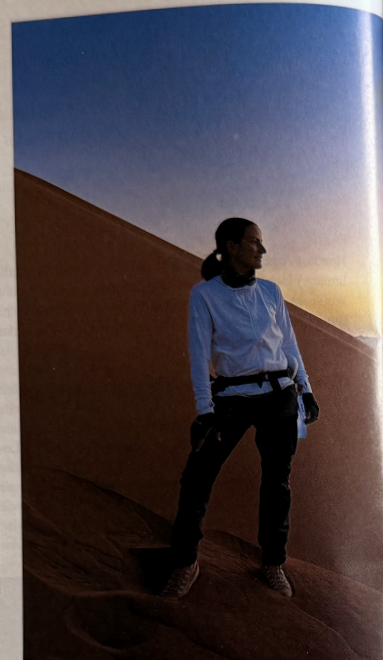


Gemäß dem Motto „We go into the desert together, we go out of the desert together“ waren die Frauen fünf Tage lang bei bis zu 47 Grad gemeinsam unterwegs. Die Entbehrungen, die sie hinnehmen mussten, wurden durch die überwältigende Schönheit der einzigartigen Landschaft belohnt.



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

MITTEN IM NIRGENDWO

Ob durch das Erlernen neuer Fähigkeiten, das Setzen von Zielen oder das Überwinden von Ängsten – *die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung* zielt darauf ab, das eigene Potenzial zu erkennen und zu verwirklichen.

TEXT SANDRA MANICH



Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, sich selbst herauszufordern, neue Perspektiven einzunehmen und manchmal auch Grenzen zu überschreiten. Das Jahr 2024 stand für mich genau unter diesem Motto – herausfinden, was in mir steckt, Altes loslassen und neue Wege gehen. Dabei muss es nicht immer um Extremsituationen gehen, wie in meinem Fall die Durchquerung der Namib-Wüste. Bereits kleine, mutige Schritte im Alltag können uns wachsen lassen und zu mehr Klarheit und Selbstvertrauen führen. Meine Reise durch die Wüste ist ein Beispiel für das, was möglich ist, wenn wir den Mut haben, uns auf Unbekanntes einzulassen.

DER ANFANG EINES ABENTEUERS
„The Namib is a bitch!“ Mit diesen Worten begrüßt uns Esmarie, unser Medical Support, zu Beginn einer Reise, die mein Leben nachhaltig beeinflusst hat. Aber von Anfang an: Im Frühjahr 2024 stach mir ein Post auf LinkedIn ins Auge. Coach und Expedition Host Sonja Piontek erzählte darin von der Möglichkeit, im November 2024 mit einer Gruppe von internationalen Frauen zu Fuß quer durch die älteste Sandwüste der Welt, die Namib, im

Süden Afrikas zu marschieren. 120 km durch eine der schönsten, aber auch unwirtlichsten und menschenfeindlichsten Gegenden, die es gibt. Namib bedeutet „Ort, wo nichts ist“, und diese Bezeichnung ist Programm, denn im Gegensatz zur Sahara gibt es keine Oasen oder dergleichen. Was für eine aufregende Vorstellung! Ich bekam Gänsehaut allein bei dem Gedanken, selbst bei diesem Abenteuer dabei zu sein. Die Fotos waren so beeindruckend und berührten mich dermaßen, dass mich die Idee, an der Expedition teilzunehmen, nicht mehr losließ.

MEIN JAHR DER CHALLENGES
2024 wurde zu meinem Jahr der Challenges, weil ich tief davon überzeugt bin, dass wir besonders dann wachsen, wenn wir unsere Komfortzone verlassen und uns in unse-

FOTOS: SONJA PIONTEK, SANDRA MANICH

Bereits kleine, mutige Schritte im Alltag können uns wachsen lassen und zu mehr Klarheit und Selbstvertrauen führen.



