

Einmal neu navigieren bitte!

Der Happynautin Guide
für eine verrückt gewordene Welt

Alexandra Hintze

LESEPROBE



Inhaltsverzeichnis

Prolog

Teil 1 - Verstehen

1. Du bist nicht kaputt

Warum Erschöpfung kein persönliches Versagen ist

2. Die Happynautin

Im Raum zwischen Reiz und Reaktion

3. Warum diese Zeit uns so müde macht

Dauerempfang, Überreizung und emotionale
Gleichzeitigkeit

4. Der Körper spricht zuerst

Wie dein System reagiert, bevor du denkst

Teil 2 - Verbinden

5. Du & dein inneres Kind

Alte Schutzstrategien verstehen

6. Glaub nicht alles, was du denkst

Gedanken sind keine Fakten

7. Unsere innere Währung

Wofür du wirklich bezahlst

Teil 3 - Navigieren

8. Wer führt hier eigentlich wen?

Verantwortung in einer Welt voller Einfluss

9. Dein innerer Kompass

Zwischen Intuition und Klarheit

10. Ein Grad anders

Kurskorrektur statt Neustart

11. Zurück ins Leben

Bewusst statt automatisch

Epilog

Teil 4 - Logbuch

Praxis - Workbook

Body, Mind & Soul Übungen zu jedem Kapitel

Danksagung

Quellenangaben

Mini-Guide zur inneren Navigation

Eine Leseprobe aus

„Einmal neu navigieren bitte!

Der Happynautin Guide für eine verrückt gewordenen Welt.“

Zusammengestellt aus unterschiedlichen Kapiteln und Inhalten

von Alexandra Hintze

Wenn alles gleichzeitig passiert

Wir leben in einer Zeit, in der vieles gleichzeitig passiert. Politische Spannungen, gesellschaftliche Umbrüche, Klimakrise, Krieg, wirtschaftliche Unsicherheiten – und mitten darin wir selbst, mit unserem Alltag, unseren Beziehungen und unseren eigenen Fragen nach Orientierung. Viele Menschen spüren eine diffuse Unruhe. Nicht immer laut, nicht immer dramatisch, aber dennoch spürbar. Als würde etwas im Inneren dauerhaft auf Empfang stehen.

Ich begegne diesem Gefühl häufig in meiner Coaching-Praxis. Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebensrealitäten sitzen mir gegenüber: Führungskräfte, Eltern, Selbstständige, Studierende, Menschen mitten im Umbruch oder in scheinbar stabilen Lebensphasen. Sie kommen mit ganz individuellen Anliegen – berufliche Entscheidungen, Beziehungsfragen, Erschöpfung oder Orientierungslosigkeit. Und doch verbindet sie oft ein gemeinsamer Nenner: das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, während im Inneren eine leise Stimme fragt, ob Tempo, Richtung und Anspruch noch zu dem Menschen passen, der man eigentlich sein möchte.

Ich kenne dieses Gefühl auch aus eigener Erfahrung. Lange Zeit war ich die taffe Businessfrau, Ehefrau, Freundin und Mutter, die scheinbar alles im Griff hatte. Mein Kalender war strukturiert, meine To-do-Listen abgearbeitet, meine Verantwortlichkeiten erfüllt. Pausen erschienen mir als Unterbrechung von Produktivität, Grenzen als Hindernisse, die es zu überwinden galt. Mein Nervensystem lief dauerhaft auf Hochtouren – nicht dramatisch, sondern subtil.

Mein Körper wurde irgendwann deutlicher. Das Burnout kam nicht wie ein plötzlicher Blitz, sondern wie eine logische Konsequenz vieler

überhöörter Signale. Rückblickend erkenne ich unzählige Momente, in denen ich hätte innehalten können. Kleine Weggabelungen, an denen eine minimale Kurskorrektur gereicht hätte.

Heute weiß ich: Veränderung beginnt selten mit großen Revolutionen. Oft beginnt sie mit einem Moment der Wahrnehmung. Mit der Entscheidung, kurz innezuhalten und sich selbst zuzuhören. Oder – wie ich es heute gerne formuliere – mit der inneren Einladung:

Einmal neu navigieren, bitte!

