





**Lebe. Jetzt. Echt.**

## **Impressum**

1. Auflage

Copyright © Nina Wiesinger, 2025

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Julius-Raab-Strasse 8, 2203 Großbeersdorf, Österreich;  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99181-771-0

Herausgeberin: Nina Wiesinger, MBA  
[nina.wiesinger@chancenexpertin.at](mailto:nina.wiesinger@chancenexpertin.at)

Website: [www.chancenexpertin.at](http://www.chancenexpertin.at)

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

Gestaltungskonzept, Layout & Satz: Christian Fischer, greengraphics  
Graphic Design & Book Art

Korrektorat: Barbara Krojer

Alle Angaben/Daten sind nach bestem Wissen recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Die Herausgeberin ist dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Alle Rechte, auch die der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten.

### **Bibliografische Information der Österreichischen Nationalbibliothek:**

Die Österreichische Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Österreichischen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.onb.ac.at> abrufbar.

Nina Wiesinger

# Lebe. Jetzt. Echt



Wie du dein  
Lebenskonzept  
entwickelst

## Tierisch zeitgemäß

**Vielleicht kennst** du das Kinderbuch »*Das kleine Ich bin Ich*«. Das bunte Tier war auf der Suche nach dem, was es ist, wo es hingehört, und nach seinem richtigen Platz in dieser Welt.



So wie das kleine *Ich-bin-Ich* machen sich immer mehr Menschen auf eine ähnliche Reise. Sie machen sich auf die Suche nach der eigenen Identität, nach dem, was sie im Innersten ausmacht, was ihre Werte, Stärken und Herzensanliegen sind. Sie fragen sich, was der Sinn ihres Daseins ist – beruflich wie privat. Das hat mich dazu motiviert, dieses Buch zu schreiben. Ich widme es all diesen Menschen: den Mutigen, den Suchenden, den Zweifelnden.

»*Das kleine Ich bin Ich*« von damals ist für mich persönlich zu einem Zebra geworden. Es wird uns auf unserer gemeinsamen Reise begleiten. Dieses Tier passt meiner



Meinung nach sehr gut zur jetzigen Zeit – einer schnellen Zeit der stetigen Veränderung. Da mitzuhalten kann anstrengend sein und Energie kosten. Umso wichtiger ist es geworden, sich selbst wahrzunehmen, regulieren zu können und die eigene Resilienz-Fähigkeit zu stärken. Ein Schlüssel für Gesundheit, Stabilität, ein erfüllteres Leben.

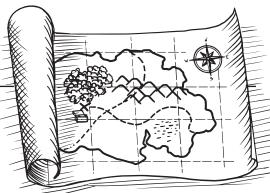
Das Zebra achtet auf sich! Es hat die Fähigkeit, seine Körpertemperatur über die Streifen zu regeln – eine Art Lüftungssystem. Die Streifen haben auch eine soziale Funktion und einen Wiedererkennungswert – wie die Gesichter bei uns Menschen. Das Zebra strahlt für mich eine starke Symbolik für Selbstfürsorge, Anpassungsfähigkeit und Wiedererkennungswert aus.

Möge dieses Buch ein guter Begleiter für dich sein, ein Helfer auf deiner Reise, der dich darin unterstützt, dein eigenes Puzzle des Lebens Stück für Stück zu vervollständigen. Vielleicht ist genau dieses Buch der Stein, der dir gefehlt hat, um dich in deiner Ganzheit zu erkennen, um deinem Leben mehr Tiefe, Freude und Sinn zu geben. Wenn ich damit einen Beitrag leisten kann, dein Leben glücklicher, erfüllter und lebendiger zu gestalten, dann hat es sich gelohnt, es zu schreiben.

Zur leichteren Lesbarkeit habe ich dieses Buch in der männlichen Form geschrieben. Es richtet sich jedoch an alle Menschen – unabhängig vom Geschlecht.

