



# Erfolg & Lebensqualität

mit Klaus Nigel Pertl

**Copyright Klaus Nigel Pertl 2013**

**Sie können gerne dieses E-Buch auf Ihrem Blog oder Ihrer Internetseite publizieren (bitte immer auch mit einer Verlinkung auf meine Internetseite: <http://www.mindstore.de>) oder es an interessierte Menschen per E-Mail versenden. Sie können es aber nicht an Andere weiter verkaufen. **VIELEN DANK.****

## INHALTSVERZEICHNIS

- ★ DIE FORMEL FÜR ERFOLG 4
- ★ TEIL 1: KLARHEIT! 6
- ★ DAS GROßE BILD 7
- ★ IHRE GANZ BESONDEREN STÄRKEN 9
- ★ ZIELE ERREICHEN IN 4 SCHRITTEN 11
- ★ PHASE 1 - TRÄUMEN: WAS IST IHRE BESTE ZUKUNFT? 11
- ★ PHASE 2 – TREFFEN SIE IHRE ENTSCHEIDUNG 16
- ★ PHASE 3 – VERPFLICHTEN, DAS ZIEL AM LEBEN HALTEN 18
- ★ PHASE 4 – AKTIV WERDEN, DAS WENIGE WICHTIGE ZU TUN! 20
- ★ TEIL 2: DIE MENTALE ARBEIT 20
- ★ DER MENTALE SCHÖPFUNGSPROZESS 23
- ★ DIE SPRACHE DES UNTERBEWUSSTSEINS 32
- ★ DIE METHODIK FÜR DAS VISUALISIEREN 36
- ★ TEIL 3: DIE UMSETZUNG 43
- ★ POSITIVEN INPUT AUFNEHMEN 45
- ★ SICH SELBST STARK UND FÄHIG MACHEN 53
- ★ ENERGIE AUFNEHMEN 60
- ★ FREIHEIT UND DISZIPLIN 77
- ★ OFFEN SEIN FÜR DAS, WAS PASSIEREN WILL 79
- ★ TEIL 4 - DIE BESTEN RESULTATE 82
- ★ ZURÜCK INS JETZT 86
- ★ LEBEN SIE ES VOR - SEIEN SIE EIN VORBILD 91
- ★ TEIL 5 - NACHWORT 94
- ★ ÜBER DEN AUTOR 97

## DIE FORMEL FÜR ERFOLG

Ich glaube daran, dass wir selbst einen großen Einfluss auf unser Leben haben können. Im besonderen auf die Bereiche: Erfolg, Gesundheit und ein glückliches und authentisches Leben.

Das ist der Grund für dieses E-Buch. Sie bei der Realisierung Ihrer Ziele aktiv zu unterstützen. Denn Glück bzw. subjektives Wohlbefinden, entsteht nicht einfach so. Es muss aktiv angestrebt und kreiert werden, um es zu erleben. Und vor allem, nehmen Sie sich selbst wichtig genug, um Ihren Standard für Ihr Leben bewusster zu erhöhen. Das eigene Leben ist eine sehr persönliche Sache, die Sie keinem anderen übertragen können. So persönlich, dass nur Sie die Verantwortung dafür übernehmen können.

Die wichtige Frage ist: WAS SIND DIE **WENIGEN** WICHTIGEN DINGE, DIE NOTWENDIG SIND, UM ERFOLG UND LEBENSQUALITÄT REAL ZU ERLEBEN?

Nach mehr als 30 Jahren, in denen ich mich mit Persönlichkeitsentwicklung und dem Thema Erfolg und Motivation beschäftigt habe, kann ich guten Gewissens sagen, dass Menschen dann natürlich erfolgreich sind, wenn die drei nachfolgenden Komponenten zusammentreffen:

KLARHEIT + MENTALE ENERGIE + UMSETZUNG  
= NATÜRLICHER ERFOLG \*1

\*1 = Erfolg kann entarten, vor allem dann wenn er schadet oder gar krank macht! Es geht in allen diesen drei Teilen darum, ein besseres Verständnis für die eigenen natürlichen Stärken, Ressourcen und Potenziale zu entwickeln und diese bewusster zur Realisierung unserer Ziele (unserer besten Zukunft – mit den besten Resultaten und der größten Lebensqualität) einzusetzen.

Wir tragen in unserem Leben immer selbst den Schlüssel für Erfolg und Wohlbefinden in der Hand. Wir spielen eine aktive Rolle. Denn nur wenn wir Entscheidungen treffen, Einstellungen verändern, Dinge tun oder anfangen, dann wird sich auch unser Leben in die von uns gewünschte Richtung verändern.

**Verantwortung zu übernehmen** bedeutet nicht automatisch, dass Sie auf allen Gebieten Ihres Lebens stets die richtigen Antworten und Lösungen parat haben oder alle Schwierigkeiten alleine bestreiten müssen. Sie können und sollen selbstverständlich andere Menschen in Ihr Leben einbeziehen, wenn Ihnen spezifisches Wissen fehlt oder sie Ihnen helfen können. Doch die Entscheidung, ob, was und wie Sie bestimmte Dinge tun werden, liegt zu 100% nur noch bei Ihnen. Geben Sie es niemals an Dritte ab.

## DAS LEBEN IST KREATION

Warum machen wir uns überhaupt Gedanken darüber, etwas zu verändern, um ein neues, schönes oder besseres Leben zu erreichen? Ich höre immer wieder, „Ist denn nicht schon alles irgendwie durch unsere Gene, unseren bisherigen Lebensweg, die Erfahrungen der Vergangenheit so weit festgelegt, dass wir sowieso keine großen Möglichkeiten mehr haben, etwas zu verändern oder zu verbessern?“

Nein, denn wir Menschen besitzen eine absolut einzigartige Fähigkeit: Wir können immer wieder Neues gestalten. Denn wir besitzen etwas ganz Besonderes, ein „schöpferisches“ Gehirn. Und dieses Gehirn, kann nicht nur ein Leben lang immer wieder Neues erlernen, sondern auch permanent Neues erschaffen. Unser ganzes Leben ist ein schöpferischer Akt.

**Das Leben ist weich und daher immer auch formbar!**

## TEIL 1: KLARHEIT!

WAS PASST WIRKLICH ZU IHNEN? Und wo sind die Chancen am größten, mehr Erfolg und Lebensqualität auch zu realisieren.

*„Heute ist der wichtigste Tag in Ihrem Leben? Warum heute? Weil Sie immer nur diesen einen Tag haben. Nur heute können Sie etwas Reales tun, etwas verändern, verbessern oder stoppen. Das geht nur heute. Gestern ist vorbei und Morgen kommt erst. Heute ist der wichtigste Tag in Ihrem Leben.“*

**Jeder Mensch, sollte, wenn er nicht nur ein erfolgreiches sondern auch ein erfülltes Leben führen möchte, absolute Klarheit über drei wichtige Dinge haben:**

1. Wie sieht das **GROßE BILD** des eigenen Lebens aus? Wo soll das eigene Leben hingehen, damit es einen Sinn ergibt, authentisch und bedeutend ist?
2. Welche beruflichen, privaten, gesundheitlichen, persönlichen **ZIELE** möchte ich verwirklichen?
3. Welche **LEBENSQUALITÄT** möchte ich jeden Tag auf meiner bewussten Reise zu den eigenen Zielen erleben, in allem was ich tue und erfahre?

## DAS GROßE BILD

Eine klare Vorstellung darüber zu haben, wie das eigene Leben aussehen soll, hilft uns bedeutend, sinnvoll und authentisch zu sein. Ich verwende in diesem Zusammenhang den Begriff **ASPIRATION**. Ihre Aspiration des Lebens ist Ihr großes Bild. Dr. John Diamond (Autor des faszinierenden Buchs *Der Körper lügt nicht*) verwendete diesen Begriff auf einer Konferenz in London, an der ich teilnahm. Aspiration stammt aus dem Griechischen und steht für „hinauf atmen“ oder wie er sagte „sich nach oben zu strecken“. Er vergleicht Aspiration mit einer Art „Licht in unserem Herzen“, das aufsteigen und sich verwirklichen möchte. Das hat mir sehr gefallen.

### AN ZWEI MERKMALEN ERKENNEN SIE IHRE ASPIRATION

Das Leben hilft uns, immer wieder Klarheit zu bekommen. Ihre Aspiration, Ihr großes Bild hat zwei eindeutige Merkmale:

Es ist zum einen Ihre **PASSION** – was Sie lieben.

Und zum anderen sind es Ihre besonderen **STÄRKEN**, Ihre einzigartigen Talente und Fähigkeiten - was Sie besonders gut können.

Wenn Sie diesen beiden Hinweisschildern folgen, kommen Sie ganz automatisch bei Ihrer Aspiration des Lebens an.

## FÜR WAS SCHLÄGT IHR HERZ? WAS BEGEISTERT SIE?

Um Ihnen die Antwort zu erleichtern, habe ich die **7-Liebes-Fragen** (L-Fragen) aufgelistet. Nehmen Sie sich dafür mindestens 15 bis 20 Minuten Zeit.

### DIE SIEBEN L-FRAGEN

- L1:** Was lieben Sie? Für was (wonach) haben Sie ein starkes inneres Verlangen?
- L2:** Was möchten Sie in Ihrem Leben immer wieder erfahren (erleben)?
- L3:** Was ist für Sie besonders wichtig in Ihrem Leben?
- L4:** Was gibt Ihrem Leben eine besonders hohe Befriedigung?
- L5:** Für was setzen Sie sich gerne ein?
- L6:** Für was haben Sie eine natürliche Motivation und sind enorm kreativ?
- L7:** Was sind die Dinge, über die Sie mit Begeisterung reden?

*TIPP: Es gibt dieses wirklich tolle Journal. [„Traumfänger - Ein Tagebuch für Kopf und Herz“](http://www.tamulife.com) von <http://www.tamulife.com>*

Schreiben Sie alle Ihre Antworten am besten in ein schönes Journal oder kleines Buch.

Und dann dort einfach alles aufschreiben was Ihnen einfällt. Der Sinn dieser Übung ist aufzulisten, was für Sie in Ihrem Leben besonders wichtig ist. Dies ist keine Stellenbeschreibung. Sie schreiben einfach alles auf, was Sie gerne in diesem Leben erfahren und erleben möchten.

Überarbeiten Sie diese 7 Fragen in den nächsten 30 Tagen immer wieder. Am besten Sie entspannen sich vorher. Erstellen Sie diese Liste morgen und übermorgen noch mal neu. Wiederholen Sie die 7 Lebens- Fragen: „Was ist mir in meinem Leben am wichtigsten? Was ist meine Aspiration für das Leben?“ Sie werden sehen, dass Sie auch bei mehrmaliger Wiederholung dieser Übung immer auf die gleichen acht bis zehn Werte / Begriffe stoßen werden.



## IHRE GANZ BESONDEREN STÄRKEN

Jeder Mensch besitzt von Geburt an eine Kombination von besonderen Stärken (Talenten und Fähigkeiten), die absolut einzigartig sind. Niemand ist exakt gleich oder kann Sie duplizieren. Sie können sich als etwas Besonderes und absolut Einzigartiges wahrnehmen. Interessant ist hierbei aber die Frage, was Sie mit dieser Einzigartigkeit bisher gemacht haben?

### DIE EIGENEN STÄRKEN ERKENNEN

Eigene Stärken erscheinen Ihnen häufig als nichts Besonderes oder Aufregendes, da sie für Sie ganz natürlich sind. Es sind die Fähigkeiten, die Sie überragend können, durch die Sie regelmäßig Spitzenresultate erzielen. Sie konnten diese Dinge schon in Ihrer Kindheit. Ich möchte Ihnen auch bei der Beantwortung der 7-Stärken-Fragen helfen. Lesen Sie sich diese Fragen in Ruhe durch.

**S1:** Was können Sie überragend - das Erlernen und Umsetzen fällt Ihnen leicht?

**S2:** Für was haben Sie eine natürliche Begabung?

**S3:** Was geht Ihnen extrem leicht von der Hand, schon immer, seit Ihrer Kindheit?

**S4:** Was lieben, bewundern, schätzen andere Menschen an Ihnen?

**S5:** Wo erbringen oder kreieren Sie beständig tolle (Spitzen-)Leistung?

**S6:** Was gibt Ihnen Energie, Kraft oder hohe Befriedigung - unabhängig davon, ob Sie damit erfolgreich sind oder nicht?

**S7:** Welche Dinge machen Ihnen so viel Spaß und Freude, dass Sie sie den ganzen Tag über machen könnten, ohne Energie zu verlieren?

Lesen Sie alle Ihre Antworten (S1 – S7) nochmals in Ruhe durch und übertragen Sie die wichtigsten Stärken, die sich herauskristallisiert haben, ebenfalls in Ihr Journal.

## ANDERE KÖNNEN HIER EBENFALLS HELFEN

Oftmals ist es für andere sehr viel leichter zu erkennen, welche Talente Sie besitzen. Fragen Sie also zum Vergleich noch 8-10 Personen (die Sie gut kennen und deren Meinung Sie respektieren), was Ihre besonderen Talente und Stärken sind. Zum Beispiel Ihre Eltern, Ihren Ehe-/Lebenspartner, Kinder, Geschwister, Freunde, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden oder Mitarbeiter.