SANDRA MANICH



re Entwicklungszone begeben. Herausforderungen bringen uns dazu, uns selbst besser kennenzulernen, Grenzen zu verschieben und neue Möglichkeiten zu entdecken. Gleichzeitig liebe ich das Abenteuer und den Nervenkitzel, die mit solchen Erlebnissen verbunden sind. Diese Kombination aus persönlichem Wachstum und purem Adrenalin machte es zu meinem persönlichen Ziel, 2024 jeden Monat eine neue Herausforderung anzunehmen. Von Eisbaden im Jänner über das Bezwingen einer der zehn steilsten Skipisten im Februar bis hin zu einer dreiwöchigen Meditationschallenge im März – jede dieser Erfahrungen brachte mich einen Schritt weiter in meiner persönlichen Entwicklung und zeigte mir, wie bereichernd es ist, Neues zu lernen. Die Wüstenexpedition im November sollte der Höhepunkt all dieser Herausforderungen werden – eine Erfahrung, die mir sowohl körperlich als auch mental alles abverlangen würde.

ERSTE HINDERNISSE UND ZWEIFEL

Allerdings sah ich noch viele Hindernisse, zumindest in meinem Kopf. Von der Zahn-OP meiner Tochter, die genau in dieser Zeit anstand, über den Schulwechsel unseres Sohnes ins Gymnasium bis hin zu diversen beruflichen Verpflichtungen. Einige Nächte mit wenig Schlaf und viele Überlegungen danach traf ich eine schwerwiegende Entscheidung. Es war eine Entscheidung für mich: Nach fünfzehn Jahren als Mama und ständig für andere da zu sein und dreißig Jahren Ausübung meiner beruflichen Tätigkeiten sollte es endlich wieder einmal um mich gehen. Ich wollte wieder bei mir selbst ankommen, Zeit für tiefer gehende Gedanken und Gefühle haben. Meine beiden Eltern waren innerhalb der letzten fünf Jahre verstorben, und irgendwie war auch dafür viel zu wenig Zeit gewesen. Mir war nach innerer Einkehr, Trauer, Ruhe, Klarheit, Fokus und vor allem – innerer Weiterentwicklung.

EXTREM UND VOLLER ABWECHSLUNG

Gesagt, getan. Am 10. November 2024 nehme ich den Flug über Äthiopien nach Namibia, und nach einer kurzen Kennenlernphase unseres Teams in einer Safarilodge geht es auch schon los: Sechs Stunden sind wir mit dem Bus zum Rand der Namib unterwegs, anfangs noch auf einer gut asphaltierten Straße, später ruckelig über Stock und Stein. Nach einer ersten Nacht im Zeltcamp starten wir los und werden uns schnell bewusst, dass die Landschaft dieser mächtigen Wüste ebenso atemberaubend wie herausfordernd ist. Die großen Dünen sind eine echte Challenge – das Hinaufgehen ist unglaublich anstrengend, das Runterlaufen macht hingegen riesigen Spaß! Wir werden immer wieder durch unterschiedlichste Formen und Farben überrascht: Die Oberflächen der Namib wechseln von durch den Wind hart gepressten über total lockeren sandigen Untergrund bis hin zu einer scheinbar endlosen Salzpfanne in der Nähe des Atlantischen Ozeans, in der der Boden nachgibt. Der Sand schimmert in allen Farben von Beige über Orange bis Lila. Manchmal glitzert er, als ob Diamanten darin versteckt wären – ein in Namibia durchaus vorkommender Rohstoff. Und die Schönheit der Sonnenaufgänge über der Wüste kann man eigentlich nicht in Worte fassen.

DIGITAL DETOX DELUXE

Was ich am meisten genieße, ist die freie Zeit ohne Einfluss von der Außenwelt. In der Wüste gibt es natürlich kein WLAN, und wir haben sechs Tage lang nichts als ein Satellitentelefon, mit dem einmal täglich ein Lebenszeichen an unsere Familienmitglieder abgesetzt wird. Eine knappe Woche lang kein einziger Anruf, kein SMS oder WhatsApp, kein E-Mail, keine Social-Media-Posts. Stattdessen Fokus auf das Wesentliche – schlafen, essen, gehen, reden, nachdenken, die Natur bestaunen, lachen, ein-

fach nur sein. Es ist ein unglaublich schönes, befreiendes Gefühl, wenn all diese Reize von außen wegfallen. Wenn keine Bad News auf uns einprasseln, keine Millionen an Informationen, die – gewollt oder ungewollt – tagtäglich auf uns einwirken. Wir kommen bei uns selbst an und können ganz frei und unbeschwert vom Alltag existieren. Oder unseren vielleicht unter Verschluss gehaltenen Gefühlen freien Lauf lassen. In meinem Fall lasse ich die Trauer über den Verlust meiner Eltern in der Wüste – weine endlich die Tränen, für die es im Alltag zu wenig Zeit und Raum gibt.

