

# Kim Fleckenstein

## Deine Zeit ist Jetzt

### 365 Impulse für ein erfülltes Leben

Krisen können durch äußere Umstände entstehen. Aber viele machen wir uns selber. Sie starten im Kopf – indem wir uns Sorgen über die Zukunft machen oder uns über Vergangenes ärgern. Mit ihrem fünften Buch „Deine Zeit ist Jetzt – 365 Impulse für ein erfülltes Leben“ holt Kim Fleckenstein ihre Leser mit Denkanstößen, inspirierenden Zitaten und Bildern, Meditationsanleitungen, Fragen sowie kleinen Challenges in die Gegenwart zurück.

Denn genau so lassen sich Krisen am besten managen – das weiß Kim Fleckenstein, die selber viele kritische Situationen meistern musste. Das Zauberwort dabei heißt Selbstverantwortung! Denn die meisten Faktoren, die unser Leben bestimmen, haben wir selbst in der Hand. Wir müssen uns dessen nur wieder bewusst werden, am besten Tag für Tag. Ungewohnte Challenges – wie zum Beispiel mal ein ganzes Wochenende offline zu sein oder eine fremde Person in ein Gespräch zu verwickeln – geben neue Impulse für den eigenen Alltag. Diese regen dazu an, sich selbst, andere Menschen und die Welt besser zu verstehen. Alle Leser können sich freuen auf 365 Tage echtes *Soul Food*!

Das neue Buch von Kim Fleckenstein wird zum ganz persönlichen Coach – und das Beste daran: Man kann jeder Zeit damit anfangen.

Denn deine Zeit ist Jetzt!



Kim Fleckenstein  
Deine Zeit ist Jetzt –  
365 Impulse für ein erfülltes Leben  
Der Coaching-Jahresbegleiter  
384 Seiten | € [D] 16,99 | € [A] 17,50  
ISBN 978-3-96584-082-9  
ET: 06. August 2020



DIE AUTORIN

## Kim Fleckenstein



„Altes loslassen. Neues zulassen“, lautet das Credo von **Kim Fleckenstein**. Sie ist zertifizierter NLP-Coach, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Meditationstrainerin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie und war jahrelang als Führungskraft tätig. Kim Fleckenstein ist **Krisenmanagerin** durch und durch. Das Loslassen – von Ängsten, negativen Gedankenspiralen, der Vergangenheit und der Zukunft – hält sie für unabdingbar.

Sie selber ließ von vielem los: Die Münchnerin bekam von ihren Eltern nur **sehr wenig Liebe**. Es ging sogar so weit, dass Kim nach einem Autounfall auf der Intensivstation lag und ihre Eltern erst einmal einkaufen gingen statt zu ihrer Tochter ins Krankenhaus zu fahren. Es folgten **Bulimie, toxische Beziehungen, Hilflosigkeit** – bis Kim diese Krisenherde aktiv in den Angriff nahm. „Wir sollten aufhören, unsere Zufriedenheit von anderen abhängig zu machen. Alles kann sich ändern – wenn wir es anpacken. Krisen sind daher eigentlich etwas Gutes. Wir werden wachgerüttelt und aus unserem alltäglichen Trott herausgeholt.“

DER VERLAG

## ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen – die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg

»„Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail“, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag





## INTERVIEW MIT DER AUTORIN

# KIM FLECKENSTEIN

### Warum würden Sie sich als Krisenexpertin bezeichnen?

Weil ich selber schon viele große und kleine gemeistert habe. Ich habe eine jahrelange Bulimie überwunden, eine Scheidung und einen fast tödlichen Autounfall erfolgreich verarbeitet. Daran, dass meine Eltern mir nie genug Zuneigung schenken und ich bis heute noch kein „Ich liebe dich“ von ihnen gehört habe, hatte ich lange zu knabbern. Aber auch damit habe ich gelernt, umzugehen. Den wichtigsten Schritt in allen diesen Situationen machte ich im Kopf.

### In wiefern? Was ging in Ihnen vor?

In jeder Krise steckt auch eine Chance – nämlich die zur Veränderung. Wir brauchen das Chaos, damit etwas passiert! Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn alles schick und schön ist, ist er viel zu bequem, sich aus seiner Komfortzone herauszubewegen. Durch Krisen wie beispielsweise Corona sieht man, wie schnell sich alles verändern kann. Gerade in solchen Situationen sind wir meist nicht im Hier und Jetzt: Wir lassen uns von Ängsten in die Zukunft treiben oder bedauern, was wir nicht mehr haben. Dabei leben unsere Energie und unser Geist immer nur im Jetzt! Sie können nur hier ihre volle Leistung zeigen. Wer das erkennt, kann aus jeder Krise gestärkt hervorgehen.

### Aber wie schaffe ich es, mich ins Hier und jetzt zurückzuholen?

Zum Beispiel durch kleine Challenges. Eine Krise an sich ist natürlich sowieso die größte Challenge. Aber wenn die Kacke schon dampft, sollte man nochmal richtig zündeln und sich seinen Ängsten stellen. Denn in dem Moment fühlt man sich nicht mehr den Umständen ausgeliefert, sondern nimmt die Zügel selbst in die Hand. Die bisher krassere Challenge die ich mir und einer Freundin einmal in Spanien gestellt habe war, für 48 Stunden Geld, Handy und Pass abzugeben und einfach zu sehen, wo uns das hinführt.

