

te schlussfolgern, dass wir einfach Opfer unseres Belohnungssystems im Gehirn sind oder unseres Darms und, dass dagegen dringend ein Medikament gefunden werden muss oder die richtigen Darmbakterien uns irgendwann mal geimpft werden.

Oder ich erkenne, dass mein Körper signalisiert, dass es hinter meinem Verhalten einen guten Grund gibt. Ich will mich besser fühlen. An dieser Stelle sagen Klienten oft, das ist doch nur eine Ausrede von mir. Ich will mich nur nicht zusammenreißen. Ich bin einfach nicht konsequent genug. Ich kann meinen Körper nicht im Zaum halten. Aber es könnte auch sein, dass ich noch nicht verstehe, was mein Körper mir sagen will.

Eine meiner Klientinnen sagte neulich, ich spüre einfach nichts. Ich esse abends Süßigkeiten und ich spüre einfach nichts, wenn ich in mich hineinhörche. Und das konnten wir ganz einfach übersetzen in „ich esse, weil ich mich innerlich so leer fühle“. Und diese Erkenntnis zieht eine Frage nach sich.

Woher kommt dieses Gefühl der Leere in mir? Und so entstehen Fragen, die nur du selbst beantworten kannst. Und auf einmal geht es nicht mehr darum sich zu zügeln, was ungeheuer viel Energie verschlingt, sondern es geht um dich. Es geht darum, was du brauchst, um glücklich zu sein.

Das ist ein Entwicklungsprozess.

Wir sind auf einem Weg. Es geht darum eine gute Verbindung zu unserem Körper aufzubauen, ihn zu verstehen. Und ihm das zu geben, was er braucht.

Das macht uns zufrieden und glücklich. Und dadurch verändern wir die Welt um uns herum.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu treffen, um mit dir gemeinsam die Welt zu verändern.



Heike Biesler

Diplom Oecotrophologin & Ernährungsberaterin & akkreditierte Fettstoffwechseltherapeutin, Wahrnehmungsexpertin & Genusstrainerin, Yogalehrerin & Tänzerin, eine wilde Mischung aus Wissenschaft, Kreativität & Leidenschaft.

Ich liebe es, alles, was mir Freude macht, mit anderen zu teilen. Seit mehr als 20 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg.

heike.biesler@t-online.de

Von der Morgensonne Afrikas wachgeküsst

Wenn zarte Strahlen im Schlaf auf dein Gesicht fallen und deinen Tag sanft einläuten, dann zaubern sie bei den meisten Menschen ein erstes Lächeln hervor. Wie kleine Streichler, die das morgendliche Licht des Südens in weichster Form fühlen lassen.

Ich blinzele ein wenig, denn eigentlich ist diese frühe Uhrzeit – es ist noch nicht einmal sechs – für meinen regulären Tagesstart ein bisschen zu früh. Doch hier in Arusha, Tansania, ist so manches nicht „regulär“. Hier liege ich bequem im kleinen Zelt, befestigt auf dem Dach unseres Allradfahrzeuges, mitten in der Wildnis, im Herzen Afrikas. Durch die feinen Netze des leichten Stoffes lässt sich ein erster, fantastischer Blick auf die farbintensive und kontrastreiche Landschaft wahrnehmen.

Ich strecke mich, um meinen ganzen Körper wach werden zu lassen. Da kommt mir plötzlich die Erinnerung der letzten Nacht wieder in den Sinn. Was hatte mich mitten in der Nacht so plötzlich aufgeweckt? Ein dumpfer Schlag und das Auto unter uns schwankte heftig hin und her. Gepolter und undefinierbare Geräusche waren zu hören gewesen, bis es nach wenigen Minuten wieder still wurde. Ich hatte aus dem Zeltfenster geschaut, aber nur dunkle, unklare Umrisse erkennen können. Kaum zu glauben, dass ich nach diesem Adrenalinstoß voller Angst und Ungewissheit wieder einschlafen konnte. Aber die intensiven Erlebnisse unserer bisherigen Abenteuer tour hatten meine müden Glieder wohl schnell wieder einschlafen lassen.

