




Wie du deine  
**Passion**  
finden kannst  
auch wenn du schon  
fast aufgegeben hast 😊

Ein Buch für Menschen,  
die endlich entdecken wollen,  
wofür sie brennen  
von Sabina Hediger



# Wie du deine Passion finden kannst

(auch wenn du schon fast aufgegeben hast)



Durch die  
Leidenschaften  
lebt der Mensch,  
durch die Vernunft  
existiert er bloss.

Nicolas Chamfort



## Wofür brennst du?

Kennst du Menschen, die mit einem Leuchten in den Augen von ihrem Hobby – oder noch besser – von ihrem Beruf erzählen? Wo du beim Zuhören ihre Begeisterung so gut spüren kannst, dass sie regelrecht ansteckend ist?

Und dir selber fällt aber auf die Frage „Wofür brennst du?“ keine Antwort ein? Du interessierst dich zwar für einiges... aber so richtig Feuer gefangen hast du bisher nicht. Das macht dich irgendwie traurig und du schimpfst dich vielleicht sogar als langweilig (mir ging's früher jedenfalls so)?

Nur zu gern würdest du auch eine Passion haben. Etwas, was dich erfüllt, dich die Zeit vergessen lässt. Etwas, was ein garantierter Glück-Macher in (fast) jeder Lebenslage ist. Etwas, was dir sofort ein Lächeln auf's Gesicht zaubert, wenn du drüber nachdenkst.

Mit diesem Buch gebe ich dir Tipps und Tricks an die Hand, wie du deiner Passion auf die Spur kommen kannst, um dein Leben mit Leidenschaft zu füllen und deine Lebensfreude zu steigern.

Lass dich dabei auf deiner Reise vom Leben – und dir selber – überraschen!

Ich danke dir von Herzen für dein Vertrauen und wünsche dir ganz ganz viel Erfolg beim Entdecken und Glück-Werden.

Weil hey, ich finde, darum geht's doch im Leben, oder? Glücklich zu sein!

Alles Liebe

Deine

*Sabina*

## Umwege erhöhen die Ortskenntnis

Nun kommt eine kurze Vorstellung deiner Reiseleiterin – die ausführlichere Story folgt im Anschluss. Ich hab sie extra separat dargestellt: Vielleicht möchtest du sie ja erst später lesen, weil du jetzt schon ganz ungeduldig bist und starten möchtest. Die Wahl liegt bei dir.

Also:

Früher war mein Leben lauwarm und ist so vor sich hingeplätschert:

Ich hatte keine packenden Hobbies, hab zwar mal hier und da an etwas genippt aber langfristig hat mich nix begeistert. Und im Job ist mir – auch wenn im Aussen meistens viel zu erledigen war – innerlich fast das Gesicht eingeschlafen.

Heute lebe ich dankbar meine Berufung und auch in meiner Freizeit und Partnerschaft weiss ich um die Dinge, die mir richtig Freude machen. Und ich ermögliche sie mir, so oft es geht.

Weil ich den Weg aus der Langeweile zu einem (meistens :-)) glücklichen Leben schon vor dir gegangen bin, gebe ich dir meine Tipps, wie du es auch schaffen kannst, die Passion in dein Leben einzuladen und immer öfter deine Begeisterung zu spüren.

Damit's für dich einfacher und schneller geht und du dich nicht noch viele Jahre mit dieser inneren Leere durch's Leben schleppen musst, zeige ich dir anhand von vielen Beispielen, in welche Fallen ich auf dem Weg zur Happiness getappt bin und wie ich mich blockiert habe.

Ganz nach dem Motto „Umwege erhöhen die Ortskenntnis“ kannst du von meinen Fehlern profitieren und es für dich leichter machen.



# Meine Geschichte

Nie hätte ich damals gedacht, dass ich irgendwann mal anderen Menschen erzählen werde, wie sie ihre Leidenschaft finden können.

Ich?

Ich hätte dich ungläubig angestarrt und wild meinen Kopf geschüttelt.

Schon gleich nach dem Start meiner Lehre mit 16 spürte ich, dass das Kaufmännische nicht wirklich meins ist.

Aber hey, das Leben ist kein Wunschkonzert... und mach doch was Vernünftiges. Dann hast du ne gute Basis für später, waren die Worte, mit denen ich mich motiviert habe, dranzubleiben.

Irgendwann war ich 40 und beruflich sehr unzufrieden.

Ich hatte zwar einige Diplome von Weiterbildungen im Sack... aber noch immer einen Bürostuhl unter dem Hintern.

Der Frust darüber war riesig – schliesslich hatte mir immer der Mut gefehlt, in ein neues Feld einzusteigen. Oder hatte ich jeweils instinktiv gespürt, dass es noch nicht das Richtige ist?

Die jährlichen 2 Wochen Ferien am Meer konnten die innere Leere auch nicht füllen und es gab keine spannenden Hobbies, die mir zumindest die Freizeit etwas versüsst hätten.

Über Umwege – und ein Buch – bin ich dann auf den Beruf des Life Coach gestossen. Und ich habe erfahren, dass man diesen Beruf lernen kann.

