

Willkommen bei Fensterbanktomaten.

Es ist wundervoll, dass du hier bist. Es bedeutet, dass du den ersten Schritt hin zu deinen Träumen bereits getan hast.

Ich bin Janina und meine Mission ist es, kleine Revolutionen in dir anzustoßen, damit dich dein Weg voranbringt und du genau so leben kannst, wie du es willst.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch es Wert ist, ein erfülltes und freies Leben zu führen.

Jeder einzelne hat das Potenzial dazu, mehr zu erreichen und glücklich zu sein.

Wenn du diesen Weg gehst, dann trägst du nicht nur zu deinem eigenen Frieden bei. Das, was du zu geben hast, ist ebenso einzigartig wie du selbst. So bereicherst du nicht nur aktiv die Gesellschaft um dich herum. Du beeinflusst auch andere, ebenfalls nach ihren eigenen Vorstellungen zu leben. Dies ist vielleicht nur ein kleiner Schritt, aber es ist der erste Schritt hin zum Weltfrieden.

Wenn du auf Fensterbanktomaten gelandet bist, dann hast du wahrscheinlich das Gefühl, das es da noch mehr geben sollte. Dein Leben ist vielleicht ganz ok, aber es ist weit entfernt von dem Traum, den du dir als Kind ausgemalt hast.

Oder hast du das Gefühl auf einem Plateau angekommen zu sein, keine Ziele mehr zu haben und irgendwie festzustecken?

Was auch immer dich herumtreibt, du wirst hier Antworten finden.

Und sie alle beruhen auf einer grundlegenden Einsicht:

Du verdienst mehr!

Du verdienst ein Leben, das so einzigartig und atemberaubend ist wie du selbst.

Fang also an und gestalte dein Leben Stück für Stück so, dass es dich in deinen Zielen unterstützt und glücklich macht.

Lass uns diese Reise gemeinsam antreten.

Erkenne, wie großartig du bist.

Finde heraus, was du überhaupt willst.

Und lerne, wie viele verschiedene Wege zum Ziel führen.

Bei all diesen Schritten steht dir Fensterbanktomaten mit hilfreichen Anregungen und Inspirationen zur Seite, damit du das Leben umsetzen kannst, das du wirklich aus ganzem Herzen liebst.

Meine Geschichte

Meine Freunde wissen, dass ich schon sehr lange auf der Suche bin. Eigentlich habe ich mein ganzes Leben diese eine Sache gesucht, die das Leben verständlich, sinnvoll und vor allem leicht werden lässt. Ich hatte schon immer das Gefühl, irgendwie verloren zu sein oder das Grundrezept für das Leben nicht bekommen zu haben.

Ich bin noch lange nicht am Ziel meiner Reise angelangt. Das wäre auch traurig, denn der Weg ist wunderschön und ich genieße ihn gerne noch ein wenig länger.

Aber ich habe eine wichtige Sache erkannt: Es gibt kein Geheimrezept, keine letzte Zutat, die zum Happy End führt. Es gibt nur die vielen kleinen Dinge des alltäglichen Lebens, die es zu etwas Besonderen machen und die wir für uns nutzen können.

Diese Erkenntnis traf mich irgendwann während meines Studiums. Das war nur natürlich, denn niemand schafft es durch ein Soziologiestudium, ohne sich selbst zu reflektieren. Die Dinge sind nicht einfach so, wie sie sind. Selbst die stabilsten und ältesten Grundlagen der Gesellschaft sind gewachsen und aus bestimmten Umständen heraus entstanden.

Daraus kann man spannende Forschungen machen, wie Dinge zusammenhängen und wie sie im aktuellen Moment beschaffen sind. Aber das war nie meine tatsächliche Motivation hinter dem Studium. Wenn ich ehrlich zu mir bin, studierte ich die gesellschaftlichen Zusammenhänge voller Begeisterung, weil es mir dabei half, mich selbst und die Gegebenheiten meines Lebens kritisch zu hinterfragen. Und diese Fähigkeit verleiht einem ungeheure Macht. Wenn alle Umstände entstanden sind, dann können wir sie auch aktiv verändern und so zum Besseren wenden.

Nachdem ich beinahe ein Jahrzehnt mit dem Studium verbracht habe, habe ich endlich erkannt, dass es absolut nicht das ist, was ich will. Zu erkennen, was man nicht will, ist manchmal ebenso schwer, wie zu erkennen, was man will.

Der reinen Konzentration auf die Soziologie folgten dann auch bald einige Ausflüge in die Ratgeberszene, buddhistische Meditationsgruppen und auf Seiten diverser Selbstfindungsgurus. Ich hoffe, mit dieser Seite kann ich dir einige dieser Umwege ersparen.

Nach Jahren der Suche bin ich noch nicht erleuchtet, aber ich kenne meinen Weg und habe gelernt ihn zu lieben.

Und das wichtigste:

Was Fensterbanktomaten mit einem erfüllteren Leben zu tun haben

Der Name für diesen Blog ist aus der Suche nach dem perfekten Leben entstanden. Ich hatte nicht nur das Gefühl, dass mir etwas Entscheidendes fehlte. Ich glaubte auch, dass andere das perfekte Leben für sich gebunkert hatten. Ich orientierte mich in meinen Zielen und Idealen immer an den Leben anderer.

Wenn du dir zwei Minuten Zeit nimmst und über dein Traumleben nachdenkst, dann wirst du vielleicht die gleiche Erkenntnis haben, wie ich. Vielleicht träumst du davon, wie Joanne K. Rowling mit einer eigenen Romanreihe reich zu werden, von dem Leben von Paris Hilton oder von Bill Gates.

