ELEKTRONISCHES BEGLEITMATERIAL

Erlauber – Ein Manifest der Bedeutung

H.E.A.R. · Humanity · Empathy · Authenticity · Resilience

Begleitmaterial zum Buch
„Zeitlos Verwurzelt – Führung als Akt des Zuhörens“

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Erlauber – Ein Manifest der Bedeutung

Wir sind Menschen. Wir dürfen Mensch sein mit all den erkannten und nicht erkannten Bedürfnissen in uns. Und wir sind nicht schwach oder unprofessional, wenn wir uns erlauben unserem Wesen zu entsprechen.

Deshalb sage ich Stop. Stop zu dem weiter so ohne innezuhalten. Stop zu der stumpfen Lüge, dass die Art und Weise wie wir arbeiten so sein muss.

Ich habe erlebt, dass genau das was uns gut tut nicht immer die Dinge sind die wir gerade tun, unbewusst tun oder tun weil sie anscheinend normal oder üblich sind. Aber diese Irrtümer, diese unbewußten Tätigkeiten müssen nicht unsere sein.

C.S. Lewis[209] sagte einmal “... der Teufel ... schickt der Welt die Irrtümer immer paarweise auf den Hals – in Paaren von Gegensätzen. Und er stiftet uns ständig dazu an, viel Zeit dadurch zu vertrödeln, dass wir nachgrübeln, welches der schlimmere Irrtum ist. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Er baut auf unserm tiefen Widerwillen gegen den einen Irrtum, um uns Schritt für Schritt in den anderen hineinzuziehen. Lassen wir uns nicht zum Narren halten. Wir müssen unser Auge auf das Ziel richten und geradewegs zwischen den beiden Irrtümern hindurchschreiten”.

Schreite hindurch zwischen Leistung und Medienkonsum.
Das eine verbrennt dich in rastloser Produktion. Das andere betäubt dich in passiver Konsumption. Beides raubt dir das Sein. Der Weg führt dazwischen: zur bewussten Präsenz.

Schreite hindurch zwischen Perfektionismus und Gleichgültigkeit.
Das eine lähmt dich mit dem Anspruch der Fehlerlosigkeit. Das andere lähmt dich mit dem Verzicht auf Bedeutung. Beides verhindert das Tun. Der Weg führt dazwischen: zum mutigen Anfangen.

Schreite hindurch zwischen Kontrolle und Chaos.
Das eine erstickt das Leben durch Starrheit. Das andere zerstört es durch Beliebigkeit. Beides verhindert Wachstum. Der Weg führt dazwischen: zur liebevollen Struktur.

Schreite hindurch zwischen Selbstoptimierung und Selbstvernachlässigung.
Das eine macht dich zum Projekt ohne Ende. Das andere lässt dich verkümmern ohne Richtung. Beides verfehlt dein Wesen. Der Weg führt dazwischen: zur achtsamen Selbstfürsorge.

Schreite hindurch zwischen Geschäftigkeit und Trägheit.
Das eine füllt jeden Moment mit Aktivität. Das andere lässt dich in Lethargie versinken. Beides vermeidet die Begegnung mit dir selbst. Der Weg führt dazwischen: zur fruchtbaren Muße.

Schreite hindurch zwischen People-Pleasing und Egoismus.
Das eine verliert dich in den Erwartungen anderer. Das andere verschließt dich vor der Verbundenheit. Beides verhindert echte Beziehung. Der Weg führt dazwischen: zur liebevollen Klarheit.

Schreite hindurch zwischen Überverantwortung und Verantwortungslosigkeit.
Das eine zerdrückt dich unter Lasten, die nicht deine sind. Das andere entbindet dich von deiner Würde zu gestalten. Beides verzerrt deinen Kreidekreis. Der Weg führt dazwischen: zur weisen Verantwortung.

Schreite hindurch zwischen Hyperfokus und Zerstreuung.
Das eine verengt deinen Blick bis zur Blindheit. Das andere zerstreut deine Aufmerksamkeit bis zur Orientierungslosigkeit. Beides verhindert Weisheit. Der Weg führt dazwischen: zur klaren Präsenz.