### Wie können solche Challenges im Alltag denn aussehen?

Ich habe einige davon ins Buch gepackt! Meine Challenges kommen in unterschiedlichen Formen: Man kann sich zum Beispiel mal selber ein Liebesgedicht schreiben oder einen völlig Fremden nach seinem Sinn des Lebens fragen. Ich selbst habe kürzlich einfach mal in einem feinen Restaurant den Teller abgeleckt.

### Und was passierte?

Um mich herum nichts. Denn alle anderen Gäste waren viel zu sehr mit ihrem eigenen Essen beschäftigt. Aber in mir tat sich dadurch sehr viel. Dieser Akt zeigte mir wieder einmal, wie wichtig es ist, das ständige Kopfkino zu stoppen. Wir alle steigern uns zu oft in Ängste hinein, die nie zur Realität werden. Challenges wie diese führen uns das wieder vor Augen.





## Was ist der Sinn meines Lebens?

Diese Frage hast du dir sicher schon gestellt. Die heutige Übung kann dir dabei helfen, eine Antwort darauf zu finden. Frage doch mal andere Menschen nach ihrem Lebenssinn. Dadurch lernst du nicht nur sie besser kennen, sondern auch dich selbst.

### FRAGE ...

einen Fremden, ein Kind, einen älteren Menschen, einen Pastor oder eine Nonne, einen Politiker, einen Promi, einen Menschen, den du gerne kennenlernen möchtest, einen Menschen, den du nicht besonders magst, jemanden, der krank ist, einen Feuerwehrmann oder Arzt ...

**MACHE ES DIR ZUM ZIEL, DIESE ÜBUNG INNERHALB DER KOMMENDEN VIER WOCHEN ZU ERLEDIGEN.**

TAG  
4

Wie kann die Tatsache, dass deine ZEIT hier auf Erden begrenzt ist, ab jetzt dein Leben POSITIV verändern?



TAG  
5

**AUCH, WENN WIR ALLE UNTERSCHIEDLICHE LEBEN FÜHREN,** haben wir eins gemeinsam: Jeder von uns wird sterben. Und auf unserem Sterbebett holen wir nicht unseren Lebenslauf hervor, um zu schauen, wie unsere berufliche Karriere verlaufen ist. Wir werden vielmehr darüber nachdenken, wann wir öfter hätten „Nein“ sagen sollen. Wann wir Haltung hätten zeigen sollen. Denn die hätte uns mehr Halt gegeben als eine erfolgreiche Vita.

*Wann wirst du heute Haltung zeigen?*

TAG  
30

  
*offline*  
(is the new luxury)

TAG  
31



# Was ist dein TÄGLICHES Aber?

Manchmal vermag uns  
ein durch den Asphalt brechender  
Löwenzahn die tägliche Frage  
nach dem SINN DES LEBENS  
eindrücklicher  
und überzeugender  
zu beantworten,  
als eine ganze BIBLIOTHEK  
philosophischer Schriften.

## Ein Flow fürs Herz

Nimm dir heute eine ausgiebige Flow-Zeit.

FÜR WAS KANNST DU DICH BEGEISTERN?

WAS LÄSST DEIN HERZ HÖHERSCHLAGEN? TAUCHE HINEIN!

## Glück für die Ohren

Lege heute deine Lieblingsmusik auf und entspanne dabei ausgiebig. Hast du nicht viel Zeit, spiele nur einen Song ab, der dir gute Laune bereitet oder dich entspannt.

OFT REICHT SCHON EINE MINIAUSZEIT  
FÜR NEUE KRAFT UND STÄRKE.

## 60-Sekunden-Meditation

Diese einfache und wirksame 60-Sekunden-Meditation kannst du jederzeit und überall anwenden:

**MACHE ES DIR BEQUEM UND SCHLIESSE DEINE AUGEN.**

- Atme 5 Sekunden lang ein.
- Halte nun für 5 Sekunden den Atem fest.
- Atme 5 Sekunden lang aus.

**WARTE WEITERE 5 SEKUNDEN UND WIEDERHOLE DANN DEN VORGANG.**

Übe diese Atemmeditation jeden Tag für eine Minute. Sie kann dich bei regelmäßiger Anwendung darin unterstützen, deinen Geist zu beruhigen und deine innere Stärke zu festigen.

**MEHR ZU GEBEN, BEDEUTET NICHT AUTOMATISCH**, mehr zu bekommen. Je mehr du gibst, weil du hoffst, dadurch etwas zurückzubekommen (Geld, Anerkennung, Macht, Besitz, Liebe ...), desto mehr wächst die Angst in dir, all das auch wieder verlieren zu können.

Das bedeutet nicht, dass du nichts geben oder investieren sollst. Aber frage dich immer, welche Erwartungshaltung hinter deinem Geben steckt.

**DENN MIT JEDER ERWARTUNG WÄCHST AUCH DEINE ANGST  
VOR EINER ENTTÄUSCHUNG.**