Sie werden sehen, dass sehr bald ein Bild von Ihren Stärken sichtbar wird. In der Regel besitzen wir nur eine Handvoll einzigartiger Stärken und Talente.

Auf diesem Fundament – Ihrer Passion und Ihren Stärken - können Sie nun weiter aufbauen.

## SOLLTE, MUSS ODER MÖCHTE

Für mich ist das Leben mehr als nur eine Aneinanderreihung biochemischer Reaktionen mit einem tödlichen Ausgang. Für mich geht es auch nicht nur darum, bestimmte Dinge zu tun oder zu erwerben, sich fortzupflanzen oder die Miete bzw. das Haus abzubezahlen.

Für mich ist das Leben vielmehr eine wunderschöne Reise durch Zeit und Raum, für die mir eine gewisse Zeit und bestimmte Ressourcen zur Verfügung stehen. Und ich kann mich entscheiden, in welche Ziele, Aktivitäten, Erlebnisse, Dinge, Erfahrungen ich investieren möchte, damit mein Leben erfolgreich und erfüllt sein wird.

Wir Menschen sind dann am glücklichsten, erfülltesten und erfolgreichsten, wenn wir das erschaffen, was wir im Leben wirklich erreichen möchten. Wenn wir ja sagen zu uns selbst, zum Leben und zu unserer Aspiration.

## ZIELE ERREICHEN IN 4 SCHRITTEN

Ziele zu erreichen basiert nicht auf Zufall oder Glück. Es gibt klare Hinweise, klare Fakten.

1. **TRÄUMEN** – sich vorstellen, was Sie wirklich möchten, bewusst an neue Möglichkeiten denken, für Ihre Zukunft vorausdenken.
2. Sich **ENTSCHEIDEN** – den Mut haben, die Möglichkeiten zu nutzen und sich für das beste Ziel bzw. die besten Ziele entscheiden.
3. Dem Ziel **VERPFLICHTEN** – am Ziel festhalten und sich damit zu 100% identifizieren.
4. **AKTIV WERDEN** – beständig ganz bestimmte Dinge tun.

## PHASE 1 - TRÄUMEN: WAS IST IHRE BESTE ZUKUNFT?

Ihr Leben und Ihre Zukunft gehören Ihnen. Sie können wählen, wie Ihre Zukunft aussehen soll. Und dafür benötigen Sie im ersten Schritt vor allem nur: **Fantasie und Vorstellungskraft**. Alles beginnt hier. Er beginnt damit, dass Sie sich eine Auszeit nehmen und ganz bewusst träumen, dass Sie vorausschauend und in neuen Möglichkeiten denken.

Ja, Sie dürfen sich auch große Ziele setzen. Sie brauchen sich nicht von der Vorstellung einengen zu lassen, nur „realistische und erreichbare“ Ziele zu bestimmen. Viele Menschen lassen sich von unserer logisch-analytischen Welt beeinflussen und schränken sich selbst schon beim Setzen ihrer Ziele ein. Auch wenn es für Sie vielleicht auf den ersten Blick sinnvoll erscheint, sich nur realistische Ziele zu setzen, so spricht doch einiges auch gegen diese Vorgehensweise.

Erstens, weil es echte Verschwendung Ihrer Aspiration, Potenzialen und wahren Möglichkeiten ist. Sie besitzen ganz natürliche Talente, Stärken und Fähigkeiten. Warum wollen Sie diese nicht nutzen? Wie fühlen Sie sich dabei, wenn Sie sich selbst klein halten oder kleiner machen als Sie wirklich sind? Vor allem dann, wenn Sie das Gefühl haben oder sogar wissen, dass Sie mehr können? Das kann für Ihr Selbstwertgefühl nicht gut sein.

Zweitens, weil realistische und erreichbare Ziele einen weder inspirieren noch motivieren. Um kreativ und innovativ sein zu können, benötigen Sie Lust und Motivation. Wenn Sie das nicht haben, dann kann Ihr Leben schnell von Frustration, Apathie, Langeweile, Lustlosigkeit und fehlender Begeisterung dominiert sein. Und darunter leiden dann nicht nur Sie selbst, sondern auch Ehe-/Lebenspartner, Familie, Kinder, Freunde und Kollegen.

Ich halte es nicht für sinnvoll, sich nur deshalb kleine (realistische und erreichbare) Ziele zu setzen, um nur ein bisschen erfolgreich zu sein, anstatt sich zu verwirklichen und die eigenen Potenziale voll auszuschöpfen. Jeder sollte selbst entscheiden, ob sein **Ziel ein Anker wird**, der uns davor rettet, auf das Meer des Lebens hinausgetrieben zu werden oder ob er **ein Segel wird**, das uns sogar sehr bewusst zum Leben hinführt.

Fokussieren Sie sich in dieser Phase des Träumens nur auf Ihre wahren Wünsche und Ziele – damit Sie authentisch bleiben. Die Frage lautet also nicht, ob Ihr Ziel realistisch ist, sondern ob es das ist, was Sie wirklich möchten – auch wenn es groß und auf den ersten Blick unerreichbar erscheint!

## **DIE VERGANGENHEIT IST NICHT IMMER DER BESTE MAßSTAB FÜR IHRE ZUKUNFT**

Beim Träumen möchte ich Sie auf ein bekanntes Phänomen aufmerksam machen. Lassen Sie die innere negative Stimme nicht zu, die sagen möchte, dass neue (große) Ziele doch nur Spinnereien sind und dass Sie auf den Boden der Tatsachen zurückkommen sollen. Sie kennen diese Stimme sicher auch. Natürlich klingt sie irgendwie auch vernünftig und doch ist sie so limitierend. Sie will Ihnen einreden, dass etwas Neues, Schöneres oder Besseres für Sie nicht möglich ist. Dass Sie etwas nicht können werden. Wir oft waren Sie bereit, auf Grund dieser negativen inneren Stimme Ihre Ziele zu reduzieren oder gar aufzugeben? Wie oft haben Sie Ihre Erwartungshaltung gesenkt?

## WO KOMMT DIESE STIMME HER?

Sie gehört zu dem Bereich im Gehirn, der die Logik steuert, der sich an ZDF (Zahlen, Daten & Fakten) orientiert. Natürlich versucht die logische Gehirnhälfte, Ihnen bei der Erreichung Ihre Ziele zu helfen. Aber sie macht das auf eine sehr einschränkende Art und Weise. Sie definiert Ihre „realen“ Erfahrungen und Erlebnisse der Vergangenheit als Maßstab Ihrer Zukunft. Die Gedanken bauen immer nur auf ZDF auf. Und reale Daten kann sich das Gehirn nur aus der Gegenwart aber vor allem aus der Vergangenheit holen.

In diesem Moment bleiben Sie buchstäblich in alten (bekannten und bestehenden) Resultaten gefangen. Es gibt keinen Platz für neue und größere Ziele. Fallen Sie auch darauf nicht rein. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre alten limitierenden Erfahrungen und Erlebnisse Ihr Leben, Ihre Potenziale, Möglichkeiten oder Erfolge bestimmen. Natürlich ist die Vergangenheit mit ihren Erfahrungen und Erlebnissen sehr hilfreich und wichtig für unsere Entwicklung. Nur sollten Sie nicht den Maßstab – die Obergrenze definieren. Sie dient nur als Rohmaterial für eine bessere Zukunft, etwas worauf Sie aufbauen können.

Denken Sie daran, dass wir Menschen jeden Tag frei entscheiden können, was wir denken, sagen und tun, welche Ziele und Visionen wir realisieren möchten. Das ist eine der schönen und befreienden Gewissheiten, die es in unserem Leben gibt.

Jeder kann nicht alles. Aber Sie können sehr viel mehr von Ihren Potenzialen nutzen – Sie können mehr als Sie zurzeit zulassen. Und deshalb können Sie auch sehr viel größere Ziele realisieren.

## WAS WILL PASSIEREN?

Ihre Passion und Ihre Stärken bilden die Basis – das Fundament – für den nächsten Schritt. Es geht darum, mit Hilfe einer wunderschönen Technik herauszufinden, welche spezifischen Ziele Sie in den nächsten drei Jahren realisieren möchten. Drei Jahre ist deshalb ein guter Zeitrahmen, weil es weit genug weg ist, um Sie zu stimulieren, groß zu denken und doch nahe genug ist, um heute schon für Sie bedeutungsvoll zu sein.

## ÜBUNG: ZUKÜNFTIGES SELBST

Ihr zukünftiges Selbst ist der Mensch, der Sie in z.B. drei Jahren sein werden. Dieser Mensch wird Ihnen in dieser sehr interessanten Übung wichtige Antworten und Anregungen für Ihre Ziele geben.

Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens 30 Minuten Zeit. Gehen Sie an einen Ort, der Sie entspannt und beruhigt – einen Ort, an dem Sie besonders kreativ und intuitiv sein können. Gehen Sie in die Natur oder setzen Sie sich zu Hause in einen bequemen Stuhl. Sorgen Sie bitte in jedem Fall dafür, dass Sie nicht gestört werden. Sehr hilfreich ist auch entspannende Musik im Hintergrund. Besonders empfehlenswert sind „Adagios“ von Bach oder Mozart. Kommen Sie zur Ruhe, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Sie befinden sich bereits drei Jahre weiter in Ihrer Zukunft und blicken auf den heutigen Tag zurück. Welche positiven Ereignisse sollten in diesen drei Jahren passiert sein? Womit wären Sie privat und beruflich zufrieden? Welchen Fortschritt, welche Entwicklung möchten Sie machen?

Lassen Sie dieses Bild wirken, geben Sie sich Zeit. Ihr „zukünftiges Selbst“ teilt Ihnen in dieser Übung mit, welche Ziele für Sie in den nächsten drei Jahren besonders wichtig sind. Schreiben Sie einfach auf der nächsten Seite alles auf, was Ihnen einfällt, wofür Sie ein starkes Verlangen haben. Es gibt keine Einschränkungen – höchstens solche, die Sie sich selbst auferlegen. Haben Sie den Mut, Ihre Ziele aufzuschreiben. Bitte denken Sie daran, Sie dürfen groß denken. Formulieren Sie genau, was Sie möchten. Drücken Sie sich positiv und so klar und differenziert wie möglich aus.

Erstellen Sie jetzt in Ihrem Journal Ihre Ziel-/Wunschliste für die nächsten 3 Jahre. Ich würde mit mindestens 30 Zielen beginnen.

## ÜBUNG: ZIELE - PASSION & STÄRKEN

Überprüfen Sie nun wie hoch Ihre Passion (Liebe, Begeisterung) für diese Ziele ist und ob sie Ihren ganz besonderen Stärken (Talenten) entsprechen.

Schreiben Sie hinter jedem Ziel ein „P“ für Passion und ein „S“ für Stärke und hinter jedem dieser Buchstaben einen Wert von 1 bis 10.

Die Zahl 1 stellt den niedrigsten Wert da, Sie haben also keine Begeisterung für das Ziel bzw. es entspricht nicht Ihren Stärken. Die Zahl 10 bedeutet, dass Sie sprühen vor Begeisterung bzw. dass dieses Ziel Ihren ganz besonderen Stärken entspricht.

## ACHTEN SIE AUF BALANCE

Bitte denken Sie auch daran, ob alle für Sie wichtigen Lebensbereiche in Ihrer Zielliste beachtet und integriert wurden. Es ist leider immer noch eine Tatsache, dass in unserer Kultur tausend mal mehr Menschen bemüht sind, Karriere zu machen und reich zu werden, als Lebensbalance, Lebensfreude, Harmonie oder Liebe anzustreben. Bestärkt wird dieser Trend durch den hohen Erfolgsdruck in unserer modernen westlichen Wirtschaftswelt. Beruf und Karriere (Geld verdienen) erhalten sehr leicht höhere Prioritäten als andere Bereiche unseres Lebens.

Auch ich bin ein Freund von Karriere und materiellem Wohlstand, denn es gibt diese Dinge ja im Überfluss. Aber es gibt auch noch andere wichtige Lebensbereiche.

Und ich wäre ein Narr zu glauben, dass Karriere und Geld alleine ausreichen, um ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben zu haben.

## PHASE 2 – TREFFEN SIE IHRE ENTSCHEIDUNG

Sie haben jetzt Ihre *WUNSCHLISTE* erstellt. Diese Liste kann sehr schnell sehr groß werden. 30 oder mehr Ziele und Wünsche sind keine Seltenheit. Wenn Sie jedoch Ihre Liste nochmals betrachten, werden Sie sicherlich feststellen, dass nicht alle Ziele gleich wichtig sind. Es werden Ziele dabei sein, für die Sie keine wirkliche Begeisterung oder besondere Stärke fühlen oder im Augenblick keine hohe Priorität haben.