Nun öffne ich den Reißverschluss des Dachzeltes, um die steile Leiter zum sandigen Boden herunter zu klettern. Ein herrlicher Anblick liegt vor mir. Grassteppe soweit das Auge reicht, durchzogen von kleinen Büschen mit vereinzelt Affenbrotbäumen und riesengroßen Schirmakazien am Horizont. Riesige Herden von Zebras und Gnus grasen entspannt im Morgenlicht. Und in nicht allzu weiter Ferne schreiten sogar einige Giraffen majestätisch durch die Landschaft.

Beim Herunterklettern der Leiter inspiziere ich bereits unseren Lagerplatz. Das Sonnendach, das wir als Vorzelt rund um unser Auto gespannt hatten, liegt kreuz und quer am Boden. Die Heringe sind aus dem harten Sandboden gezogen und liegen nun überall verstreut. Unser „Landy“ wie wir den Land Rover Defender liebevoll nennen, ist zum Glück unversehrt. Was war nur passiert?

Am Tag zuvor waren wir Abenteurer der LIFE Safari erst mit der Dämmerung an diese kleine,



nicht eingezäunte Campsite gekommen, hatten im Dunkeln mit Stirnlampen am Lagerfeuer gekocht und uns nach einem Gläschen Wein und bewegenden Geschichten des Tages zufrieden verabschiedet.

„Habari“ ruft eine Stimme. „Habari“ antworte ich und winke dem heraneilenden Ranger auch einen Morgengruß zu. Aufgeregt fragt der Tansanianer, ob wir in Ordnung sind oder er uns helfen kann.

Er sieht die kleine Verwüstung und erklärt, dass eine Herde Büffel in der letzten Nacht durchs Camp gezogen ist und ein großes Durcheinander angerichtet hat. Jetzt wird so einiges klar. Die Büffel hatten im Dunkeln unsere dünnen Seile des Vorzeltes nicht bemerkt und mit ihren fast 1000 kg Eigengewicht einen eine heftiges Wackeln im Auto und unserem Dachzelt hinterlassen. Wie schön, dass nicht mehr passiert ist. Denn Büffel auf ihrem geplanten Weg zu stören, lässt sie, wie der Ranger John erklärt, be-

sonders, wenn sie verwundet sind oder man sich ihnen nähert, recht aggressiv werden.

Wie ist das für uns Menschen, wenn wir von unserem geplanten Weg abgedrängt werden? Noch in Gedanken versunken, merke ich, dass die anderen Abenteuerer in der Zwischenzeit auch aus ihren Zelten gestiegen sind, um bei einem ausgedehnten Buschfrühstück mit Eiern und Speck oder Zimtzucker-Pfannkuchen den Tag willkommen zu heißen.



Emotionen, die dein Leben verändern

Vielleicht hat alles bereits in den 70er Jahren begonnen. Ich bin in einem mittelständischen Familienunternehmen im Sauerland aufgewachsen.

Mein Vater war ein richtiger Vollblut-Unternehmer, Ingenieur, Patententwickler, aber vor allem ein richtiger „Hands On Man“. Ja, ich glaube, so würde man ihn wohl heute am besten bezeichnen. Meine Mutter hat ihn dabei als rechte Hand an seiner Seite in allen administrativen Themen bestens unterstützt.

Von klein auf hat mein Vater uns vier Kinder an seinem beruflichen Wirken teilhaben lassen und schon frühzeitig in die wirtschaftlichen und technischen Themen einbezogen. So haben wir sowohl die AUF und ABs, während seiner Existenzgründung genauso intensiv durchlebt wie später seine Erfolge.

Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie wir sonntags immer alle um einen großen Tisch gesessen haben. Als Jüngste konnte ich gerade eben über den Tisch schauen. Mit großen Augen und offenen Ohren habe ich regelrecht an seinen Lippen geklebt, wenn er von seinen Visionen und Plänen erzählte.