Nina Wiesinger

## **Die Schatzkarte: unsere Reiseroute**



### **Einführung**

14

Einladung zur Reise – in ein Leben, das zu dir passt 14



### **Vom Suchen zum Sein – wie du in deine Kraft kommst**

20

Dein inneres Schutzprogramm verstehen 24

Was dich geprägt hat – und wie du dich neu erfindest 26

Raus aus der Rolle, rein in dein Leben 29

Die Stimme deines Herzens hören 30

Mehr Leichtigkeit durch Klarheit im Herzen 34

Die Erfolgstreppe – dein Weg vom Wunsch zur Wirklichkeit 37

Meilensteine auf der Erfolgstreppe 42

Echte Verbindung durch bewusstes Zuhören 46



### **Wenn Verhalten zur Sprache deiner Seele wird**

56

Von außen betrachtet. Von innen verstanden. 58

Neues Denken – neue Chancen 61

Vom inneren Entschluss zur äußeren Veränderung 64

Verstehen reicht nicht – jetzt geht's ums Tun 68

Dein Vision Board: So bringst du deine Zukunft aufs Papier 71

Die »Big Five« – dein psychologischer Fingerabdruck 74

Der Ursprung unserer Persönlichkeit 75

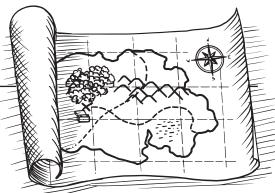
Teste deine Persönlichkeit! 78

Dein inneres Navi: Klarheit für deinen Weg 80



---

## **Die Schatzkarte: unsere Reiseroute**



---

### **Deine innere Stimme - Wegbegleiter und Kraftquelle**

Erste Erkenntnisse - deine inneren Schätze	96
Lebensfreude im Kalenderformat	97
Von meinem Arbeitstag zu deinem: Visualisiere deinen idealen Arbeitstag	100
Im Fluss sein - dein Tagesrhythmus als Lebensenergie	110
Pflege das, was dich lebendig macht	113
Übernimm Verantwortung	114
Die Rückkehr in deine Lebenskraft	115
Anleitung zur Lebens-Balance-Übung: »Wo stehst du und wo möchtest du hin?«	120
Die Melodie deines Lebens - wie du deine Ressourcen einsetzt	127
Bausteine für innere Stärke - so entwickelst du dein Selbstbewusstsein	135



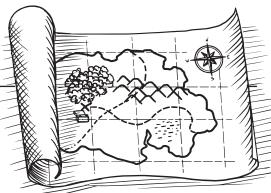
---

### **Wer du wirklich bist - Identität und innere Werte**

Erfüllung jenseits der Erwartungen anderer	144
Gedanken formen dein Leben	147
Werte als Fundament deines Lebenskonzepts	150
So erkennen andere, wofür du stehst	153
Werte im Spiegel der Beziehungen	156

---

## **Die Schatzkarte: unsere Reiseroute**



---

### **Neuland betreten - deine Komfortzone**

<b>hinter dir lassen</b>	<b>160</b>
Veränderung beginnt mit deinem »Warum«	162
So findest du raus aus deiner Komfortzone	166
Welches Tier bist du?	167
Der Archetyp in dir - tierische Stärken im Leben	
und im Beruf	168
Deine Einladung: Welches Tier passt zu deinem	
aktuellen Wachstumsprozess?	170
»Wombat-Weisheit«	172



---

### **Deine Mission - der innere Kompass**

<b>zu deiner Berufung</b>	<b>180</b>
Was ist deine Berufung und wie kannst du ihr folgen?	188
Wie du deiner Bestimmung folgen kannst	189
Vom Fühlen ins Tun - deine Mission wird lebendig	191
Von der Idee ins gelebte Leben	192
Berufung heißt: mit dem Leben in Resonanz gehen	192



---

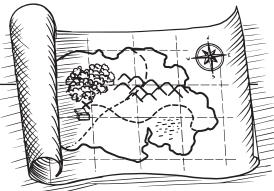
### **Wie Herz und Verstand sich wiederfinden**

	<b>198</b>
Gedanken oder Gefühle - was nimmst du besser wahr?	200
Potenziale entfalten - die Melodie deiner Möglichkeiten	202
Deine Potenziale leben - bewusst und wirksam	207



---

## **Die Schatzkarte: unsere Reiseroute**



---

### **Loslassen, um**

### **weiterzugehen**

**212**

Vom Anwaltsbüro auf die Bühne - wenn Herz und Verstand gemeinsam entscheiden	218
Wenn du loslässt, beginnt dein Leben	221
Die sieben Bereiche eines erfüllten Lebens	225



---

### **Der letzte Wächter - wenn dein Mut**

### **an die Tür klopft**

**230**



---

### **Des Zebras**

### **Kern**

**244**

Was ist dein Gamechanger, nachdem du dieses Buch gelesen hast?	247
Über Nina Wiesinger	250
Und jetzt?	252
Danke	254
Bildnachweis	256

Dieses Buch schenkt nicht nur dem  
Leser neue Perspektiven – es schenkt auch  
den Zebras im Tiergarten Schönbrunn Unter-  
stützung. Für jedes verkauft Exemplar geht  
**1,- Euro an ihre Pflege und ihren Lebensraum.**