### ÜBUNG: DIE TOP 7 ZIELE FÜR DIE NÄCHSTEN 3 JAHRE

Wählen Sie jetzt Ihre Top-7-Ziele für die nächsten drei Jahre aus. Es müssen selbstverständlich nicht genau sieben Ziele sein. Es können auch ein paar mehr oder weniger sein. Die Zahl 7 hat sich jedoch in der Praxis als besonders gut bewährt.

Welche Top-7-Ziele gibt es für Sie? Was hat gegenwärtig in Ihrem Leben die höchste Priorität? Welche wichtigen Ziele möchten Sie von ganzem Herzen unbedingt jetzt realisieren? Für welche Ziele haben Sie ein starkes Verlangen? Eine echte Passion?

### TREFFEN SIE JETZT IHRE ENTSCHEIDUNG

Schreiben Sie diese Top 7 Ziele bitte ebenfalls in Ihr Journal. Formulieren Sie alle Top-7-Ziele so, als ob sie bereits realisiert wären. Schreiben Sie zum Beispiel nicht „Ich möchte gesund werden“ sondern schreiben Sie „Ich bin gesund und voller Energie“.



## **ÜBUNG: DIE TOP-7-ZIELE FÜR DIE NÄCHSTEN 12 MONATE**

Und nun, im letzten Durchlauf, legen Sie für jedes Ihrer Top-Ziele ein erstes Etappenziel fest. Was möchten Sie innerhalb der nächsten zwölf Monate für jedes Ihrer Top Ziele erreicht haben? Denken Sie auch hierbei daran: Lassen Sie sich von dem Gedanken leiten, was Sie in einem Jahr gerne erreicht haben möchten. Und nicht ausschließlich davon, was realistisch ist.

## **GRATULATION – SIE GEHÖREN JETZT EINER MINDERHEIT AN**

Sie haben bisher etwas Außergewöhnliches getan – etwas, das nicht mehr als 3-4% der Menschen machen.

Und dabei handelt es sich um die erfolgreichsten 3-4% unter uns. Sie haben sich eine Auszeit genommen, um zu träumen und Klarheit (und einen Fokus) in Ihr Leben zu bringen.

Sie haben den Mut gehabt, über das nachzudenken, was Sie sich von ganzem Herzen wünschen, was Ihrem Leben Sinn, Bedeutung, Energie, Motivation und Begeisterung gibt. Sie haben eine Entscheidung getroffen.

Sie haben Verantwortung für Ihr Leben übernommen. Und Sie haben sich die Mühe gemacht, Ihre Ziele aufzuschreiben.

## PHASE 3 – VERPFLICHTEN, DAS ZIEL AM LEBEN HALTEN

Ihre Ziele aufzuschreiben war ein wichtiger Schritt. Jetzt geht es darum, diese Ziele auch am Leben zu halten. Immer wenn wir uns neue oder größere Ziele vornehmen, stoßen wir sehr schnell auf eine antrainierte Besonderheit: Wie haben das starke Verlangen, für unsere Ziele einen *PLAN* haben zu müssen, eine Landkarte. Das hört sich etwa so an: „Du möchtest gerne dieses neue, große Ziel erreichen, dann sag mir, *WIE* das funktionieren soll?“ Fallen Sie nicht darauf rein!

Die Wie-Frage kommt eindeutig zu früh. Sie kann am Anfang bei sehr vielen unserer neuen, größeren Ziele nicht beantwortet werden. Wenn Sie etwas noch nie geschafft haben, können Sie vorher noch nicht wissen, wie es geht. Aber bedeutet das, nur weil Sie es jetzt noch nicht wissen, dass Sie es nicht können? Nein, natürlich nicht. Also zwingen Sie sich nicht, diese Frage zu beantworten. Ich verrate Ihnen ein großes Geheimnis: Erfolgreiche Menschen wissen zuerst nie, wie Sie Ihre Ziele erreichen werden. Alles planen und vorab wissen zu wollen, hat in unsere Kultur mittlerweile einen viel zu hohen Stellenwert eingenommen.

### PLÄNE UND STRATEGIEN SIND ÜBERBEWERTET

Und zwar aus zwei Gründen: Erstens, weil Sie die Antworten, Ideen, Kontakte, Verbindungen, Strategien, Vorgehensweisen immer erst auf der REISE zu Ihrem Ziel finden werden, nicht vorher – also nicht in dieser Phase. Stellen Sie sich also bitte am Anfang niemals die WIE Frage, wenn Sie sich neue und große Ziele gesetzt haben. Konzentrieren Sie sich nur auf das „WAS“. Für was haben Sie eine Passion? Was lieben Sie? Was möchten Sie in Ihrem Leben realisieren? Und wenn Sie möchten, gestalten Sie die Pläne und Vorgehensweisen, die Ihnen jetzt schon sinnvoll erscheinen, erst auf der Reise.

Zweitens werden Sie Ihre Vorgehensweisen permanent ändern, bevor Sie tatsächlich an Ihrem Ziel angekommen sind.

Eine Landkarte zu haben, macht nur dann Sinn, wenn das Land stabil (unverändert) bleibt. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Landkarte einer bestimmten Region. Doch in dieser Region gibt es alle drei Monate Überflutungen, Sandstürme, Erdverschiebungen und Vulkanausbrüche (Veränderungen des Lebens) die das Land einschließlich der Wege und Pfade zerstören bzw. verändern. Was würde Ihnen so eine Landkarte nutzen?

**Das Leben ist nicht stabil und daher nicht planbar.**

## PHASE 4 – AKTIV WERDEN, DAS WENIGE WICHTIGE ZU TUN!

Die vierte Phase soll Sie ermutigen, aktiv zu werden und das für Ihren Erfolg Wichtige zu tun. Und dabei geht es in der Tat darum, mehr von dem zu tun, was Ihren Erfolg maßgeblich definiert und beeinflusst.

### TEIL 2: DIE MENTALE ARBEIT

Es gibt ein sehr bewusstes Tun und ein „unbewusstes“ Tun. Beides möchte ich aktivieren und nutzen.

Bewusstes Tun, hat viel mit Wissen, Erfahrung, Wiederholung und Willenskraft zu tun. Unbewusstes Tun hat mit Intuition, Antennen, Anziehung, „Zufall“ und Synchronismus zu tun. Auch das unbewusste Tun, ist natürlich etwas, das erst aktiviert wird, bevor ich davon profitieren kann. Deshalb stelle ich Ihnen nun fünf „mentale“ Konzepte vor, um unbewusstes Tun zu fördern:

- 1. Gedankenhygiene:** Gedanken bewusster zu steuern
- 2. Alpha-Gehirnwellen:** Langsame Gehirnwellen bewusster nutzen
- 3. R-Fokus:** Leichter neue Ideen und kreative Lösungen finden
- 4. Der sechste Sinn:** Intuition, Resonanz und Synchronismus gezielter nutzen
- 5. Das Konzept von Gestalt:** Alles finden (anziehen) was notwendig ist, um die eigenen Ziele zu erreichen

Diese fünf Dinge haben eine enorme Wirkung auf unseren Erfolg. Sie stehen jedem von uns grenzenlos, gratis und jederzeit zur Verfügung, von Geburt an.

Sie müssen nur wissen, wie Sie zu diesen Energiequellen bewusster Zugang finden können.

## WARUM MENTALES (UNBEWUSSTES TUN) SO WICHTIG IST

Es gibt für mich zwei wichtige Gründe, warum diese fünf mentalen Aktivitäten für Ihr Leben und Ihren Erfolg so maßgeblich sind.

Weil nur Einsicht (etwas zu erkennen oder intellektuell zu verstehen) und Wissen (Fakten & Informationen) allein nicht ausreichend sind, um unser Leben positiv zu verändern und mehr Erfolg zu haben. Wir sind keine ausschließlich rationalen Wesen.

Weil Verhalten, Aktivitäten, Gewohnheiten etc. auf antrainierten Denksystemen basieren – die uns oftmals unbewusst einschränken und zurückhalten. Das ist auch der Grund, warum Willenskraft, Pläne, Strategien und Vorgehensweisen für viele Menschen zu keinem Erfolg führen.

Denn hinter jedem Verhalten steckt eine ganz bestimmte Überzeugung, etwas, das in unserem Unterbewusstsein verankert ist und zu mehr als 90% unser Leben steuert. Es ist eine Tatsache, dass Einsicht und Wissen zu wenig sind, um Verhalten zu verändern. Es hilft schon, etwas zu begreifen, reicht aber überhaupt nicht aus, um ein neues Verhalten zu etablieren oder das Gehirn neu zu programmieren.

## WIR SIND KEIN AUSSCHLIEßLICH RATIONALES WESEN

Wer sich ein Ziel steckt, möchte dieses Ziel auch realisieren. Aber diese rationale Denkweise reicht leider nicht aus, denn der Mensch ist kein ausschließlich rationales Wesen. Es wäre schön, wenn dem so wäre, wenn Verstand und Logik alleine ausreichen würden. Es wäre sogar viel einfacher. Stattdessen beeinflusst und kontrolliert uns etwas Anderes sehr viel stärker.

Menschen sind nicht dumm. Sie wissen durchaus, was schlecht oder gut für sie ist. Aber das alleine reicht noch nicht aus, um etwas Sinnvolles zu fördern oder etwas Unsinniges zu stoppen. Nein! Denn wenn das so wäre, würden viel mehr glücklichere und erfolgreichere Menschen unter uns leben. Viel zu viele motivierte Menschen tun Dinge, von denen sie genau wissen, dass sie ihnen nicht gut tun. Um aus diesen Teufelskreis auszubrechen, braucht man mehr als nur ein rationales Verständnis oder eine bloße Auflistung von Zahlen, Daten und Fakten.

Zigarettenrauchen ist ein gutes Beispiel dafür, dass Rationalität nicht ausreicht. Menschen die rauchen, tun etwas „absolut Dummes“, sie schaden ihrer Gesundheit. Hier sind die Statistiken: 89% der Raucher wissen, dass Rauchen das Lungenkrebsrisiko erhöht, 85% wissen, dass ihr Verhalten zu einer Herzerkrankung führen kann, und 84% sind sich bewusst, ein verkürztes Leben zu riskieren. Auf jeder Packung gibt es Warnhinweise. Zigaretten gehören nachweisbar zu den schädlichsten Produkten. Und für dieses zweifelhafte Vergnügen geben Raucher auch noch richtig viel Geld aus: Bei nur einer Packung pro Tag und einer Rauchzeit von 30 Jahren kommen mehr als 43.000 Euro zusammen, ohne Zins und Zinseszins – rein rechnerisch wären es damit sogar mehr als 84.000 Euro). Jeder trifft seine Entscheidung für oder gegen das Rauchen selbst. Aber dieses Beispiel zeigt, dass das Wissen über die Folgen des eigenen Handelns alleine nicht ausreicht, um sich zu verändern.

Wie konnte das passieren? Wieso tun wir Dinge, von denen wir wissen, dass Sie uns schaden oder nicht hilfreich sind?

Weil der Mensch von seinen Emotionen abhängt, in vielen Bereichen, zum Beispiel beim Konsum. Die Werbung hat das verstanden. Sie weiß, dass Emotionen (Werte und Motive) uns stärker steuern als Verstand und Ratio.

Die aktuelle Werbung spricht weniger Ihren Verstand als vor allem Ihre Emotionen an. Und deshalb funktioniert sie in der Regel so gut.

Ich denke es ist jetzt an der Zeit, Werbung für unsere Ziele zu machen. Zu lernen, die **Kraft der „mentalen“ Energie** für das Erreichen der eigenen Ziele zu aktivieren. Betrachten wir als nächsten den mentalen Schöpfungsprozess.

## DER MENTALE SCHÖPFUNGSPROZESS

Gedanken haben eine schöpferische Kraft. Nur sehr wenige Menschen verstehen, wie wichtig und entscheidend unsere Gedanken für unser Leben, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg sind. All die wunderbaren Dinge, die von Menschen kreiert wurden und uns heute umgeben, die wir sehen und anfassen können, sie alle waren zuerst nur ein Gedanke – ein inneres Bild, eine Idee oder Vorstellung, vielleicht sogar ein Traum oder eine Fantasie. Ein Gedanke, der dann mit viel Engagement, Energie und Tatkraft von Menschen „materialisiert“ wurde.

Betrachten Sie den Raum, in dem Sie sich gerade befinden. Alles was Sie darin sehen (was von Menschenhand kreiert wurde) – den Stuhl, das Fenster, die Musikanlage - war zuerst ein Gedanke im Kopf einer Person. Was Sie im Raum sehen, sind die realisierten Kopien eines Gedankens. Das Original ist und bleibt aber dieser Gedanke. Dr. David Bohm (1917 – 1992), einer der großen Physiker des letzten Jahrhunderts, prägte den Spruch: „Gedanken sind Dinge“. Damit wollte er ausdrücken, dass wir immer das werden oder immer das passiert, was wir denken. Die Gedanken sind die Ursache aller Dinge. Unzählige Philosophen und Gelehrte haben seit Anbeginn der Menschheit immer wieder auf diese wichtige Erkenntnis hingewiesen.