Und dann im Jahr 2000 saß ich an seinem Sterbebett. Wir hatten ihn nach heftiger Krankheit wieder nach Hause geholt und mitten im großen Wohnzimmer in der Nähe des Kamins platziert. Dort hatte er immer sehr gerne gesessen und Zeitung gelesen. Es war Ende März. Draußen war es noch recht kalt.

An den Straßenrändern hatte der Schnee des Winters seine letzten, kleinen Anhäufungen hinterlassen. Kein Blatt war an den Bäumen zu sehen. Im Haus saß ich neben meinem Vater am warmen Kaminfeuer. Seine Hand lag in meiner und wir unterhielten uns über sein vergangenes Leben.

Nach einer Pause fragte ich ihn: **„Papa, was würdest Du rückblickend verändern, wenn du eine zweite Chance dazu hättest?“**

Er lehnte sich langsam zurück. Ganz ruhig und still dachte er nach. Ich sah, wie seine Haut etwas rosiger wirkte, dabei seine Augen langsam feucht wurden. Das Sprechen schien ihm schon etwas schwerer zu fallen. Doch es war ihm wichtig, mir auf meine Frage eine Antwort zu geben.

„Ich würde alles noch einmal so tun, wie ich es getan habe. Jeden einzelnen Schritt!“ „Wow“, dachte ich. Für mich war sofort klar: „Das will ich auch sagen können.“

Seit diesem Moment weiß ich, dass es mehr gibt als nur das Erreichen einzelner Ziele. Dass das WOZU wichtig ist und ein WARUM nicht reicht. Dieser bewegende Moment hat mich sehr verändert.

Seitdem habe ich mir zur Lebensaufgabe gemacht, Menschen und Unternehmen überall auf der Welt wachzurütteln, damit sie das Beste aus ihrem Leben machen und für ihr eigenes Leben Verantwortung übernehmen.



Deshalb sind wir jetzt hier mitten in Afrika, tief in der Wildnis der Serengeti. Gemeinsam mit meinem Team begleiten wir Unternehmer und veränderungswillige Menschen auf ihrer persönlichen LIFE Safari. Wir unterstützen sie dabei, sich wieder als richtige Business-Abenteurer zu erleben, die ihre Entwicklungspotenziale für ihre eigenen Unternehmen erkennen und die Sinnhaftigkeit und Freude am Unternehmertum wieder zu erleben.

Hier in der Wildnis finden wir ein Farbgemisch aus rot-orange und ocker, so bunt wie die Umgebung ist, so riecht es eigentlich auch – es riecht nach Erde, nach Pflanzen, nach Tieren, ohne genau in diesem Moment zu wissen, welche Tiere sich um uns herum befinden. Es flirrt die Hitze und weite Landschaften umgeben uns. Natur in schönster Vollendung und wir sind da – mittendrin.

Nun ist wieder afrikanische Geduld gefragt

Und dann sind wir wieder im Defender unterwegs – ein echt kerniges Allrad-Fahrzeug – auf dem Weg zu Familien. Familien, die unendlich weit von der Zivilisation entfernt leben. Für sie bedeutet es Tagesmärsche, um eine medizinische Versorgung oder überhaupt nur eine Stadt zu erreichen. Nun sitzen wir im Auto und haben für diese Menschen Nähmaschinen, Werkzeuge und Medikamente dabei. Sie warten auf uns. Sie warten schon Monate auf uns. Denn das, was wir Ihnen bringen, unterstützt sie, den nächsten Schritt in die eigenständige Existenzsicherung zu schaffen. Wir alle sind gespannt auf die Begegnung mit diesen Familien. Seit Beginn unserer Reise haben wir uns auch immer wieder mit Fragestellungen zu Bildung und über die Erzielung der wirtschaftlichen Unabhängigkeit für die Menschen in diesem Land auseinandergesetzt. Die meisten aus unserer Gruppe ahnen bereits, dass diese Reise keine „Gönnertour“ mit der Verteilung von Spenden und Geschenken ist. Bei unseren Projekten geht es um Projekte mit Einheimischen als gleichwertige Partner, auf Augenhöhe, besser noch auf Herzesebene. Locals und Businesspartner sind vom ersten Schritt an gleichermaßen beteiligt, identifizieren sich mit dem gemeinsamen Projekt und übernehmen Verantwortung. Denn nur so können die Projekte wirklich zum langfristigen Erfolg gebracht und die Gemeinschaft gestärkt werden. Und dabei lernen wir viel über unterschiedliche Verhaltens- und Arbeitsweisen, Perspektiven und kreative Konzepte.