Die Happynautin – Im Raum zwischen Reiz und Reaktion

Vielleicht kennst du solche Momente: Jemand sagt etwas – und bevor du antwortest, merkst du, wie dein Herz schneller schlägt. Oder du hörst dich einen Termin zusagen und spürst gleichzeitig dieses feine innere Gefühl, dass dir gerade alles etwas zu viel wird. Diese Sekunden sind entscheidend.

Der österreichische Psychiater Viktor Frankl formulierte es einmal so: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Und in diesem Raum liegt unsere Freiheit.

Im Alltag nehmen wir diesen Raum jedoch selten bewusst wahr. Unser Nervensystem liebt Gewohnheit. Verhaltensweisen, die sich einmal als hilfreich erwiesen haben – Anpassung, Leistungsbereitschaft oder Konfliktvermeidung – werden abgespeichert wie praktische Kurzbefehle. Beim nächsten ähnlichen Reiz werden sie automatisch aktiviert. Das spart Energie, und aus evolutionärer Sicht ist das durchaus sinnvoll.

Nur verlieren wir dabei manchmal den Kontakt zu einem anderen Anteil in uns: einem ruhigeren, bewussteren Teil, der nicht sofort reagiert, sondern zunächst wahrnimmt.

Diesen Anteil nenne ich die **Happynautin**.

Sie ist kein Fantasiewesen und keine esoterische Projektion. Sie ist ein zutiefst menschlicher Anteil – der Teil in dir, der bemerken kann, was gerade geschieht, bevor du automatisch reagierst. Die Happynautin moralisiert nicht und hält keine Vorträge. Sie bemerkt. Und genau dieses Bemerken verändert mehr, als man zunächst denkt.

Wenn wir überfordert sind, verschmelzen wir häufig mit dem Gefühl. Dann lautet der innere Satz: *Ich bin überfordert*. In diesem Moment gibt es keinen Abstand mehr zwischen dem Menschen und seinem Zustand. Doch wenn wir einen kleinen Schritt zurücktreten, verändert sich die Perspektive. Aus „Ich bin die Überforderung“ wird „Ich erlebe gerade Überforderung“.

Dieser scheinbar kleine Unterschied schafft Handlungsspielraum. Navigation bedeutet deshalb nicht, nie vom Kurs abzukommen. Navigation bedeutet, bewusst zu bemerken, wann man ihn korrigieren möchte.

Glaub nicht alles, was du denkst

Interessanterweise haben wir gelernt, Informationen kritisch zu prüfen. Wir vergleichen Quellen, hinterfragen Perspektiven und erkennen Manipulation. Unsere eigenen Gedanken behandeln wir jedoch häufig wie unumstößliche Wahrheiten.

Ein Gedanke taucht auf – und wir behandeln ihn sofort wie eine Tatsache. *Das war peinlich. Ich habe versagt. Die denken bestimmt schlecht über mich.* Doch Gedanken sind Interpretationen, keine objektiven Berichte.

Unser Gehirn ist kein neutraler Beobachter. Es ist ein Bedeutungsgenerator. Es versucht ständig, Ereignisse einzuordnen, Zusammenhänge herzustellen und Vorhersagen zu treffen. Dabei greift es auf bestehende Muster zurück – auf Erfahrungen, Prägungen und Glaubenssätze.

In der kognitiven Psychologie spricht man hier von Denkverzerrungen. Dazu gehören zum Beispiel Katastrophisierung („Das wird alles schiefgehen“), Gedankenlesen („Die denken bestimmt schlecht über mich“) oder selektive Wahrnehmung („Das Lob zählt nicht, aber die Kritik beweist alles“). Diese Muster sind keine Charakterschwäche. Sie sind mentale Abkürzungen.

Gedanken sind ein bisschen wie Schlagzeilen. Manche sind gut recherchiert, andere dramatisch zugespitzt. Und manche stammen aus sehr alten Archiven, die seit Jahren nicht mehr aktualisiert wurden.

Hier kommt erneut deine Happynautin ins Spiel. Sie stoppt nicht jeden Gedanken – das wäre weder möglich noch sinnvoll. Aber sie schafft einen Moment Abstand. Und in diesem Moment entsteht eine neue Frage:

Ist das eine überprüfbare Tatsache – oder eine Interpretation?

Allein diese Frage kann erstaunlich viel verändern.