DER KAMPF GEGEN DIE ELEMENTE

Es gibt auch sehr dramatische Momente, nämlich an Tag zwei der insgesamt sechs Tage in der Wüste, als das Thermometer unerwartet 47 Grad erreicht. An diesem Tag gehen wir um 12 Uhr mittags über ein Desert Straight, eine scheinbar endlose, gerade Strecke durch die flimmernde Wüstenhitze – oder besser gesagt wir kriechen, denn gehen können wir nur mehr sehr, sehr langsam. In dem Moment bin ich zutiefst dankbar für jeden Trainingskilometer, den ich im Vorfeld der Reise absolviert habe, und für jede Anpassung meiner Ernährung und meines Lebensstils. Sie retten mich in dieser gefährlichen Situation und lassen mich erschöpft, aber doch, bei der nächsten Zwischenstation ankommen. Mehreren Team-Kolleginnen geht es leider nicht mehr gut zu diesem Zeitpunkt. Manche müssen sich für die letzten Kilometer vor der Station von einem der Off-Road-Cars des Support Teams mitnehmen lassen. Was Esmarie uns zu Beginn über die Gefährlichkeit dieser Wüste gesagt hat, ist also durchaus berechtigt. Die Namib hat es in sich.

AM ZIEL UNSERER TRÄUME: TRIUMPH AM ATLANTIK

Drei landschaftlich abwechslungsreiche, anstrengende, aber auch wunderschöne Tage später ist es dann so weit. Alle Abenteuerinnen – sogar diejenige, die leider einen Zwischenstopp im Krankenhaus einlegen musste – erreichen ihr Ziel: die Küste des Atlantischen Ozeans, der sich dort an der Skelettküste (nomen est omen!) unglaublich wild, laut und gefährlich zeigt. Tränen der Freude laufen über unsere Wangen, als wir geschlossen als Gruppe das Schiffswrack der Eduard Bohlen erreichen, die dort 1909 im dichten Nebel auf Grund gelaufen ist. Jetzt, wo wir die Namib Wüste durchquert haben, gibt es für uns Frauen nichts mehr im Leben, was wir nicht schaffen können!

ÜBER ANGST UND MUT

Natürlich hatte auch ich meine Zweifel und Ängste. Werde ich es konditionell schaffen? Wie gehe ich mit gefährlichen Tieren um, die sich vielleicht in und um mein Zelt herumtreiben? Kann ich mich ausreichend vor der Sonne schützen? Aber eines der wichtigsten Learnings, die ich

aus diesem Abenteuer mitgenommen habe, ist: Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Mut heißt, es trotzdem zu tun. Ich habe meine Ängste nicht Überhand gewinnen lassen, habe mich ihnen gestellt und gelernt, sie zu akzeptieren. Um dann festzustellen: Die Realität ist es nicht, vor der wir uns fürchten müssen. Es ist oft die Angst vor der Angst, die uns reitet.

Wenn wir mutig vorgehen, die Herausforderungen annehmen, die das Leben uns bietet, dann erst können wir in unsere wahre Größe kommen. Dann können wir das Leben voll und ganz leben.

Persönlichkeitsentwicklung beginnt oft mit kleinen, mutigen Schritten. Es muss nicht immer die Durchquerung einer Wüste sein – es reicht oft schon, etwas Neues zu wagen, das uns ein wenig aus der Komfortzone lockt, sei es ein neues Hobby, ein schwieriges Gespräch oder ein bewusster Moment der Stille. Wichtig ist, dass wir uns erlauben zu wachsen. Die Zeit läuft, nutzt sie weise, liebe Leserinnen. Lasst euch berühren. Seid mutig. Legt los!



MAG. SANDRA MANICH
Mental-Businesscoach, Lifecoach, Speakerin
Sandra Manich unterstützt Menschen dabei,
ihre Potenziale voll auszuschöpfen und mit
Gelassenheit und Leichtigkeit Herausforderungen
und Veränderungen zu meistern. Ihr Fokus
liegt auf Potenzialentwicklung, Leadership und
Stressmanagement.
www.betterlifecoach.at