## DIE SCHÖPFUNGSKETTE BEGINNT MIT GEDANKEN

Die Resultate in unserem Leben basieren auf ganz bestimmten Handlungen (Aktivitäten), die wiederum auf klaren Zielen basieren, die wiederum auf starken Gefühlen basieren, die wiederum auf einem klaren Selbstbild (Aspiration) basieren, das wiederum auf ganz bestimmten Gedanken (Überzeugungen) basiert! Oder anders ausgedrückt: Wer sein Leben verändern möchte, der muss zuerst seine Gedanken verändern.

## WAS SIND GEDANKEN UND WARUM HABEN SIE EINE SO STARKE SCHÖPFERISCHE KRAFT?

Als in der Physik Newtons mechanisches Weltbild vor mehr als 100 Jahren durch das Gesetz der Quanten-Physik ersetzt wurde, entstand auch eine neue Vorstellung davon, was Gedanken sind und wie sie wirken. Newton ging davon aus, dass die Welt aus Materie besteht, zusammengesetzt aus eigenständigen Partikeln – Atomen – die sich wie Billardkugeln gegenseitig anziehen, abstoßen oder widerstehen. Die Quantenphysik revolutionierte diese Vorstellung. Man kam zu der Erkenntnis: So wie das Licht offenbar auch Teilcheneigenschaften hat, so haben typische Teilchen – wie Elektronen, Atomkerne und auch ganze Atome – auch Welleneigenschaften. Immer beides.

Materie ist zusammengesetzt aus einer Welle (wenn sie sich bewegt, wie z.B. bei Licht und Klang) und einem Teilchen (wenn es stationär ist). Doch es geht noch weiter. Die Welle, so die Meinung der Quantenphysiker, zeigt nur die Wahrscheinlichkeit auf, an welcher Stelle sich das Teilchen eventuell befinden könnte. Das Teilchen selbst entsteht erst durch die Beobachtung, die Erwartungshaltung (Gedanken) eines Versuchsleiters/Menschen. Das ist für einen rational geschulten Wissenschaftler schon eine ziemliche Herausforderung.

## EIN ENDLOSES MEER AN MÖGLICHKEITEN

In der Quantenfeldtheorie geht man also davon aus, dass es ein „Meer“ oder einen Container an Möglichkeiten gibt (das Quantenvakuum – reine Energie). In diesem Energiefeld gibt es „Möglichkeiten“, die nur darauf warten einzutreten (zu passieren). Und das geschieht dann dadurch, dass aus einer Welle ein Teilchen, dann ein Atom und am Ende Realität oder Materie wird. Bevor also etwas real existieren kann, muss erst eine Möglichkeit vorhanden sein (ein Gedanke, eine Idee).

Da jede Materie aus Wellen und Teilchen besteht, uns Menschen eingeschlossen, gibt es so gesehen keine Realitäten, sondern letztendlich nur Möglichkeiten. Nichts ist sicher, sondern nur möglich. Und wie entsteht aus einer Möglichkeit (einem Gedanken, einer Idee) etwas Reales? Durch Aufmerksamkeit – durch Ihren Fokus, durch Engagement und Beobachtung. Nur das wird größer und stärker – wird real, auf was Sie sich selbst fokussieren. Aufmerksamkeit ist die Energie, die aus einer Idee Realität schafft.



## EIN NEUES WELTBILD IST ENTSTANDEN

Gedanken sind Frequenzen/Schwingungen (Wellen), die auf unseren Körper und unser Leben wirken. Aber erst durch Fokussierung auf diese Schwingungen kreieren wir neue Realitäten.

Die Quantenphysiker beschreiben den Menschen schon lange nicht mehr wie Newton als eine Maschine, sondern als ein Energie- Netzwerk, eine fließende Einheit. Der Hirnforscher Karl Pribram, der das Konzept eines holographisch arbeitenden Gehirns vertritt, geht davon aus, dass das menschliche Gehirn mehr einem Radioempfänger und nicht einem zentralen Speichermedium (einem Computer) entspricht. Zum Beispiel reagiert der visuelle Kortex nicht auf Muster, sondern auf Frequenzen unterschiedlicher Wellenformen. Unterstützt wird diese Annahme durch den Nachweis, dass unser Ohr ein Frequenzanalysator ist. Pribrams Theorie besagt im Wesentlichen, dass unser Gehirn in der Verarbeitung von Informationen Analysen im Frequenzbereich vornimmt. Das geschieht an den Verbindungsstellen zwischen Neuronen, nicht in den Neuronen. Für diese analytische Tätigkeit ist also die graduelle Zu- und Abnahme neuronaler Potenziale (Wellen) verantwortlich und nicht Nervenimpulse.

## WAS IST REALITÄT?

Ist Realität das, was wir mit unseren Augen sehen oder mit unserem Gehirn verarbeiten? Wenn ganz bestimmte Neuronen zusammen arbeiten? Hier ein paar interessante Zahlen. Nur 0,0004% aller Informationen die wir jede Sekunde von außen durch unsere fünf Sinne aufnehmen, erreichen das Bewusstsein des Menschen. Die meisten Daten sind uns gar nicht bewusst. Bedeutet das denn nicht auch, dass „Realität“ vor allem in unserem Gehirn stattfindet? Das es keine Realität „da draußen“ gibt, die unabhängig von dem ist, was in unserem Gehirn passiert? Können wir also letztendlich immer nur das sehen, was wir glauben, was möglich ist oder was auf Grund unserer Gedanken (Denksysteme) und Konditionierungen bereits in unserem Gehirn existiert? Entsteht so Realität?

## **GEDANKEN KÖNNEN MATERIE UND MASCHINELLE SYSTEME BEEINFLUSSEN**

Jeder Mensch kann durch sein Bewusstsein auf Materie bzw. maschinelle Systeme einwirken. Das bewies der Physiker Dr. Robert Jahn (Dekan an der Princeton Universität/USA) im Jahr 1987 ganz eindeutig, auch wenn wir Nichtwissenschaftler das kaum glauben können. Aber weitere Studien bestärkten seine Entdeckung, denn sogar unsere Einwirkung auf lebende Organismen und insbesondere auf menschliches Gewebe und Zellkulturen ist möglich.

## **GEDANKEN KÖNNEN MUSKELWACHSTUM VERURSACHEN**

Professor David Smith von der Universität Manchester in England führte folgendes Experiment durch, um den Kräftezuwachs im Muskel zu messen: 18 Personen wurden in drei Gruppen eingeteilt.

Gruppe 1 trainierte zwei Mal die Woche im Fitnessstudio mit Gewichten. Das Resultat: Die Teilnehmer konnten nach einem Monat 33% mehr Gewicht im Bankdrücken stemmen als zu Beginn der Studie.

Gruppe 2 trainierte nur mental. Sie stellten sich also nur vor, dass sie Bankdrücken machen würden. Die Teilnehmer hatten keinerlei physisches Krafttraining. Das Resultat: Sie steigerten nach einem Monat ihr Gewicht im Bankdrücken um 16%!!!

Gruppe 3 war die so genannte Kontrollgruppe. Sie trainierten weder physisch noch mental. Diese Gruppe hatte keinen Zuwachs.

Prof. Smith erklärte dieses Phänomen - das Gruppe 2 ohne physisches Training mehr Muskelkraft aufbauen konnte - wie folgt: „Es hat nur damit zu tun, was im Gehirn passiert. Wenn man den neuronalen (mentalen) Input vom Gehirn zum Muskel verbessern kann, werden mehr Muskelfasern gebildet und wird mehr Energie produziert. Durch das Visualisieren der Übung (des Bankdrückens) ging das Gehirn davon aus, dass der Körper trainiert wurde und verbesserte so die neuronalen Pfade zwischen Gehirn und der entsprechenden Muskelgruppe.“

## **MENTALE ENERGIE ZUR ERREICHUNG IHRER ZIELE NUTZEN**

Wir wissen, dass Wissen, Intellekt, Rationalität, Bewusstsein, Willenskraft und gute Pläne etwas sehr Schönes sind, sie aber leider nicht ausreichen, um unsere Ziele zu realisieren.

Denn erst wenn wir in der Lage sind, unser Gehirn neu zu programmieren – ein neues hilfreicherer DENKSYSTEM zu gestalten und in unserem UNTERBEWUSSTSEIN zu VERANKERN, erst dann werden wir nicht nur das für den Erfolg Notwendige tun, sondern vor allem auf eine absolut faszinierende Art und Weise alles das in unserem Leben „ANZIEHEN“ was wir benötigen, um unsere ZIELE zu ERREICHEN.

**In der praktischen Umsetzung gilt es hierfür DREI Dinge zu verstehen:**

1. **DEN ZUGANG** zum Unterbewusstsein
2. **DIE SPRACHE** des Unterbewusstseins
3. **DIE METHODE** des Visualisierens (des mentalen Programmierens)

## DER ZUGANG – ZUM INNEREN MOTOR

Wie erhält man Zugang zum Unterbewusstsein, um mit ihm zu kommunizieren? Was ist das Tor zum Unterbewusstsein? Der Zugang zum inneren Motor?

Dieser Zugang ist ein ganz bestimmter Bewusstseinszustand, in dem ganz bestimmte langsame Gehirnwellen – so genannte Alpha-Gehirnwellen – dominieren. Und dieser Zustand wird erreicht über Entspannung.

Gegen Ende der 1950er Jahre entdeckte der japanische Forscher und Psychologe Joe Kamiya an der Universität von Chicago/USA (mit Hilfe von EEG-Feedback), dass einige Menschen ihre Alpha/Theta- Rhythmen kontrollieren können. Durch seine Artikel – erschienen zwischen 1968 und 1970 – erweckte er ein starkes Interesse am Biofeedback und dem Alpha-Zustand. Dieser wurde von vielen als eine Art mystischer Zustand betrachtet. Verstärkt wurde dieser Eindruck vor allem dadurch, dass meditierenden Menschen (z.B. Zen- Meister und ihre fortgeschrittenen Schüler), viele Alpha- und Thetawellen haben.

Ich kann Sie jedoch beruhigen, Alpha-Gehirnwellen ist ein ganz natürlicher Bewusstseinszustand, den jeder Mensch hat und gezielt immer wieder erreichen kann.

## ENTSPANNUNG FÜR MEHR ERFOLG

Still zu sein, ruhig zu werden, sich zu entspannen und in sich zu gehen, hatten schon immer eine besondere Bedeutung für uns Menschen. Oftmals sind wir besonders kreativ oder ideenreich, wenn wir entspannt sind – wenn also Alpha-/Theta-Gehirnwellen dominieren, wenn wir z.B. im Bad liegen, eine Massage erhalten, am Meer spazieren gehen, vor einem Lagerfeuer sitzen und in das Feuer blicken, entspannte Musik hören, Auto fahren, im Flieger sitzen und in die endlose Weite blicken.

Die Fähigkeit einen entspannten Zustand (egal wann und wo) gezielt herbeiführen zu können, ist eines der großen Geheimnisse erfolgreicher Menschen. Es bedeutet Zugang zu den kreativen Potenzialen zu haben sowie Intuition und Vorstellungskraft zu fördern, und somit auch Erfolg. Es bedarf einfach nur einer Auszeit, um ruhig zu werden, sich zu entspannen und nachzudenken – und wenn es nur 15 Minuten am Tag sind.

## WIE FÖRDERN ALPHA-GEHIRNWELLEN IHREN ERFOLG?

Alpha-Gehirnwellen sind mit Abstand das beste Selbst-Coaching- Instrument der Welt. Denn dieser Entspannungszustand bietet Ihnen eine Reihe von einzigartigen Vorteilen, die ich Ihnen nun aufzeigen möchte:

- Sie können besser (schneller/leichter), mehr und neue Dinge lernen (z. B. Superlearning nach Prof. Lozanov) und sich besser an das Gelernte erinnern (und es wieder abrufen).
- Sie können einen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein herstellen und es verändern. In diesem Zustand können Sie Ihre introspektive Informationsempfänglichkeit aktivieren – d.h. Sie können jetzt wesentlich leichter „mentale Bilder und Programme“ aktivieren, verändern (z.B. Ihr Selbstbild) und abspeichern.
- Sie können das interne Führungssystem (Ihr Denksystem und Ihre Überzeugungen) „umprogrammieren“.
- Sie können Ihren Geist stärken und Zugang zu vielen wichtigen mentalen Ressourcen des R-Fokus finden. Sie sind kreativer und innovativer; Sie haben bessere Ideen und können leichter Lösungen für Probleme finden. Sie haben eine bessere Vorstellungskraft und Ihre Fantasie wird aktiviert.
- Sie haben Zugang zu Ihrer Intuition.
- Sie sind offen für Neues.
- Sie bekommen einen freien Kopf und können besser nachdenken und reflektieren.
- Sie werden durch diese körperliche und geistige Entspannung automatisch Ihren Stress besser bewältigen und aktiv Ihre Gesundheit fördern (Ihr Immunsystem stärken, sich mit Energie aufladen und besser schlafen können)

## WIE KOMMEN SIE IN ALPHA?

Die Antwort ist Gott sei dank sehr einfach. Indem Sie lernen sich immer wieder zu entspannen. Ich nutze hierfür Entspannungsübung.