Schreite hindurch zwischen Härte und Weichheit.
Das eine wird zum unbarmherzigen Drill. Das andere wird zur grenzenlosen Nachgiebigkeit. Beides verfehlt die Menschlichkeit. Der Weg führt dazwischen: zur standhaften Güte.

Schreite hindurch zwischen Intellekt und Emotion.
Das eine erstarrt in kalter Analyse. Das andere ertrinkt in ungezügeltem Fühlen. Beides spaltet dich. Der Weg führt dazwischen: zur integrierten Weisheit.

Schreite hindurch zwischen Zukunftsangst und Vergangenheitsfixierung.
Das eine raubt dir die Gegenwart durch Sorge um Morgen. Das andere raubt sie dir durch Hadern mit Gestern. Beides verhindert das Leben im Jetzt. Der Weg führt dazwischen: zur dankbaren Präsenz.

Schreite hindurch zwischen Isolation und Verschmelzung.
Das eine schneidet dich ab von Verbindung. Das andere löscht dich aus in anderen. Beides verhindert wahre Beziehung. Der Weg führt dazwischen: zur verbundenen Eigenständigkeit.

Lass die Irrtümmer links und rechts liegen und tritt ein in ein veränderbare, gestaltbare Zukunft. Tritt ein in deinem Kreidekreis, in deinen Wirkraum. So will ich dir deinen Raum zusprechen, ihn über und unter dir als Erlauber aufspannen. Ihn dir als Antidot dieser Zeit geben als Gegenmittel zu unbewussten Zwängen. Ich erlaube dir Selbst zu Sein in deinem Raum. Ich erlaube ihn dir, wenn es sonst keiner tut, auch nicht du selbst. Da wo du gerade bist. Und auch wenn ich nicht neben dir stehe während du das liest, so sage ich doch – dieser Raum gehört dir. Er ist kein Kompromiss, er ist der dritte Weg um in deine Wirkung hineinzutreten. Der Weg der Integration. Der Weg, auf dem du beides loslässt – die Extreme, die an dir zerren – und stattdessen etwas Neues findest. Etwas Ganzes.

Dein Wirkraum ist dein, da darfst du sein.

Er ist schon da. Du musst ihn nicht verdienen. Du musst nicht erst perfekt sein, um hineinzutreten. Du musst nicht erst alles verstanden haben. Du musst nicht erst alle deine Muster überwunden haben. Du darfst jetzt eintreten.

Genau so, wie du bist.

Mit deinen Widersprüchen. Mit deinen Kämpfen. Mit deiner Müdigkeit. Mit deiner Sehnsucht. Mit deinem Zweifeln und deinem Hoffen. ## Humanity & Humility – Die Erlaubnis, Mensch zu sein

Ich erlaube dir innezuhalten. 10 Minuten still zu werden und zu atmen. Das Vergangene ist vorbei und die Zukunft ist ungewiss. Deine zerstreuten Gedanken dürfen still werden. Setze dich aufrecht hin, denn du hast eine zugesprochene Würde. Atme ruhig aus und ein. Fühle dich verbunden mit der Erde auf der deine Füße stehen, mit deinem Körper der bebt und atmet. Verbinde dich mit dem Höheren über dir.

Ich erlaube dir, nicht alles zu wissen. Du musst nicht die Antwort auf jede Frage haben. Du musst nicht der Experte für alles sein. Du darfst sagen: “Das weiß ich nicht, aber ich finde es heraus.” Du darfst lernen. Du darfst zweifeln. Du darfst staunen über das, was du noch nicht verstehst. Deine Unsicherheit ist kein Makel – sie ist der Raum, in dem Wachstum geschieht.

Ich erlaube dir, klein zu sein. Du musst nicht immer groß wirken, stark erscheinen, unverwundbar sein. Du darfst manchmal nicht können. Du darfst Grenzen haben. Du darfst zugeben, dass dir etwas zu viel ist. Die Demut zu erkennen, dass du begrenzt bist, macht dich nicht weniger – sie macht dich wahr.