Und dass auch ich den lernen kann (man glaubt es kaum, aber 2012 war dieser Beruf bei uns in der Schweiz übrigens noch kaum bekannt).

Das war der Anfang meines neuen Lebens.



Wusste ich sofort, dass ich als Life Coach meine Berufung gefunden habe?

War von da an alles nur noch schön und rosa? War ich von da an nur noch glücklich?

Ha, schön wär's.

Natürlich war ich von der Ausbildung fasziniert und begeistert. Gleichzeitig waren aber meine Selbstzweifel riesig und mein Selbstbewusstsein winzig – und ich war ja auch immer noch im Büro tätig.

Und vor allem: Ich hatte ja schon etliche Ausbildungen gemacht, um endlich das Ruder rumzureissen und war trotzdem noch immer nicht weiter. Weshalb sollte ich nun genau diesmal das Richtige gefunden haben? Ich traute mir nix mehr zu.

Nach all den Jahren irgendwo versteckt im Backoffice sollte diese schüchterne und unsichere Frau irgendwann als Life Coach arbeiten? Und wenn möglich noch in einer Selbständigkeit?

Unvorstellbar.

An einem Wendepunkt haben Körper und Seele dann nicht mehr mitgemacht und gestreikt, den alten Weg weiter zu beschreiten. Ich wurde regelrecht zu meinem Glück gezwungen, denn es gab nur noch eins:

Raus aus der Komfortzone, rein in's Abenteuer!

Obwohl meine ersten Schritte in meiner Selbständigkeit zögerlich und ziemlich wackelig waren, wurde die Begeisterung für's Coachen und auch für die neue Freiheit immer grösser.

Und irgendwann wurde mir klar, dass ich tatsächlich meine Berufung gefunden hatte!

Ich hatte einen Beruf gefunden, der mich täglich begeistert und unglaublich glücklich macht.

Und ich konnte meiner ganzen angestauten Kreativität ihren freien Lauf lassen (dabei wusste ich vorher gar nicht, dass ich ein kreativer Mensch bin).

Es war ein Wahnsinnsgefühl und ist es bis heute. Dafür bin ich trotz allen Ups and Downs sehr dankbar.

## Was ich dabei über mich gelernt habe

und was du daraus vielleicht für dich mitnehmen kannst



Ich kann viel zu lange in etwas ausharren, was nicht förderlich ist für mich ;-)



Ich weiss nun genau, welchen Preis ich bezahle, wenn ich nicht nach dem lebe, was mir gut tut



Ich kann sehr mutig, hartnäckig und ehrgeizig sein (das hat mich am meisten überrascht)



Ich bin fähig, über mich hinauszuwachsen



Meine Passion lag im Verborgenen und es hat die richtigen Bedingungen gebraucht, um sie freizulegen

## Du ahnst vermutlich schon, was jetzt kommt:

Ich wünsche mir auch für dich, dass du dich ganz neu entdeckst.

Dass du realisierst, dass du so viel mehr bist, als du es vielleicht bisher von dir gedacht hast. Dass du zu so viel mehr fähig bist, als du es bisher vielleicht erlebt hast.

Und das lässt dich wachsen, grösser werden. Selbstbewusst. Voller Selbstvertrauen. Und ja, richtig stolz auf dich selber werden – und zwar im ganz positiven Sinne.

Sehr gerne möchte ich mit diesem Buch dazu beitragen.



## Über dieses Buch

Dieses Buch ist für Menschen, die auch nach vielen vergeblichen Versuchen ihre Passion – oder ihre Berufung – noch nicht gefunden haben.

Es ist für Menschen, die sich neben ihrem Berufsalltag mehr Freude und Erfüllung wünschen. Oder für diejenigen, die nicht nur einem Beruf nachgehen möchten, sondern ihre Berufung finden möchten.

Es gibt einerseits Impulse und Anregungen zum Entdecken von den Dingen und Tätigkeiten, die für einen selber ein leidenschaftliches Leben ausmachen.

Auf der anderen Seite erzählt die Autorin in vielen Beispielen aus ihrer eigenen leidvollen Erfahrung, wie sie sich selber viele Jahre lang auf die verschiedensten Arten – unwissentlich – blockiert hat, ihre Berufung zu finden.

Und sie gibt Hinweise dazu, wie diese Blockaden überwunden werden können, um seine Passion oder seine Berufung zu finden.

Es ist ein reich bebildertes, sorgfältig gestaltetes Arbeitsbuch, welches Lust zum Ausfüllen machen soll.



## Über die Autorin



Sabina Hedigers beruflicher Werdegang war bis zu einem Wendepunkt wie bei vielen ihrer Klient:innen nicht geradlinig. Seit 2013 lebt sie jedoch mit grosser Leidenschaft ihre Berufung als Life Coach:

Sie unterstützt mehrheitlich (hochsensible) Frauen, ihre innere Handbremse zu lösen, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen und endlich ihr Ding zu machen.

Sabina Hediger ist in der Schweiz geboren und aufgewachsen und hat auch Wurzeln in Ghana. Sie ist hochsensibel, Empathin und Reflektorin im Human Design.