Der Vorteil von Entspannungsübungen liegt darin, dass Sie diese jederzeit und fast überall machen können – im Flugzeug, im Bus, im Zug, auf dem WC, in der Umkleidekabine oder am Schreibtisch. Sie brauchen nur eine Sitzmöglichkeit und ein wenig Ruhe.

Hier ist ein [Link zu einer Entspannungsübung](#), die ich aufgenommen habe, und die Sie gerne für sich nutzen können. Sie ist sehr einfach und extrem effektiv.

## ANDERE MÖGLICHKEITEN, UM IN „ALPHA“ ZU KOMMEN

Es gibt natürlich auch noch andere Möglichkeiten, um Alphawellen zu aktivieren. Immer wenn Sie Ihre Augen schließen (und zusätzlich noch nach oben blicken). Z.B. immer wenn Sie sich von Außenreizen abschirmen und sich körperlich und geistig entspannen (z.B. mit Hilfe von autogenem Training oder Meditationen). Eine weitere schöne und sehr einfache Form sich zu entspannen, sieht so aus (diese Übung dauert in der Regel nur 2-5 Minuten):

Sie schließen Ihre Augen und atmen wieder drei Mal tief durch.

Dann atmen Sie wieder ganz normal und fokussieren sich entweder auf Ihre Atmung, ein bestimmtes Wort, einen bestimmten Klang/Ton oder entspannen nur bewusst Ihre Zunge. Wenn Sie sich auf die Atmung fokussieren, dann sagen Sie, wenn Sie einatmen mental Eins (oder ein) und beim Ausatmen Zwei (oder aus). Wenn Sie sich auf ein Wort fokussieren, dann wiederholen Sie in Ihrem Geist dieses Wort immer wieder. Zum Beispiel das Wort Liebe, Kraft, Freiheit oder Stärke. Wenn Sie sich auf einen bestimmten Klang oder Ton fokussieren, dann lassen Sie am besten im Hintergrund ein Musikstück laufen. Ich empfehle Ihnen vor allem langsame Barockmusik (Adagios). Stücke von Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Sebastian Bach, Antonio Vivaldi, Georg Friedrich Händel und Tomaso Giovanni Albioni (mit 60 Pulsen pro Minute) sind besonders gut geeignet, denn sie entsprechen den Alphawellen. Oder Sie entspannen ganz bewusst nur Ihre Zunge. Sie lassen Ihre Zunge frei im Gaumen schweben und sagen dann immer wieder in Ihrem Geist: „meine Zunge entspannt sich immer mehr“.

Und dann denken Sie ganz bewusst nur an die Dinge, die gerade in diesem Moment für Sie schön, positiv und angenehm sind. Zum Beispiel, das es im Zimmer warm ist, das Sie schöne Kleidung tragen, Sie satt sind, das Sie dankbar für die Zeit sind, die Sie sich für diese Übung nehmen.

Einfach selbst testen, was für Sie am besten funktioniert, um sich körperlich und geistig zu entspannen.

## DIE SPRACHE DES UNTERBEWUSSTSEINS

Sie wissen jetzt, das „Alpha“ Ihnen hilft, Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein zu haben. Aber wie kommunizieren Sie mit Ihrem Unterbewusstsein? Was ist die Sprache des Unterbewusstseins?

Es sind Bilder. Denn alles was wir erleben und wahrnehmen, speichern wir als Bild ab. Denken Sie an das Sprichwort: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

Dies hat sicherlich damit zu tun, dass der visuelle Teil unseres Gehirns – unsere Augen und die mit der Bildverarbeitung beschäftigten Hirnregionen – der älteste Bestandteil unseres Gehirns überhaupt ist, mindestens 300 Millionen Jahre alt. Der für die Sprache zuständige Teil des Gehirns ist dagegen maximal 100.000 Jahre alt. Unser Gehirn ist also primär visuell-sensorisch, es liebt Bilder!

Wir verarbeiten alles, was um uns herum passiert, zuerst visuell und geben erst dann den Dingen einen Namen. Wir verbinden ein Bild mit Worten. Das Wort, das Sie jetzt lesen werden, heißt Krokodil. Nachdem Sie es gelesen haben, können Sie sich sicherlich sofort ein Bild von einem Krokodil machen. Sie haben es als Bild irgendwo in Ihrem Unterbewusstsein abgespeichert. In der Tat wird alles, was wir erleben und wahrnehmen, in Form von Bildern im Unterbewusstsein abgespeichert. Unser Unterbewusstsein versteht also am besten die Bildsprache, d.h. wenn wir etwas tun, was man Visualisierung, mentales Trainieren oder mentales Programmieren nennt.

## MENTALE WERBUNG IN EIGENER SACHE

Mentales Programmieren bedeutet, in einem entspannten Zustand den erwünschten Erfolg mental zu verinnerlichen – und zwar mit Hilfe von Bildern, die mit dem inneren Auge wahrgenommen werden.

Dieses Konzept ist nicht neu – bereits die Sufis (12. Jahrhundert in Persien) förderten das Denken mit Hilfe von bildhaften, mentalen Vorstellungen. Es sollte helfen, das eigene Schicksal zu ändern und neu zu formen. Sie nannten diese feine Materie eines Gedankens „Alam almithal“.



Die Mystiker aus Tibet nannten Gedanken „Tsal“. Sie erklärten, dass jede mentale Aktivität Wellen von dieser mysteriösen Energie produziere. Die Texte im tibetanischen „Tantric“ sind daher voller Visualisierungstechniken (so genannte „Sadhanas“). Auch für die „Kahunas“ in Hawaii ist es extrem wichtig, dass sich Menschen in regelmäßigen Abständen Auszeiten nehmen und ihre Wünsche und Vorstellungen konkret visualisieren. Dadurch glauben sie, können sie wesentlich bewusster die in ihr Leben eintretenden Ereignisse kontrollieren und ihre eigene Zukunft gestalten!

Um 1890 begann auch die Anwendung von Vorstellungsbildern (Visualisierungen) in der Medizin, Psychologie und Psychiatrie. Insbesondere diente sie der Heilung von Depressionen, Angst, Schlaflosigkeit, Übergewicht, chronischen Schmerzen, Phobien, psychosomatischen Krankheiten, Krebs und anderen Erkrankungen. Und es dauerte nicht sehr lange, bis diese imaginativen Verfahren auch verwendet wurden, um bestimmte Qualitäten, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwecken und zu fördern. Jung gehörte mit seinem Konzept der „aktiven Imagination“ sicherlich zu den großen Pionieren der Psychologie, die mit diesem Konzept arbeiteten.

Carl Happich entwickelte in den 1920er Jahren ein Verfahren, in dem Vorstellungsbilder mit Muskelentspannung, bewusster Atmung und Meditation verbunden wurden. Anfang der 1970er Jahre wurde – mit der Entwicklung von NLP (neurolinguistisches Programmieren) – die Imagination und mentale Arbeit durch amerikanische Psychotherapeuten immer spezifischer und systematischer weiterentwickelt. Ein großer Wegbereiter in diesem Bereich war sicherlich der inzwischen verstorbene Jose Silva.

Beim mentalen Programmieren oder Visualisieren wird das Unterbewusstsein, zur Erreichung wichtiger Ziele bewusst und sehr zielgerecht eingebunden. Es handelt sich hier um einen sehr bewussten Vorgang, der dem Handeln vorgeschaltet wird. Natürlich ersetzt das mentale Programmieren nicht die Notwendigkeit, sich bestimmte Fähigkeiten oder ein bestimmtes Wissen anzueignen. Sondern vielmehr fördert es das Erlernen neuer Fähigkeiten sowie deren Umsetzung.

Dr. David McClelland von der Harvard Universität/USA machte mit Hilfe einer 14 Jahre anhaltenden Studie eine interessante Entdeckung: Menschen, die eine starke, reale und sehr aktive Imaginationskraft besitzen, sind, wenn es um das Erreichen persönlicher Ziele geht, am erfolg- reichsten. Dr. Mccllland geht davon aus, dass alle Motivation von internen Bildern kommt.

»Man muss ein klares mentales Bild von dem was man möchte, formen. Man kann eine Idee nicht weitergeben, wenn man sie nicht als Bild in sich trägt... dieses klare mentale Bild muss man permanent im Geist haben... um so klarer und spezifischer man das Bild macht, und um so mehr man sich damit beschäftigt, es mit allen wundervollen Details wahrnimmt, um so stärker wird das Verlangen sein. Bedeutet das, dass man stundenlang über seine Ziele nachdenken muss? Nein, natürlich nicht. Es bedeutet ganz einfach, dass man genau wissen muss, was man will und es so stark wollen muss, dass es einem nicht mehr aus dem Geist geht.«

**Wallace Wattles, 1910, *The Science of Getting Rich***

## WARUM FUNKTIONIERT MENTALE WERBUNG SO GUT?

Unser Gehirn und unser Nervensystem können nicht zwischen einer realen Erfahrung (Input) und einer mentalen bzw. imaginären Stimulierung unterscheiden. In beiden Fällen werden die gleichen elektrochemischen, neuronalen Pfade oder Nervenimpulse im Gehirn aktiviert. Es ist egal, ob Sie etwas real sehen oder nur Ihre Vorstellungskraft nutzen. In beiden Fällen werden die gleichen Gehirnregionen aktiviert.

Das Unterbewusstsein hat die Aufgabe, die mental abgespeicherten Bilder zu realisieren. Wenn Sie bewusst neue mentale Bilder im Alpha-Zustand aufnehmen (z. B. für mehr Erfolg oder eine bessere Gesundheit), dann ist das für Ihr Unterbewusstsein eine klare Anweisung. Ihr Gehirn reagiert darauf, indem es für diese mentalen Anweisungen (Bilder) neuronale Pfade bildet. Und je öfter Sie diese Bilder senden und vom Gehirn verarbeiten lassen, umso stabiler und stärker werden diese Pfade im Gehirn angelegt.

**Für Visualisierungstechniken gibt es eine Vielzahl von Anwendungsgebieten, wie z.B.:**

- Um die persönliche Leistungsfähigkeit im Beruf oder Sport zu steigern
- Um die Gesundheit oder die Genesung zu fördern
- Um neue Ideen oder Lösungen für Probleme zu entwickeln
- Um persönlich wichtige Ziele (Veränderungen, Erfolge) schneller und effektiver zu realisieren

**SIE SIND IN GUTER GESELLSCHAFT**

Bill Clinton wusste lange vor der übrigen Welt, dass er einmal Präsident der USA sein würde, denn schon in seiner Jugend, die er mit einer alkoholkranken Mutter an einem trostlosen Ort in Arkansas verbrachte, konnte er sich vorstellen, Präsident der USA zu sein. Steven Spielberg wusste, dass er ein großer Filmregisseur werden würde. Die Popikone Madonna, sah sich in ihrer Vorstellung als berühmte Sängerin, pflegte diese Vorstellung über Jahre hinweg und ließ sie Wirklichkeit werden.

Alle diese Menschen hatten etwas gemeinsam: Sie wussten, wer sie sein wollen. Da sie sich so klar in der Zukunft sehen konnten und damit die Zukunft in ihrer Gegenwart zum Leben erweckten, gestalteten sie auch ihre Wirklichkeit neu. Ruhm und Reichtum war nicht das grundlegende Motiv. Das Motiv war immer sich zu verwirklichen, die eigene Aspiration auszuleben, authentisch zu sein. Ruhm und Reichtum sind ein zutiefst unauthentisches Streben. Sie kommen aber ganz automatisch, wenn man das tut, was man liebt (Passion) und besonders gut kann (Stärken).

## DIE METHODIK FÜR DAS VISUALISIEREN

Wir alle programmieren jeden Tag mental unsere Zukunft. In der Regel tun wir das unbewusst und ohne einen klaren Fokus. Wir spielen im Geist immer wieder zukünftige Verhaltens- und Vorgehensweisen durch und kreieren oder verstärken so unsere Erwartungshaltung. Es wäre jedoch vorteilhafter, wenn wir das mentale Programmieren wesentlich bewusster und gezielter für unseren Erfolg und unsere Ziele einsetzen würden.

Es ist aber nicht so einfach, die Gedanken für eine längere Zeit zu konzentrieren und ein mentales Bild für eine längere Zeit zu halten. Sie werden feststellen, wenn Sie sich entspannen und die Augen schließen, dass Gedanken, Ideen und Bilder kommen und gehen. Wir benötigen daher ein System, das jeder nutzen kann, um die eigenen Gedanken besser zu leiten, um effektiver und gezielter mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren.

Ich verwende hierfür ein leicht erlernbares System für mentales Programmieren. Ich arbeite seit 1997 damit. Es ist das **MindStore System** vom **Haus am rechten Ufer** ([www.mindstore.de](http://www.mindstore.de)).