Ich erlaube dir, deine Sterblichkeit zu fühlen. Du bist endlich. Deine Zeit ist kostbar. Du darfst daraus nicht Panik ableiten, sondern Bedeutung. Was zählt, wird sichtbar, wenn du dir erlaubst zu spüren, dass nicht alles Zeit hat. Nicht alles muss sein. Nicht alles verdient deine Lebenszeit.

Empathy – Die Erlaubnis, zu fühlen

Ich erlaube dir, im nächsten Einzelgespräch oder in der Teamleitung die Frage zu stellen: Wie geht es dir? Und damit ist nicht gemeint, was tust du gerade, wie ist der Projektstand, wo stehen die Ergebnisse oder Risiken. Es geht um den Menschen. Wie geht es dir? Was beschäftigt dich? Höre zu und erlaube jedem das mit Zeit und Offenheit zu teilen. 5 Minuten pro Person. Leite es ein. Das sollte aber nicht aufgesetzt sein, sondern aus der Tiefe deines Herzens kommen. Schaffe einen Raum sein zu dürfen, echt sein zu dürfen, ankommen zu dürfen, erkannt werden zu dürfen, Resonanz zu fühlen.

Ich erlaube dir, berührt zu sein. Von der Freude deines Kollegen. Von der Trauer deiner Mitarbeiterin. Von der Angst in den Augen des neuen Teammitglieds. Du darfst spüren, was andere spüren. Du darfst mitfühlen, ohne dich darin zu verlieren. Dein Herz darf weit sein. Empathie macht dich nicht schwach – sie macht dich verbunden.

Ich erlaube dir, Mitgefühl mit dir selbst zu haben. Du darfst mit dir selbst sprechen wie mit einem Menschen, den du liebst. Du darfst dir verzeihen. Du darfst sanft sein mit deinen Fehlern. Du darfst erkennen, dass du leidest, und dieses Leiden wichtig nehmen. Die Stimme, die dir sagt, du seiest nicht gut genug – sie darf leiser werden.

Ich erlaube dir, die Masken abzulegen. Du musst nicht immer professionell sein, wenn professionell bedeutet: unverletzlich. Du darfst zeigen, dass dich etwas bewegt. Du darfst Tränen haben. Du darfst Freude ausdrücken. Du darfst sagen: “Das macht mich wütend” oder “Das macht mich traurig.” Deine Gefühle haben Bedeutung, denn sie zeigen, was dir wichtig ist.

Authenticity – Die Erlaubnis, echt zu sein

Ich erlaube dir loszulassen. Alles. Zeichne einen kleinen Kreidekreis um dich und alles um dich herum soll verstummen. Das ist dein Space, deine Burg, das Superhelden-Energieschild das undurchdringlich, kugelsicher und regenerierend ist. Es friert die Zeit ein und eine Minute darin ist wie 15 Minuten da draußen. Das erfordert, dass alles abgeschnitten wird – alle Erwartungen, alle Stimmen “ich muss noch”, alle Datenflüsse wie Mails, Telefon, Stimmen, Geräusche. Gründe dich in deinem Kreis, worauf du keinen, keinen – ich sage es nochmal – keinen Einfluss nehmen kannst. Nicht du kannst oder sollst oder musst etwas tun. Du sollst da sein, sitzen, kniend, stehend. Im Moment. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Ich erlaube dir, Nein zu sagen. Zu Projekten, die dich auszehren. Zu Meetings, die keine Bedeutung haben. Zu Erwartungen, die nicht deine sind. Zu Rollen, die dir nicht entsprechen. Dein Nein ist heilig, denn es schützt dein Ja. Ohne klare Grenzen gibt es keine echte Freiheit. Du darfst wählen. Du darfst ablehnen. Du darfst dich abgrenzen.

Ich erlaube dir, unperfekt zu sein. Du darfst Fehler machen. Du darfst stolpern. Du darfst Dinge versuchen, die nicht gelingen. Deine Unvollkommenheit ist nicht dein Feind – sie ist deine Wahrhaftigkeit. Perfektion ist eine Maske. Das Echte zeigt sich im Riss, im Bruch, in der Narbe. Du darfst unfertig sein und trotzdem genug.