Große Träume zu haben ist natürlich etwas Gutes.

Aber sie können dich auch behindern. Wenn du keinen anderen Weg hin zu deinem Traumleben siehst als einen riesigen Lottogewinn, aber nicht an Lotto glaubst und deshalb nie spielst, dann kann dich dieses Ideal dich vollkommen lähmen und in einem Teufelskreis gefangen halten.

Jeder Tag erinnert dich dann daran, wie weit du von deinem Ziel entfernt bist und zieht dich weiter runter. So entsteht eine Abwärtsspirale.

So jedenfalls ging es mir lange Zeit.

Die Folge war nicht, dass ich etwas dagegen unternahm, sondern eher eine selbstgefällige Haltung der ungerechten Welt gegenüber. Mit all dem Mitleid und schlechten Gedanken mir selbst gegenüber konnte ich nichts verändern.

Die Erkenntnis traf mich schlagartig, als mir eine Tomatenpflanze geschenkt wurde.

Ich hatte keinen Garten und unsere Wohnung hat auch keinen Balkon. Ich haderte mit der Welt, weil

ich kein frisches Gemüse anbauen konnte. Ich fand viele Ausreden dafür, dass ich nichts ändern konnte. Ein Umzug war zu teuer, die Gartenflächen im Umkreis bereits vermietet und und und... Aber diese eine Tomatenpflanze änderte alles. Denn sie kam praktisch in einem kleinen Topf, der perfekt auf meine Fensterbank passte.

Man kann Tomaten auch auf der Fensterbank anbauen und das sogar das ganze Jahr über. Ich war so unzufrieden und selbstgefällig, dass ich das Offensichtliche glatt übersah.

Ich nannte meine erste Tomatenpflanze Giesela und sie hat mich beinahe drei Jahre lang mit frischen und leckeren Tomaten versorgt.

Diese eine Tomate änderte alles, denn was für Pflanzen gilt, kann auch auf andere Bereiche des Lebens übertragen werden.

Es geht nicht nur darum, zu wissen, was man will.

Versteh mich nicht falsch. Es ist wichtig, dass man sich darüber im Klaren wird.

Es ist aber nicht alles. Zu wissen, was du willst, funktioniert nicht wie ein Zauberspruch, durch den du plötzlich alles bekommst.

Ebenso wichtig - oder sogar noch wichtiger - wie das Ziel ist der Weg dahin. Wenn du den Weg nicht gehen kannst, dann gelangst du nicht zum Ziel. Und wenn du den Weg nicht genießen kannst, wird er nicht nur viel schwieriger, das Ziel hat wahrscheinlich auch keinerlei Bedeutung, wenn du erstmal angekommen bist.

Obwohl du also nie das Ziel aus dem Blick lassen sollst, ist es nicht nur hilfreich, sondern unumgänglich den Weg dahin so schön und angenehm zu gestalten, wie es eben möglich ist.

Du träumst von einem Leben in einer luxuriösen Villa? Was glaubst du, wie wahrscheinlich dieses Ziel eintritt, wenn du in deiner kleinen Wohnung vor lauter angesammelten Staub und unnützen Kram nicht mehr den Boden sehen kannst?

Dein erster Schritt ist es nicht, Lotto zu spielen oder an die Börse zu gehen. Dein wichtigster und erster Schritt besteht darin, ein Wohnumfeld zu schaffen, das du genießen kannst und in dem du dich wohl fühlst.

Du willst abnehmen und verschiebst all die Dinge, die dir Spaß machen, auf später? Du gehst nicht mehr tanzen, weil dein Lieblingskleid nicht mehr passt? Du gehst nicht schwimmen, weil der Bikini kneift?

Dann hör auf, eine Diät nach der anderen auszuprobieren! Fange an dein Leben zu genießen. Kauf dir Kleidung, in der du dich wohl fühlst und mach so viele spaßige Dinge, dass du aus dem Lachen gar nicht mehr raus kommst.

Was auch immer deine Ziele sind, was auch immer du ändern möchtest, es gibt tausende Kleinigkeiten, die du jetzt sofort machen kannst. Sie werden dein Leben angenehmer, den Weg einfacher und dein Ziel erreichbarer machen.

Und vor allem lernen sie dich das Wichtigste von allem: dich selbst zu lieben.

Was hält dich also noch auf?

Mach heute einen kleinen Schritt.

Eh du dich versiehst, lebst du genau das Leben, von dem du immer geträumt hast.

Und das ist das mindeste, was du vom Leben erwarten kannst.

Ich wünsche dir, dass du in ein paar Jahren zurück blickst und dabei feststellst, dass dein Leben alle das in den Schatten stellt, was du dir jetzt erhoffst.

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst?

Dann stöbre einfach ein bisschen auf fensterbanktomaten.de. Hier findest du garantiert Inspirationen.

Folge mir auf [facebook](#) oder [pinterest](#), um dich inspirieren zu lassen.

Willst du ein bisschen mehr?

Dann trag dich zum kostenlosen Newsletter ein.

Hier bekommst du nicht nur einen monatlichen Überblick über Artikel und aktuelle Infos, sondern auch zusätzliche Übungen und Denkanstöße, die dich auf deinem Weg voranbringen können.

Du kannst nicht genau das finden, was du suchst? Oder möchtest einen persönlichen Rat von mir?

Dann schreib mir eine Email oder einen Kommentar und lass mich wissen, was dich interessiert.

Ich freue mich, wenn ich dir helfen kann.

Name(erforderlich)

E-Mail (erforderlich)

Website

Nachricht