Es wurde 1990 von **Jack Black** in Schottland entwickelt. MindStore ist eine Methodik, die beständig tolle Resultate hervorbringt und besonders leicht im täglichen Leben anzuwenden ist. In einer Übung werden Sie nun vier wichtige Dinge gleichzeitig tun.

- (1) Sie entspannen sich, um die langsamen Alpha-Gehirnwellen zu kreieren (Sie können besser denken und managen dadurch gleichzeitig Ihren Stress).
- (2) Sie lernen, Zugang zu den kreativen und intuitiven Fakultäten Ihres Gehirns zu finden (R-Fokus): Sie gestalten ein imaginäres, wunderschönes Haus mit vielen Zimmern, das sich in einer ganz besonders schönen Landschaft befindet.
- (3) Sie lernen, Ihre Gedanken in einem entspannten Zustand zu konzentrieren (Aufmerksamkeit + emotionale Bilder). Jedes dieser Zimmer wird für eine ganz spezifische Denkaufgabe zuständig sein, in jedem werden Sie lernen, Ihren Geist auf etwas Wichtiges zu fokussieren.
- (4) Sie kreieren „Anziehung“ – um all die Dinge zu finden oder zu gestalten, die Sie für Ihr Ziel benötigen.

## DAS HAUS AM RECHTEN UFER – MENTALE ARCHITEKTUR

Sie werden sich vielleicht fragen, warum ein Haus am rechten Flussufer? Natürlich brauchen Sie jetzt ein wenig Fantasie und Kreativität (das geht nur wenn Sie im R-Fokus (rechte kreative Gehirnhälfte) sind – was dann besonders leicht ist, wenn Alpha-Gehirnwellen dominieren), aber genau diese Fähigkeiten sollen mit dieser Übung ja auch gezielt gefördert werden.

Die Idee entstand aus der Überlegung, dass unser Neokortex, unser Großhirn, aus einer linken und rechten Gehirnhälfte besteht. Der Balken, der die beiden Hemisphären trennt (eigentlich verbindet) ist das Corpus Callosum. Der Fluss soll diesen Corpus Callosum repräsentieren.

Die Landschaft links des Flusses soll unseren Verstand, unser logisches Denken und unseren hellwachen Zustand (Beta) repräsentieren – also den L-Fokus. Und die Landschaft auf der rechten Seite des Flusses symbolisiert unser Unterbewusstsein, unsere Fantasie, Intuition und Kreativität sowie natürlich unseren entspannten Alpha-Zustand – und damit den R-Fokus.

Mit Hilfe dieser Methodik werden Sie lernen, sinnbildlich in Ihre rechte Gehirnhälfte zu gehen, um dort mehr Kapazitäten zu nutzen und zu aktivieren. Wir möchten damit die Beziehung und Kommunikation mit der rechten Gehirnhälfte fördern. Dadurch werden Sie einen Zugang zu Ihren tieferen Bewusstseinssebenen (Ihrem Unterbewusstsein, Ihrer Kreativität, Ihrer Intuition) finden.

Das mentale Haus wird Ihnen helfen, Ihre Gedanken auf ganz bestimmte Dinge und Bilder zu konzentrieren. Denn unsere Gedanken schweifen sehr leicht ab, wenn wir sehr entspannt sind. Die unterschiedlichen Zimmer stellen unterschiedliche Denkaufgaben dar, die Sie für wichtige Bereiche Ihres Lebens sehr gezielt nutzen werden.

Die vollständige Methodik, Ihr ganz eigenes mentales „Haus am rechten Ufer“ zu kreieren, können Sie sehr gut und einfach mit **Hilfe von einem Audioprogramm: MindStore Klassik Seminar** für sich erlernen.

## DAS ZIMMER ZUR ERREICHUNG IHRER ZIELE

In diesem mentalen Haus gibt es ein Zimmer, das wir den Regieraum nennen. In diesem Zimmer setzen Sie sich Ziele und finden Lösungen für Probleme. Hier entwickeln Sie „Anziehung“ und interne Motivation, um das Unterbewusstsein und den Teil Ihres Gehirns zu aktivieren, der Ihnen hilft, Ziele zu realisieren.

Im Regieraum finden Sie an einer Wand drei große Kinoleinwände, einen bequemen Stuhl direkt vor der mittleren Leinwand sowie eine Fernbedienung (zur Steuerung der Leinwände). Die Anordnung der Leinwände symbolisiert eine bestimmte Zeitlinie. Die linke Leinwand steht für die Zukunft, die in der Mitte für die Gegenwart und die rechts für die Vergangenheit. Diese Anordnung basiert auf folgenden Überlegungen: Das vegetative Nervensystem steuert von der linken Hirnhälfte aus die rechte Körperseite und umgekehrt.

Es spricht daher sehr viel dafür, dass Sie bei der Anordnung der Leinwände in dieser Reihenfolge, Ihr Denken wie folgt verbessern werden: Die rechte Leinwand steht für Ihre vergangenen Erfahrungen und wird dazu verwendet, ein Problem zu analysieren. Da dies ein linkshemisphärischer Vorgang ist, liegt es nahe, dass die linke Gehirnhälfte über das vegetative Nervensystem beteiligt und damit Ihre Fähigkeit zur Analyse gestärkt wird, wenn Ihre Augen nach rechts blicken.

In gleicher Weise regen Sie Ihre rechtshemisphärische Kreativität an und versetzen sich so in die Lage, Ihre Zukunft mit Hilfe Ihrer Fantasie zu gestalten und Lösungen für Ihre Probleme zu finden, wenn Sie nach links schauen. Meine persönliche Erfahrung mit dieser Anordnung der Bildschirme ist ausgezeichnet und hat mir gezeigt, dass es sehr gut funktioniert.

Bei diesem fantastischen Konzept, können Sie Ihrer Fantasie und Vorstellungskraft freien Lauf lassen und die Landschaft, das Haus und die einzelnen Zimmer so gestalten, wie Sie möchten. Mein Haus hat sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Auch Sie können Ihr Haus immer wieder verändern, beispielsweise mehr Zimmer erschaffen. Es gibt keine Einschränkungen, nur die, die wir uns selbst auferlegen.

Auch wenn es sich vielleicht im Moment noch ein wenig abstrakt anhört, wenn Sie einmal angefangen haben, mit dem Haus am rechten Ufer zu arbeiten, werden Sie sehr bald mehr von Ihrer Fantasie aktivieren und einsetzen.

## ZIELE MIT DEM REGIERAUM „PROGRAMMIEREN“

Der Regieraum hat es in sich. In diesem Zimmer machen Sie die innere Arbeit, die für das Erreichen Ihrer Ziele so wichtig ist. Lassen Sie mich Ihnen nun die Anwendung des Regieraums vorstellen. Immer wenn Sie eine bestimmte Ist-Situation (also eine gegenwärtige Realität) vorfinden, die Sie ändern möchten oder für die Sie eine neue/bessere Lösung suchen, dann sollten Sie wie folgt vorgehen:

- (1) Sie entspannen sich von Kopf bis Fuß!
- (2) Gehen Sie dann mit Hilfe Ihrer Fantasie in Ihr Haus am rechten Ufer.
- (3) Betreten Sie den Regieraum. Setzen sich in Ihren Stuhl, der vor der mittleren Leinwand (Gegenwart) steht. Jetzt wenden Sie folgendes Prinzip an: IST – ANALYSE – LÖSCHEN – KREIEREN

**IST:** Projizieren Sie zuerst mit Hilfe der Fernbedienung Ihre gegenwärtige Ist-Situation wahrheitsgemäß auf die mittlere Leinwand. Akzeptieren Sie offen und ehrlich alles genauso wie es ist. Sie brauchen nichts zu verdrängen, zu leugnen oder gar schön zu reden. Dadurch übernehmen Sie Verantwortung.

**ANALYSE:** Wenn Sie die aktuelle Situation genauer analysieren möchten, schalten Sie auf die rechte Leinwand der Vergangenheit um. Ihre Augen blicken hierfür hinter Ihren Augenlidern nach rechts oben. Fragen Sie sich, warum, aus welchem Grund Sie die gegenwärtige Situation auf der mittleren Leinwand haben. Die Analyse wird Ihnen helfen, Klarheit zu finden. Hätten Sie anders reagieren können? Was war positiv an dieser Erfahrung? Was haben Sie gelernt?

Da Sie diese Analyse im Alpha-Zustand machen, haben Sie nicht nur Zugang zu Logik und Verstand, sondern auch zu Intuition und Unterbewusstsein. Aus diesem Grund werden Sie die richtigen Antworten erhalten. Antworten, die für Ihre neue Zukunft sehr hilfreich sein können.

**LÖSCHEN:** Nachdem Sie diese Analyse gemacht haben, kehren Sie wieder zur mittleren Leinwand zurück. Betrachten Sie nochmals das Bild der gegenwärtigen Ist-Situation. Dieses Bild tragen Sie zur Zeit noch im Unterbewusstsein mit sich herum. Es ist das Bild, das Ihnen heute nicht mehr dient, das Sie verändern möchten. Wenn Sie weiter daran festhalten, dann wird sich dieses Bild bestätigen. Lassen Sie es also los und löschen Sie es von Ihrer mentalen Datenbank. Wie? Lassen Sie das Bild auf der mittleren Leinwand immer kleiner werden, bis nur noch ein Punkt übrig ist.

Drehen Sie den Lautsprecherregler auf Null, so dass Sie nichts mehr hören. Den Punkt löschen Sie einfach mit einem Knopf auf Ihrer Fernbedienung. Jetzt ist er verschwunden.

**KREIEREN:** Fokussieren Sie nun Ihr Ziel. Jetzt, nachdem Sie das alte Bild auf der mittleren Leinwand gelöscht haben, blicken Sie auf die linke Leinwand – die für die Zukunft. Ihre Augen blicken dabei nach links oben. Auf dieser Leinwand suchen Sie nach der idealen Lösung oder nach dem neuen Endresultat (dem Ziel), das Sie sich von ganzem Herzen wünschen. Sie können auf dieser linken Leinwand eine ganze Reihe von Alternativen, Ideen und Gedanken durchspielen und mental betrachten. Tun Sie das so lange, bis Sie das mentale Bild gefunden haben, das genau Ihre neue zukünftige Realität darstellt. Von diesem Bild kreieren Sie ein großes farbiges, emotional attraktives Standbild.

Machen Sie das Bild noch größer und heller. Sie sehen auf der linken Leinwand, dass das, wie Sie sich wünschen, bereits eingetreten ist. Hier ist es besonders wichtig, ein Bild von dem Endresultat, dem Ziel, zu kreieren und sich nicht auf die einzelnen Schritte oder Etappen zur Erreichung dieses Zieles zu fokussieren – denn die ändern sich sowieso immer wieder.

Sie haben nun, mit dem neuen Bild auf der linken Leinwand, eine „**ZUKÜNFTIGE VERGANGENHEIT**“ kreiert. Dieser Begriff stammt vom ehemaligen Boxer Mohammed Ali. Er beschreibt für mich am besten, was in diesem Moment passiert ist. Sie haben mental auf der linken Leinwand ein Bild projiziert, das in der Zukunft Wirklichkeit werden soll. Gehirn und Unterbewusstsein haben dieses Bild jedoch bereits als neue Realität akzeptiert – es ist bereits Vergangenheit. Von diesem Moment an werden Sie, wenn Sie an dieses Ziel denken, sich nur noch auf das neue Bild (Ihre zukünftige Vergangenheit) auf der linken Leinwand fokussieren. Senden Sie dieses Bild sinnbildlich hinaus in die Welt und zwar mit Verlangen, Glauben und Erwartung. Die Übung ist nun beendet. Verlassen Sie jetzt Ihr Haus am rechten Ufer und öffnen Sie Ihre Augen wieder.



## DER SOG DER SIE ANS ZIEL BRINGT

Sie haben eine neue zukünftige Vergangenheit kreiert. Jetzt geht es darum den Autopiloten – Ihr Unterbewusstsein – zu aktivieren, um „Gestalt“ zu kreieren. Gestalt ist das große Geheimnis für Veränderung und erfolgreiche Zielerreichung. Gestalt hilft Ihnen motiviert zu bleiben, am Ziel festzuhalten, Vertrauen zu haben und am wichtigsten, Anziehung zu kreieren. Damit Sie buchstäblich die Menschen, Chancen, Ideen, Gedanken und Möglichkeiten finden, kreieren, wahrnehmen, die Sie dabei benötigen, Ihre Ziele zu erreichen.

Gestalt entsteht dadurch, dass Sie jeden Tag (am besten dreimal täglich) Ihre zukünftige Vergangenheit (das Bild auf der linken Leinwand) in einem entspannten Zustand betrachten. Sie aktivieren dadurch einen bestimmten Teil Ihres Gehirns, der RAS genannt wird – dem retikulären Aktivierungssystem, einer bestimmten Anordnung von Nervenzellen im Gehirn, um Input und Stimulierungen zu filtern. Das RAS ist also ein Art Filtersystem für Ihr Gehirn – es bestimmt, was auffällt und was nicht beachtet wird. Wir alle haben das RAS schon selbst in der Praxis erlebt und wahrgenommen. Stellen Sie sich vor, Sie wollen zum Beispiel ein neues Auto kaufen, vielleicht einen roten Mini mit weißem Dach. Wenn Sie oft genug an dieses Auto gedacht haben, dann fällt es Ihnen im Straßenverkehr verstärkt auf. Nicht weil mehr Minis herumfahren, sondern weil Ihr RAS Sie besonders auf rote Minis mit weißem Dach aufmerksam macht.