In den letzten Tagen hatte es geregnet, endlich. Der Weg ist mit dickem Schlamm bedeckt und fast nicht befahrbar. Die starken Regenfälle haben den Boden durchweicht und die Straße halbiert. Und so passiert es... Wir bleiben mitten auf der Strecke in knietiefem Schlamm stecken, in so richtigem, dickflüssigem, fast breiigem Schlamm. Es geht nicht vorwärts und nicht zurück, und Abasi, einer unserer afrikanischen Fahrerkollegen aus Arusha, ist echt bemüht, uns hier rauszubekommen. Er fährt nochmal vor und wieder zurück. Durch die weit geöffneten Fenster spritzt uns der Schlamm bis ins Gesicht. Noch lachen wir, bis die Situation heißt „festgefahren!“. *Wie reagierst du in Situationen, die aussichtslos sind? Keine Unterstützung oder Hilfe in Sicht ist? Irgendwo "in the middle of nowhere" in Tansania? Welche Gedanken kommen dir als Erstes in den Sinn? Und welche Ähnlichkeiten kannst du zu deinem Vorgehen im Leben zuhause erkennen?*

Während der Life Safari lernst du deine persönlichen Einstellungen und Verhaltensweisen zu verstehen. Hier kann sich niemand verstellen. Hier fallen die Masken. Jetzt ist einer der Punkte gekommen, an dem du dich selbst bestens kennenlernst. *Pur. Willst Du mental so weitermachen? Welche Ressourcen hast Du? Wer hilft Dir im Alltag aus der "Patsche"?*

Diese LIFE Safari bringt uns alle voran... Nur der vorbereitete Zeitplan, mittags im Waisenhaus von Streetkids International e.V., südlich von Daressalam anzukommen, ist nicht mehr realisierbar. Es ist wieder afrikanische Geduld gefragt.

Als Abenteurer unterwegs

Hier stehen wir. Kein Auto weit und breit, das uns aus dem Schlamm herausziehen kann. Um uns herum sind nur vereinzelte Bananenpflanzen und Büsche zu sehen. Kein Geräusch ist zu hören, fast schon unheimlich. Obwohl die Sonne von leichten Wolken bedeckt und dadurch die Wärme gut auszuhalten ist, sind wir von Menschenleere und Wildnis umgeben, bis ein Mann zu Fuß auf dem Hügel erscheint und auf uns zukommt.

Wir fühlen Erleichterung, obwohl wir nicht erkennen können, wie dieser einzelne Mann uns helfen könnte. Und auf meine Frage, ob er jemand kennt, der ein Auto besitzt, erhalten wir ein eindeutiges „No. No car“. Wir überlegen mit ihm gemeinsam, was uns weiterbringen könnte und dann leuchten seine Augen. „No cars, but shovels“. Nur wenige Minuten später sind ca. 30 Spaten und Schaufeln mit arbeitswilligen Männern bei uns am Auto.

