog auf Neues, auf das Ausprobieren, auf das Erlernen, auf das Herumspielen erzeugen.

Je nachdem, was genau dich aktuell viel Kraft kostet, dir deine Energie abzieht, können wir an unterschiedlichen Stellen anfangen, um mehr Stimmigkeit und Entspannung in dein Leben zu bringen und dadurch die nötigen Voraussetzungen zu schaffen, damit du die Kraft und die Energie hast, das Leben, dass du dir wünschst, zu kreieren.

Deshalb sind meine Angebote auch individuell und vielfältig. Und da du vielbeschäftigt und vielinteressiert bist, auch kurz, konkret und zahlbar.

[Mehr erfährst du, indem du hier klickst oder den Code scannst:](#)



Vergiss nie:



*Du bist richtig, so wie du bist!*

**WILLST DU DICH MIT MIR AUF DIE REISE MACHEN?**



**ICH FREUE MICH DARAUF,  
DICH KENNENZULERNEN!**



*Bis bald!*