Ich erlaube dir, anders zu sein. Du musst nicht passen. Du musst nicht sein wie die anderen. Du darfst deine eigene Sprache sprechen, deinen eigenen Rhythmus finden, deinen eigenen Weg gehen. Die Welt braucht nicht noch eine Kopie – sie braucht deine einzigartige Stimme. Dein Anderssein ist kein Defizit. Es ist dein Beitrag.

Resilience & Responsibility – Die Erlaubnis, ganz zu sein

Erlaube dir zu spüren, welche Bedürfnisse dein Körper hat – denn er gehört zu dir. Er trägt dich durch die Tage. Er atmet, auch wenn du es vergisst. Er meldet sich, wenn du ihn zu lange ignorierst. Du darfst auf ihn hören. Du darfst ihm geben, was er braucht: Schlaf, Bewegung, Nahrung, Ruhe. Dein Körper ist nicht dein Werkzeug – er ist dein Zuhause.

Erlaube dir zu spüren, welche Bedürfnisse deine Seele hat – denn sie gehört zu dir. Sie hungert nach Schönheit. Nach Stille. Nach Sinn. Nach Verbindung. Du darfst ihr Zeit geben für das, was keine messbare Produktivität hat. Für Musik. Für Natur. Für Gespräche, die nirgendwohin führen außer tiefer. Deine Seele ist nicht dein Luxus – sie ist dein Fundament.

Erlaube dir zu spüren, welche Bedürfnisse dein Verstand hat – denn er gehört zu dir. Er will verstehen. Er will lernen. Er will durchdringen und begreifen. Du darfst ihm Herausforderungen geben. Du darfst ihm Pausen geben. Du darfst ihm Raum geben für Kreativität und Klarheit. Dein Verstand ist nicht dein Herrscher – er ist dein Partner.

Erlaube dir zu spüren, welche Bedürfnisse dein Herz hat – denn es gehört zu dir. Es will lieben. Es will geliebt werden. Es will Bedeutung schaffen und Bedeutung erfahren. Du darfst ihm folgen, auch wenn der Weg unlogisch erscheint. Du darfst es schützen, ohne es zu verschließen. Dein Herz ist nicht dein Risiko – es ist deine Richtung.

Ich erlaube dir, langsam zu sein. Nicht alles muss schnell gehen. Nicht alles muss sofort geschehen. Manche Dinge brauchen Zeit zum Reifen. Manche Entscheidungen brauchen Zeit zum Werden. Manche Beziehungen brauchen Zeit zum Wachsen. Deine Langsamkeit ist kein Versagen – sie ist deine Nachhaltigkeit. Schnelligkeit verbrennt. Stetigkeit nährt.

Ich erlaube dir, um Hilfe zu bitten. Du musst nicht alles allein tragen. Du musst nicht alles allein können. Du darfst sagen: “Ich brauche Unterstützung.” Du darfst zulassen, dass andere für dich da sind. Deine Abhängigkeit ist keine Schwäche – sie ist deine Menschlichkeit. Wir sind füreinander gemacht.

Ich erlaube dir, Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Nicht für alles. Nicht für jeden. Aber für deinen Kreidekreis. Für das, was in deinem Einflussbereich liegt. Du darfst dich entscheiden. Du darfst gestalten. Du darfst handeln. Deine Verantwortung ist nicht deine Last – sie ist deine Würde. Du bist nicht Opfer. Du bist Gestalter deines Lebens.

Übung

Finde deinen persönlichen Erlauber-Satz – den Satz, der den Druck deines Antreibers nimmt, ohne die Ressource zu verlieren. In der Methode Innere Antreiber findest du Erlauber für jeden Antreiber. Wähle den, der zu dir passt, oder formuliere deinen eigenen.

Mein persönlicher Erlauber: _____

Erlaube dir, den Dingen die unbedeutend und klein erscheinen, Bedeutung zu geben.

Denn am Ende sind es nicht die großen Projekte, die dich genährt haben. Es sind die stillen Momente. Die echten Begegnungen. Die kleinen Entscheidungen für dich selbst. Die Atemzüge, in denen du gespürt hast: Ich bin lebendig.

Erlaube dir Mensch zu sein.

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**