*Dank deiner Unterstützung, liebe Nina, habe ich nicht nur die richtige berufliche Entscheidung getroffen, sondern führe auch ein Leben, das genau meinen Vorstellungen entspricht und mich glücklich macht!*

*Endlich fand ich Antworten auf meine Fragen:*

*Wer bin ich?*

*Was möchte ich?*

*Wo gehöre ich hin?*

*Wie stelle ich mir mein Leben vor?*

*Welcher Job macht mich glücklich?*

*Auf der Suche nach der richtigen beruflichen Aufgabe habe ich meine erfüllende Lebensweise gefunden!*

*Andrea Degenfeld*

*Von der Suchenden zur  
glücklichen Kundin*

## **Einladung zur Reise - in ein Leben, das zu dir passt**

**An gewissen Tagen** fällt es dir schwer, das Bett zu verlassen? Sind diese Tage vermehrt Arbeitstage, an denen du dich so fühlst? Weil deine Arbeit keinen Sinn mehr macht, du dich nicht weiterentwickeln kannst oder sogar aktiv daran gehindert wirst? Dann ist deine innere Kündigung schon vorprogrammiert.

Da kommen Gedanken wie: Warum tue ich mir das eigentlich an? Weshalb gebe ich alles, teile meine Ideen, setzte mich ein, werde aber gar nicht gesehen, nicht wahrgenommen, als hätte ich eine Tarnkappe auf? Doch das innerliche wütende Aufstampfen scheint nichts zu bewirken – im Gegenteil. Eine innere Trauer breitet sich aus. Die Ohnmacht überdeckt deine Leidenschaft, die für diesen Beruf früher gegeben war. Die Begeisterung hat sich in Unsicherheit transformiert, die an deinem Selbstbewusstsein nagt. Die innere Stimme, nicht perfekt zu sein, nicht gut genug zu sein, wird immer lauter.



# Einführung

Ab und zu scheint dieser Kritiker sogar der einzige zu sein, der deine Gedanken lenkt. Nun ist die Zeit gekommen, dem ein Ende zu setzen: STOPP!

Viel zu schade um deine Lebenszeit. Die Zeit ist reif. Reif für ein Leben, das stimmig ist. Ein Leben, das du selbst formst, anstatt es deinem Umfeld anzugleichen. Das kostet viel zu viel Kraft – Kraft und Energie, die du besser in deine neue Orientierung oder Verhaltensweise investieren kannst.

Dich mit den Themen dieses Buches auseinanderzusetzen, hilft dir nicht nur dabei, äußere Ziele zu finden, sondern auch innere Zufriedenheit und ein authentisches Leben, das sich stimmig anfühlt. Für dein selbstbestimmtes und glückliches Leben brauchst du eine tiefgreifende Veränderung. Diese beinhaltet fünf Aspekte: Selbsterkenntnis, Orientierung, Lebensgestaltung, Dankbarkeit und Bewusstsein.

Klarheit und Transformation unterstützen dich darin, eine Arbeit zu finden, die dich aufblühen lässt, und ein Leben zu führen, das dich glücklich macht: So entwirfst du dein Lebenskonzept.

Du kannst das Buch von der ersten bis zur letzten Seite lesen oder direkt zu den Kapiteln springen, die dich am meisten interessieren. Egal, welche Option du wählst, du wirst deine Schätze heben. Ich empfehle dir, dich auf die gesamte Reise einzulassen – und ich werde dabei dein exklusiver Tourguide sein.

Nach jedem Kapitel wirst du wertvolle Erkenntnisse gewinnen – mehr Klarheit bekommen, die dein Verhalten und deine Perspektive ändern kann und wird. Du wirst spüren, wie sich deine Gedanken, deine Gefühle und deine Handlungen wandeln. Vielleicht bemerkst du auch, dass sich dein Umfeld verändert. Das ist nicht nur in Ordnung, sondern wünschenswert! Umgib dich mit Menschen, die dich inspirieren, fordern und fördern, und die deinen gewünschten Lebensstil ergänzen. Die Freunde, die im Alter von 20 Jahren passend für dich waren, müssen es heute – im Hier und Jetzt – nicht mehr sein.