Sie sehen deshalb so viele Minis, weil Ihr RAS bewusst danach Ausschau hält – ganz automatisch, ohne Willenskraft oder bewusste Anstrengung. Der rote Mini fällt Ihnen auf, weil er zu einem wichtigen mentalen Bild passt, das Sie in sich tragen. Je stärker das mentale Bild, je klarer man sieht, dass es bereits eingetreten ist, umso stärker wird Ihr RAS Ihnen helfen. Gestalt ist etwas ganz Natürliches, das die meisten Menschen jedoch nicht bewusst und gezielt genug nutzen.

## **WIRD IHR UNTERBEWUSSTSEIN NEIN SAGEN ZU IHREN NEUEN MENTALEN BILDERN?**

Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen immer garantiert helfen, wenn Sie:

- (1) Dinge programmieren, die auch zu Ihnen gehören, zum Beispiel Gesundheit, Glück, Wohlbefinden und natürliche Ihre Aspiration (Ihre Passion und Ihre ganz besonderen Fähigkeiten, Talente und Stärken).
- (2) Dieses Ziel (diesen Wunsch) als Auftrag in Form von mentalen Bildern (das, was Sie zukünftig bereits erreicht haben) Ihrem Unterbewusstsein in einem sehr entspannten Zustand (Alpha) übergeben. Aber nicht nur einmal, sondern immer wieder.
- (3) Geduld haben – denn Ihr Unterbewusstsein arbeitet permanent für Sie im Hintergrund, bis das Ziel realisiert ist. Das kann manchmal länger dauern als Sie es sich wünschen.
- (4) Ein unerschütterliches Vertrauen in Ihr Unterbewusstsein haben.

## TEIL 3: DIE UMSETZUNG

### WAS GIBT ES JETZT FÜR SIE ZU TUN?

Was sollten Sie jetzt in der Gegenwart tun, um die von Ihnen angestrebte Zukunft zu verwirklichen?

1. **Gestalt kreieren**, damit Sie alles anziehen, was Sie benötigen, um Ihre Ziele zu realisieren
2. **Positiven Input** (Energie) aufnehmen, damit Sie Ihre Zielerreichung unterstützen
3. Sich **selbst stark machen** – die eigenen Fähigkeiten stärken und ausbauen

### GESTALT KREIEREN

Wie Sie bereits wissen, entsteht Gestalt, indem Sie Ihr Ziel (das Resultat) jeden Tag als Bild auf der linken Leinwand des Regieraumes in einem entspannten Zustand betrachten. Kreieren Sie dort für alle Ihre Top-7-Ziele jeweils ein Bild, welches das Endresultat repräsentiert. Wenn Sie ein Haus auf Mallorca haben möchten, dann stellen Sie sich auf der linken Leinwand vor, dass Sie dieses Haus besitzen. Wenn Sie eine neue Arbeitsstelle möchten, dann stellen Sie sich vor, dass Sie bereits diese neue Arbeitsstelle haben. Kreieren Sie in jedem Fall für jedes Ziel ein Bild und betrachten Sie das täglich, am besten morgens, mittags und abends.

Gestalt entsteht, wenn Sie zuerst im Regieraum eine neue zukünftige Vergangenheit kreieren und dann, jeden Tag so oft Sie können, diese neue zukünftige Vergangenheit auf der linken Leinwand betrachten.

Ich habe eine klare und **feste Morgenroutine**. Wenn ich aufwache, gehe ich zuerst auf die Toilette und dann setze ich mich in einen bequemen Stuhl und schließe meine Augen. Ich entspanne mich kurz (das geht morgens sehr schnell) und gehe dann in meiner Fantasie in meinen Regieraum (via die Eingangshalle) im Haus am rechten Ufer. Im Regieraum betrachte ich zuerst auf der linken Leinwand alle meine **Top-7-Ziele**. Ein Ziel nach dem anderen.

Denken Sie daran, warum Sie das tun. Ich programmiere die Top-7-Ziele, um Gestalt zu kreieren – damit ich alles in mein Leben „anziehen“ kann, was ich benötige um mein Ziel zu realisieren. Mein Unterbewusstsein ist sehr viel besser in der Lage meine Ziele zu realisieren als mein Verstand.

Natürlich kreierte ich Pläne und verfolge bestimmte Strategien. Aber ich gebe Ihnen keine all zu große Bedeutung. Denn in der Regel ändern sie sich sowieso immer wieder. Ich konzentriere mich nur darauf, dass ich ankomme, dass ich in jedem Fall das Ziel realisiere. Das „Wie“ ist nicht so wichtig und ergibt sich ganz natürlich und automatisch auf der Reise zum Ziel und in der Regel nicht vorher. Ich weiß, dass alles was Sie und Ich zur Erreichung unserer Ziele benötigen, bereits vorhanden ist. Wir müssen es nur noch anziehen und genau das macht Gestalt. Gestalt ist nichts anderes als ein klares Bild der Zukunft, das unser Unterbewusstsein auf seine ganz eigene magische Art und Weise realisiert.

Jeden Morgen meine Top-7-Ziele und meinen Tag zu programmieren, ist für mich im Laufe der Zeit zu einer Lebensart geworden. Es ist etwas ganz Natürliches für mich. So wie morgens aufs Klo zu gehen, zu duschen, die Haare zu waschen oder die Zähne zu putzen. Auch hier gilt die 30-Tage-Regel, um sich diese neue Tätigkeit anzugewöhnen bis sie etwas ganz Normales wird.

Ein weiteres gutes [Hilfsmittel kann hier die Work-Life-Balance CD](#) sein. Mit Hilfe dieser CD führe ich Sie durch eine sehr spezifische Morgen- und Abendübung, um sich so optimal auf Ihren Tag bzw. Ihren Abend vorzubereiten.

## POSITIVEN INPUT AUFNEHMEN

Damit Ihr Unterbewusstsein für Sie arbeiten kann, Ihnen hilft Ihre Ziele zu realisieren, sollten Sie Ihre Ziele (Ihre Bilder auf der linken Leinwand) schützen und pflegen. Denn es gibt eine Reihe von möglichen Saboteuren, zum Beispiel negative Selbstgespräche oder negativer Input von anderen. Damit Sie Ihre Ziele am Leben erhalten können, sollten Sie bewusst hilfreichen Input aufnehmen.

## MENTALE HYGIENE – WORTE UND GEDANKEN

Da Worte und Gedanken eine schöpferische Kraft haben, sollten Sie darauf aufpassen. Welche Gedanken und Worte lassen Sie jeden Tag in Ihrem Leben zu? Sind sie eher negativ oder positiv? Rauben sie Ihnen Kraft oder geben sie Ihnen Kraft? Mit welcher Erwartungshaltung gehen Sie an die Dinge in Ihrem Leben? Dass es funktionieren wird? Dass es fehlschlägt? Wenn Sie Ihre Ziele am leben halten möchten, dann sind Sie jetzt gefordert, Verantwortung zu übernehmen, und sowohl auf Ihre Gedanken (Selbstgespräche) als auch auf die externe Kommunikation zu achten.

## WEG VON ... ODER HIN ZU?

Überprüfen Sie immer wieder Ihre Worte und Gedanken. Sie können selbst entscheiden, welche Sie von Ihrem Weg abbringen oder zu Ihrem Ziel hinführen. Gute „hin zu“-Worte und -Gedanken sind zum Beispiel: „ich kann, ich werde, ich tue, ich schaffe es, ich bin fähig, ich lerne es noch, ich vertraue mir, ich kreierte es, es ist möglich, es ist machbar, ich setze mich dafür ein, ich mache es gerne.“ Hier geht es nicht um eine krankhafte, zwanghafte oder aufgesetzte Positivität. Es geht auch nicht darum, die Wahrheit zu leugnen oder zu verdrängen. Denn das schadet Ihnen nur, ist unehrlich und führt zu Stress. Nein, es geht darum, alles das was Sie denken und sagen, auf eine positive und für Sie hilfreichere Art und Weise zu kommunizieren.

## POSITIV UMFORMULIEREN

Man kann alles immer auf unterschiedliche Art und Weise sagen, zum Beispiel hin zum Ziel oder weg vom Ziel – auch ohne die Realität zu verleugnen oder zu verdrängen. Versuchen Sie es einfach mal. Formulieren Sie positiv!

### WORTE UND GEDANKEN

„Ich bin genervt“ ... umformulieren in „Ich brauche mehr Abstand“

„Es ist schwer“ ... wird zu „Es könnte leichter sein oder ich mache Fortschritte“

„Es ist schief gelaufen“ ... wird zu „Ich werde es wieder richten“

„Ich habe ein Problem“ ... wird zu „Situation, Realität oder ich benötige eine Lösung für ...“

„Ich habe Angst“ ... umformulieren in „Ich brauche mehr Sicherheit/Vertrauen“

„Ich bin frustriert / gestresst“ ... wird zu „Ich brauche etwas Ruhe / Erholung / eine Pause / Entspannung ...“

„Es geht nicht/ich kann das nicht“ ... wird zu „Ich lerne es noch, lerne es jetzt, finde einen Weg ...“

„Ich bin erschöpft / müde“ ... wird zu „Ich brauche/wünsche mir mehr Energie“

„Es ist ziemlich anstrengend“ ... umformulieren in „Es wird immer leichter für mich“

„Ich befürchte, dass es schief geht“ ... wird zu „Ich gehe davon aus, dass es funktionieren wird ...“

„Ich bin am Tiefpunkt angekommen“ ... wird zu „Jetzt geht es wieder aufwärts“

### FAKT IST

Positive Gedanken und Worte kreieren ein ganz anderes Verhalten als negative. Positive Gedanken und Worte helfen uns Belastungen in Chancen, Hindernisse in Innovationen, Schwächen in Stärken und Rückschläge in Lernerfahrungen umzuwandeln.

## STOPP, LÖSCHE DAS PROGRAMM

Unser Gehirn hat die tolle Fähigkeit sich immer wieder selbst zu organisieren und selbst zu stabilisieren. Wir stabilisieren uns immer in die Richtung, auf die wir uns fokussieren. Das bedeutet in der Praxis, wenn wir uns in einem Muster befinden, zum Beispiel Negativität, dann stabilisiert sich dieses Muster (selbst) und es ist nicht mehr so leicht auszubrechen. Wir ignorieren andere Möglichkeiten und Realitäten (zum Beispiel Positivität).

Nutzen Sie diesen Selbstorganisationsmechanismus zu Ihrem Vorteil. Wie? Indem Sie sich auf positive Worte, Gedanken und Selbstgespräche fokussieren. Ihr Gehirn wird Ihnen jetzt wieder helfen und sich in diesem Muster stabilisieren.

Gewöhnen Sie es sich an, sich immer und überall positiv auszudrücken. Machen Sie eine positive Denk- und Ausdrucksweise zu einer neuen Lebensart. Leben Sie danach jeden Tag so gut Sie können, in allem was Sie tun. Sie werden merken, es macht einen Unterschied. Vor allem am Anfang kann es leicht vorkommen, dass Sie in die alte, negative Sprache zurückfallen. Lassen Sie nicht zu, dass diese negativen Worte und Gedanken Ihre Datenbank infizieren. Wenn Sie sich dabei ertappen, etwas Negatives zu denken oder zu sagen, dann sagen Sie sofort (mental oder laut): „Stopp, lösche das Programm“. Sie verhindern dadurch, dass Ihr Unterbewusstsein das negative Kommando (jedes Wort und jeder Gedanke ist ein Kommando) verarbeitet und ausführt. Formulieren Sie diese negativen Worte oder Gedanken positiv um. Damit richten Sie sofort wieder den Fokus auf Ihr Ziel und geben Ihrem Unterbewusstsein den richtigen Auftrag.

Es ist unmöglich, ein Bild (Muster, Gedanke) im Gehirn zu haben und das nicht auszudrücken (verbal oder nonverbal), ohne bestimmte chemische Reaktionen im Körper auszulösen, ohne dass es "ausstrahlt". Worte und Gedanken haben Wirkung auf uns, unsere Energie und unser Verhalten. Zeigen Sie Verantwortung und verändern Sie Ihre Kommunikation. Sie können eine hilfreichere innere Kommunikation aufbauen.