Sofort krepeln sie sich die Hosenbeine hoch und stehen schnell auf beiden Seiten des Autos knietief im Matsch. Sie diskutieren, wie sie es am besten anfangen sollen. Dann schaufeln sie unermüdlich die Räder und das Differenzial frei. Wieder wird diskutiert und einige Männer von der linken Seite zur rechten zitiert. Unser Wagenheber hilft uns, den Defender anzuheben. Die Männer besorgen Äste und große Bananenblätter, die wir jetzt gemeinsam vor die Reifen packen. In der Zwischenzeit erscheinen immer mehr Menschen, Männer, Frauen und Kinder. Wir sind wirklich dankbar über jede helfende Hand. Es wird gelacht, gescherzt, zumindest hört es sich für uns so an. Dieses Ereignis scheint die Besonderheit des Tages zu werden.

Erst nach 1,5 Stunden sind wir endlich aus dem "Schlam(m)assel" heraus. Begeisterung, nach 3 vergeblichen Versuchen, ist überall auf den Gesichtern zu sehen und lautstark zu hören. Sie singen! Das Gefühl von „gemeinsam sind wir stark“ scheint auf der ganzen Welt gleich schön zu sein. Selbst hier, weit weg von irgendwelchen unternehmerischen Gruppierungen, lernen wir wieder viel über aktive Selbstorganisation von Teams. Keine große Organisationsstruktur, kurze Wege, klare Abstimmung und MACHEN statt QUATSCHEN. Mutige und schnelle Entscheidungen sind gefragt- dann folgen auch starke Lösungen. So mag ich es! Maisha ni safari - das Leben ist eine Reise und unsere geht weiter.

Mit einfachsten Mitteln, aber auf hohem Niveau

Auf unserem Weg Richtung Daressalam fahren wir durch die hohen Berge der Usambara Mountains, an der nördlichen Grenze nach Kenia. Freundliche Farmer begrüßen uns auf 2300 Meter beim Durchwandern des Gebirges. Auf kleinstem Grund und unter schwersten Bedingungen bewirtschaften Familien hier mit mehreren Generationen steile Hänge. Echt mühsam. Sie schenken uns Bananen und laden uns ein, die Kuh, das Kälbchen und die Ziegen zu begutachten. Nur der Kleinste der Familie, wahrscheinlich noch kein Jahr alt, schaut mich skeptisch an und verzieht nach wenigen Minuten verängstigt sein Gesicht.

„Wer hat Angst vor der weißen Frau?“ scheint hier auch gespielt zu werden - erinnert ihr euch auch an solche Spiele aus der Kindheit? Hier stehe ich auf der anderen Seite. Andersartigkeit ist fremd, macht uns Angst und scheint Menschen schon immer geprägt zu haben. Aufmerksam und manchmal vorsichtig zu sein, ist aber auch ein wesentlicher Schutzmechanismus der Menschen und ein wichtiges Gefühl.



Wie sollen wir aufeinander zugehen? Was wird von mir hier erwartet? Wie mache ich den ersten Schritt? Oder sollte ich mich besser zurückhalten und warten, bis jemand auf mich zukommt? Fremdheit und Andersartigkeit können wir durch aufmerksames Beobachten, durch angemessenes, respektvolles Aufeinander-Zugehen und gemeinsame Freude verringern. Wie wichtig ist diese Erkenntnis wieder für mich!

Ein „Gedankenschwall“ über meine beiden pubertierenden Jungs Zuhause überkommt mich. Wie oft bin ich selbst nicht aufmerksam genug gewesen? Bin zu forsch, zu fordernd vorgegangen?

Behutsamer, respektvoller, vorsichtiger und geduldiger Umgang lässt uns langsam näherkommen. Du, kleiner Mann, du hast mich berührt. Meine Hand, mein Herz, meine tiefe, innere Stimme. Wie wird dein zukünftiges Leben aussehen? Wer wird dich begleiten, deine Entwicklung positiv unterstützen? Welche Art von Arbeit wird dich und deine Familie ernähren?