Jeder Lebensabschnitt, den du durchläufst, hat seinen Sinn und seine Bedeutung. Vielleicht hast du schon in einer früheren Lebensphase die Erkenntnis gehabt, dass du dich nach einem ganz anderen Lebensmodell sehnst und einen differenten Lebensverlauf haben möchtest – abseits vom Mainstream? Nimm es endlich in die Hand: **Du bist dein Lebensarchitekt!**

**Ich öffne dir hier drei Türen zu prägenden Abschnitten des Lebens und lade dich ein zu einem kurzen Blick hinter die Kulissen:**

In den Dreißigern stehen bei 60–70 % der Menschen in den Industrieländern die Karriere und das Gründen einer Familie im Fokus. Diese Lebensphase wird daher auch als Aufbauphase bezeichnet.

Die Vierziger sind für viele von Fremdbestimmung geprägt – ein Leben im Hamsterrad, viele hetzen von einem



# Einführung

privaten oder beruflichen Termin zum anderen. Laut Umfragen (zum Beispiel Gallup, DAK, Statista) erleben rund 50–65 % der Menschen zwischen 38 und 48 eine Phase der Erschöpfung, des Dauerstresses oder das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. In diesem Abschnitt haben Zeitmangel, Funktionieren und das Erfüllen von Erwartungen ihre Hochkonjunktur.

Das ist die wichtige Zeit, in der die geschaffenen Dinge stolz präsentiert werden. Wichtig für wen eigentlich? Für die Eltern, die Gesellschaft? Fakt ist, dass oft zu wenig Zeit für die Personen bleibt, die wir lieben, für die auch wir von Bedeutung sind – mit all unseren Stärken, Eigenheiten und Schwächen.

Ab Fünfzig rückt der Wunsch nach Qualität mehr und mehr in den Vordergrund. Viele stellen sich die Frage, was relevant ist im Leben, welche Menschen bedeutsam sind und wo der Lebensmittelpunkt ab jetzt sein könnte – und vielleicht auch sollte. Studien wie die »Midlife in the United States Study« (MIDUS) zeigen, dass in den Fünfzigern oft eine Neuorientierung einsetzt. Der Fokus verschiebt sich bei vielen hin zu Gesundheit, Beziehungen und innerem Gleichgewicht. 70–80 % berichten von veränderten Prioritäten und einem sozialen Umfeld-Change.

Irgendwann kommt man an den Punkt, wo der Freundeskreis wieder präsenter wird – die Kinder sind erwachsen geworden oder schon außer Haus und leben ihr eigenes Leben. In der Wohnung wird es stiller, dem Partner fehlen

die Worte, das geführte Gespräch wirkt holprig ... na bravo!  
Was jetzt?

Fragen über Fragen gehen einem durch den Kopf – wie graue Wolken am Horizont, die gefüllt sind mit Regen. Ein furchtbares Gewitter zieht auf. Der Himmel wird immer dunkler und das ferne Grollen des Donners kommt näher. Es beginnt zu stürmen. Du zuckst zusammen, hast Angst und hoffst, dass es bald vorbei ist – und das wird es auch! Zum Leben gehören Freude und Schmerz, Licht und Schatten, Erfolge und Rückschläge gleichermaßen wie die Kohärenz des Herzens. Ein Auf und ein Ab. Die stetige Bewegung ist das, was das Leben ausmacht: der Herzschlag, die Überraschungen, die Erlebnisse. Das, was bleibt, sind Erinnerungen, Bilder, die wir geistig abgespeichert, und Erfahrungen, die wir gemacht haben. Alles davon war wichtig und richtig, hat uns zu dem gemacht, was wir sind: ein Original. Ein einzigartiges Individuum, das nur im richtigen Umfeld seine Stärken und Kompetenzen umfassend ausleben und sein gegebenes Potenzial entfalten kann.

Jetzt ist es so weit! Es ist Zeit, dich selbst besser kennenzulernen und dein Element zu finden, dein passendes Lebenskonzept. Es ist Zeit für neue Erlebnisse, Erkenntnisse, berufliche Klarheit, neue Blickwinkel und einen klaren Fokus. Auf den folgenden Seiten wirst du in dich, über dich, um dich schauen – und dich das erste Mal richtig sehen.



# Einführung

**Manchmal hängt alles nur von der Perspektive ab.**

**Zwei Minuten können unglaublich kurz oder erstaunlich lang sein – je nachdem, auf welcher Seite der Klotür du dich befindest.**

**Denk immer daran: Wenn du auf dein Herz hörst, führt dich jeder Pfad ein Stück näher zu dir selbst.**

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu begleiten!

# 01

***Vom Suchen  
zum Sein -  
wie du in  
deine Kraft  
kommst***