Im Gespräch mit den Familien arbeiten wir gemeinsam daran, wie eine gute Grundlage für ein regelmäßiges Einkommen hier in den Bergen erreicht werden kann. Eine große Schwierigkeit liegt darin, die Ernte rechtzeitig zu den Märkten zu bringen. Um nur zur Hauptstraße zu gelangen, müssen Entfernungen von mehr als 30 Kilometern zurückgelegt werden. Deshalb erarbeiten wir gemeinsam, welche Transportmittel eine nützliche Unterstützung geben können oder welche Produkte, wie z.B. Marmeladen oder Milchprodukte, bereits hier in den Bergen hergestellt werden können, um die Haltbarkeit zu verlängern und die Transportfähigkeit zu verbessern. Ich habe heute wieder gelernt, was eine starke Gemeinschaft alles erreichen kann, dass aber auch Ängste auf beiden Seiten vorhanden sind.

Für alle LIFE Safari Teilnehmer sind diese Erlebnisse lebensverändernd. Wir kommen heran an unseren Kern, unsere Kraftquelle und inneren Motivator, der uns wachrüttelt, fordert und gleichzeitig zufriedenstellt. Wir kommen dort an, wo es für uns ganz klar ist, dass „Geben



größer als Nehmen“ ist. Dann sind wir emotional dabei, spüren unser Herz und sind mit der Welt tief verbunden. Dies ist ein Gefühl von „Ja, es ist wichtig, dass es mich gibt. Mein Leben hat eine Bedeutung, ergibt einen Sinn“.

Wenn Menschen sich gegenseitig mit dem Herzen berühren und unvergesslich machen, können unendlich viele Potenziale und wertvolle, große Projekte zusammengebracht werden. Spenden sind gut und notwendig - keine Frage, aber mein Herz schreit nach mehr. Mir ist es wichtig, Menschen bei der Existenzsicherung aus eigener Kraft zu unterstützen.

Dabei können wir so viel voneinander lernen, lebensverändernde Projekte für beide Seiten - nicht aus Mitleid. Aus Freude, am gemeinsamen Erschaffen, am Lernen und an innerer Bereicherung. Und dabei erhalten wir viel mehr aus diesen Begegnungen als wir jemals zurückgeben können.

Bis wir uns verabschieden, sind die wachsamen Augen des Kleinsten zwar noch groß und interessiert auf mich gerichtet, aber es ist keine Feindseligkeit zu erkennen. Diese Begegnungen und Herzens-Berührungen machen einen Unterschied – für uns alle, für die Gesellschaft und vielleicht auch ein „kleines Bisschen“ für die Welt. Unsere Erlebnisse und Erfahrungen tragen wir weiter – auf beiden Seiten, in beide Kulturen und in die Herzen unserer Kinder.



Vera Peters

Lebens- und Business-Abenteurerin mit Herzblut

Sie steht für mutige Entscheidungen und starke Lösungen. Angefangen von ihrem Entschluss, als einzige Frau unter Männern Luft- und Raumfahrt-technik zu studieren, bis zur tatkräftigen Umsetzung von Lebensprojekten überall auf der Welt. Welt. Auch als Botschafterin von Streetkids International e.V. unterstützt sie Menschen in ihre Kraft, ins Tun und in ihre Eigenverantwortung zu gelangen.

Sie ist energievoll und lebendig (und für ihre zwei pubertierenden Jungs manchmal sicherlich etwas anstrengend) – sie irritiert, weckt auf, sprüht voller Kreativität und ist gleichzeitig einfühlsam und emotional.

Liebevoll als „Feuerherz“ bezeichnet, unterstützt sie als Geschäftsführerin von BusinessArt seit mehr als 20 Jahren Unternehmer, Geschäftsführer und Führungskräfte, die eigene Entscheidungsstärke zu erleben und mit Freude und Begeisterung sich selbst und andere erfolgreich zu führen.

<https://www.businessart.de>

* Die LIFE Safari ist eine Erfolgsreise für Unternehmer, Geschäftsführer und Führungskräfte, die zwischen überwältigender Natur, außergewöhnlichen Menschen und atemberaubenden Tieren an Ihren tiefsten Sehnsüchten, größten Visionen und schönsten Veränderungsplänen für die Zukunft arbeiten. <https://www.businessart.de/life-safari>