## SOZIALE HYGIENE - UMGEBEN SIE SICH MIT POSITIVEN UND LIEBEVOLLEN MENSCHEN

Ihr Erfolg ist oftmals eine direkte Reflektion davon, mit welchen Menschen Sie sich umgeben und identifizieren, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen. Sind es Menschen, die wie Sie große und klare Ziele haben, Menschen mit großen Ambitionen, Wünschen und Visionen? Menschen, die optimistisch, positiv, liebevoll und glücklich sind? Menschen die wachsen und lernen möchten? Denn mit solchen Menschen sollten Sie mehr Zeit verbringen. Das sind wahre Oasen – menschliche Oasen. Mit diesen Menschen können und sollten Sie über Ihre Ziele reden. Denn Sie werden Ihnen nicht nur eine positive Energie sondern auch sehr gute Ideen, Anregungen und Informationen geben. Ich habe das große Vergnügen gehabt, sehr viele erfolgreiche, erfüllte und glückliche Menschen kennen zu lernen. Und ich kann Ihnen bestätigen, dass die meisten sehr liebenswert, positiv, offen und extrem angenehm sind.

Im Umkehrschluss treffen Sie eine Entscheidung, dass Sie bewusst negative, bittere, motzende und zynische Menschen meiden werden. Menschen, die mit ihrer Negativität, ihren Ängsten, ihren Unsicherheiten und den daraus resultierenden Ratschlägen Ihre Energie und Motivation rauben. Meistens sind das übrigens sehr erfolglose Menschen, die sich ihre Bestätigung und Energie dadurch holen, dass sie andere Menschen klein (oder unten) halten. Mit diesen Menschen sprechen Sie bitte niemals über Ihre Ziele.

Finden Sie einen Mentor, einen Coach oder Berater, der Sie unterstützt, fördert und begleitet. Selbst Tiger Woods, der weltbeste Golfer, hat einen Coach! Warum? Weil dieser ihm hilft, sich immer weiter zu entwickeln! Sie können auch mich hierzu jederzeit per Email kontaktieren: [infos@mindstore.de](mailto:infos@mindstore.de)



## MEDIEN-HYGIENE

Abgesehen von unserer mentalen und sozialen Hygiene gibt es noch einen dritten Bereich (Inputquelle), auf den Sie ein besonderes Augenmerk richten sollten. Es ist die Medien-Hygiene.

Welche Filme, Nachrichtensendungen und Reportagen (im Fernsehen oder Kino) schauen Sie sich regelmäßig an? Was hören Sie regelmäßig im Radio? Welche Bücher, Magazine, Zeitungen oder Zeitschriften lesen Sie regelmäßig? Welche Internetseiten besuchen Sie häufig? Welche Vorträge, Veranstaltungen, Kurse und Seminare nutzen Sie? Gibt das Ihnen Energie oder raubt es Ihnen Energie?

Auch hier können Sie wählen. Sie können entscheiden, welchen Input Sie möchten – guten oder schlechten (Müll) Input. Leider hat sich in unserer modernen Medienwelt eine polarisierende Denkweise eingenistet. Unsere Medienwelt orientiert sich geradezu an der „schwarzen Seite“ des Lebens. Ich habe im Fokus Magazin Nr. 50 – 2005 im Jahresrückblick 2005 das mal nachgerechnet. Dort waren mehr als die Hälfte (55%) der Meldungen und Berichterstattungen negativ, also „schlechte Nachrichten“ wie Affären, Verrat, Mord, Gewalt, Zerstörungen, Katastrophen, Kriege und so weiter. 28% habe ich als neutrale Nachrichten eingestuft. Und nur 16% der Nachrichten waren positiv. Ist das wirklich das Bild unsere Welt? Sind nur 16% des Lebens positiv und schön? Nein, natürlich nicht. Man zeigt uns so überproportional viele schlechte Nachrichten, weil die sich besser verkaufen lassen. Wir Menschen haben offensichtlich ein größeres Interesse (Neugierde oder Faszination) am Elend anderer Menschen. Vielleicht um uns selbst besser zu fühlen?

Die bittere Realität der Medienbeeinflussung sorgt für eine kollektive Betrübnis, in der die Gefahr besteht, dass wir die Schönheit und die vielen Chancen und Möglichkeiten des Lebens aus den Augen und dem Sinn verlieren. Die Medien halten uns in einer dunklen, negativen und zerstörenden Welt gefangen. Und Sie wissen ja, dass jeder Input nicht nur mental verarbeitet, sondern auch noch im Unterbewusstsein abgespeichert wird und dadurch unser Leben beeinflusst. Niemand kann behaupten, dass diese Art von Stimulierungen gesund und hilfreich für uns sind.

Reagieren Sie darauf! Stoppen Sie diesen einseitigen Input! Sorgen Sie für mehr Balance! Für 15 Minuten negativen Input empfehle ich Ihnen, eine Stunde guten Input folgen zu lassen. Und nicht umgekehrt! Wählen Sie sehr bewusst gute und positive Berichterstattungen, Bücher, Filme und Radiosendungen. Solche gibt es. Vielleicht müssen Sie jedoch ein wenig bewusster nach ihnen Ausschau halten.

Ich habe für mich entschieden, auf negative Nachrichten – ob in der Tagespresse, im Radio, Internet oder Fernsehen – zu verzichten. Ich schalte entweder aus oder um. Natürlich entgehen mir so viele negative Informationen. Aber das ist auch gut so. Denn 95% der schlechten Nachrichten sind für mich (für mein Leben, mein Wohlbefinden, meine Familie, meinen Beruf, meinen Erfolg, mein Lebensglück und Vertrauen) nicht bedeutsam, sondern einfach nur Müll-Input.

### EINE BERECHTIGTE FRAGE

Wie kann man eine vernünftige Balance halten, zwischen informiert sein und nicht von den Medien zu sehr „negativ“ programmiert zu werden? Mir ist selbstverständlich klar, dass viele Dinge in der Welt passieren, die schrecklich sind und unterbunden werden sollten oder wo unsere Hilfe notwendig ist. In diesen Fällen erfüllen die Medien auch einen wichtigen und positiven Auftrag. Nämlich uns als engagierten Weltbürger für etwas Wichtiges zu aktivieren oder zur Beseitigung oder Linderung von Not zu motivieren.

Aber fragen Sie sich selbst, wie oft sind Sie oder Ihre Freunde diesem Aufruf gefolgt? In 99% der Fälle werden die Menschen einfach nur die Berichte (Bilder) von Elend, Schmerz, Leid, Not, Angst, Betrug durch die Medien aufnehmen, ohne dass sie etwas Nützliches oder Sinnvolles damit anfangen werden. Sie werden es aber in jedem Fall mental (unterbewusst) verinnerlichen und verarbeiten – und so ein negatives Denksystem am Leben halten: nämlich dass die Welt, in der wir leben „furchtbar“ ist. Was haben Sie und die Welt jetzt davon gehabt, dass Sie diese Nachrichten gesehen haben? Welchen Beitrag hat dieser Film, Bericht oder das Gespräch für Sie und die Welt geleistet?

Ich hege für alle Menschen dieser Welt immer ein tiefes Mitgefühl, große Verbundenheit und starke Liebe. In guten wie in schlechten Zeiten. Dieses Mitgefühl wird bei mir nicht erst dadurch aktiviert, dass ich „schreckliche“ Berichte lesen, sehen oder hören muss. Ich besitze dieses Mitgefühl permanent, also völlig unabhängig von besonderen Situationen und Ereignissen in der Welt. Medien sollten meines Erachtens ihre Macht sehr viel stärker dafür nutzen, Menschen, die sich durch bestimmte Ereigniss in der Welt angesprochen fühlen, zu ermutigen, Missstände durch aktives Engagement zu eliminieren. So eine Berichterstattung würde ich jederzeit unterstützen.

Fragen Sie sich also immer wenn Sie Medien Input aufnehmen, „was habe ich Positives davon, dass ich diesen Input aufnehme?“. Werden Sie, Ihre Familie, die Menschen die Sie lieben, Ihr Einkommen, Ihr Wohlstand, Ihre Kunden, Ihr Team, Ihr Unternehmen und vor allem die Menschen (Opfer) über die berichtet wird, davon profitieren, dass Sie diesen Input aufnehmen? Wer hat etwas davon, dass Sie diesen Input jetzt sehen, hören oder lesen?

Wenn Sie ein Therapeut, Psychologe, Kriminologe oder Polizist sind, dann kann es zum Beispiel durchaus sehr wichtig und interessant sein zu hören, wer wann und aus welchem Grund umgebracht hat. Da ich in diesem Feld nicht tätig bin und es mich auch nicht anspricht, möchte ich diese Dinge nicht aufnehmen.

Alles Wichtige bekomme ich immer, auch wenn ich es selbst nicht direkt in den Medien wahrgenommen habe, trotzdem durch andere Personen mit. Auch ich erfahre von Hungersnöten in Afrika, Erdbebenopfern in Pakistan, Überschwemmungsoffern in Rumänien und ähnlichem. Ja, auch ich spende und bete in solchen Situationen.

Natürlich profitiere auch ich von den Medien. Aber auf eine sehr bewusste bzw. sehr selektive Art und Weise. Ich sehe, lese und höre gerne über die Dinge, die zu mir, meinem Leben, meiner Aspiration (meiner Passion, meinen Zielen, Werten, Interessen) und meinem Beruf passen. Ich habe mich dafür entschieden, meinem Gehirn regelmäßig, mehrmals am Tag, Input aus folgenden Bereichen zu geben: Spaß, Comedy, Humor, Wissenschaft, Abenteuer, Entdeckung, Reisen, Sport, Musik und Unterhaltung.

Ich habe mich dafür entschieden jeden Monat 4-6 positive und inspirierende Bücher (oder Hörbücher) zu lesen. Viele dieser Bücher finden Sie auf meiner Webseite: <http://www.mindstore.de>

Sie brauchen nicht so viel zu lesen, wie ich das tue. Es reicht schon wenn Sie nur 15 Minuten am Tag lesen. Wenn Sie das an sieben Tagen der Woche tun, werden Sie bei einer normalen Lesegeschwindigkeit (etwa 200 Worte pro Minute) in vier Wochen ein Buch mit 300 Seiten lesen. Das sind immerhin zwölf Bücher im Jahr. Manche Menschen lesen das nicht einmal in ihrem ganzen Leben. Nur 15 Minuten am Tag kann über das Jahr gesehen eine sehr große Auswirkung auf Ihre persönliche Entwicklung haben und einen enormen Nutzen für Sie produzieren.

Ich habe mich dafür entschieden, mindestens drei bis fünf Seminare oder Workshops sowie 10-15 Vorträge pro Jahr zu besuchen. Seminare sollen mir helfen, meine Fähigkeiten und meinen Erfolg zu fördern, um das Leben zu kreieren, das ich mir von ganzem Herzen wünsche.

## SICH SELBST STARK UND FÄHIG MACHEN

Die tägliche innere Arbeit ist die Basis von allem. Sie hilft vor allem Gestalt zu kreieren. Positiver Input hilft Ihnen, Ihre Energie und Motivation hoch zu halten. Sich selbst stark zu machen, ist die dritte wichtige Aktivität in der Rubrik UMSETZUNG.

Denn immer dann, wenn Sie sich neue (große) Ziele setzen, verlassen Sie automatisch Ihre Komfortzone. Sie betreten die Abenteuerzone, wie viele es nennen. Sie beginnen jetzt eine Expedition, eine Reise mit dem klaren Ziel, in neue Regionen vorzustoßen, um etwas Wichtiges, aber bisher Unbekanntes zu entdecken. Sie sind begeistert von Ihrer Vision aber es gibt keinen klaren Plan (nicht alles ist planbar – deshalb brauchen Sie Gestalt und Ihr internes Führungssystem).

Und Sie werden auf dieser Expedition auf beides treffen: auf tolle Erlebnisse, neue Möglichkeiten, Kontakte und Erfahrungen ebenso wie auf Ängste, Komplexität, Stress, fehlende Energie, Probleme, Fehlschläge und Unsicherheiten.

Die tollen Momente, da bin ich mir sicher, können Sie natürlich sehr gut bewältigen. Doch wie werden Sie mit den Herausforderungen Ihrer Expedition zurechtkommen? Werden Sie aufgeben? Werden Sie Vermeidungsstrategien entwickeln? Oder werden Sie lernen, mit Herausforderungen auf eine produktive und für Sie hilfreiche Art und Weise umzugehen?

### DIE SECHS GROSSEN HERAUSFORDERUNGEN

- (1) **Zeitarmut** – keine Zeit für das Wichtige zu haben
- (2) Sich nicht mental aufzuwärmen
- (3) **Energiearmut** – erschöpft und müde zu sein
- (4) Vertrauensarmut – in sich selbst und die eigenen Ziele
- (5) „Aufschieberitis“ – nicht das, was notwendig ist, nachhaltig zu tun
- (6) Ideenarmut – nicht zu wissen, wie Probleme gelöst werden können

In diesem E-Buch gehe ich nur auf zwei von diesen sechs Herausforderung ein. Auf das Thema **Zeit- und Energiearmut**.

## ZEITARMUT BESIEGEN

In unserer heutigen Zeit erleben viele Menschen, dass ihre knappste (und dadurch auch wertvollste) Ressource Zeit geworden ist. Keine Zeit zu haben ist eine interessante Realität, die wir uns jetzt ein wenig genauer anschauen werden.

Lassen Sie uns damit beginnen, die drei elementaren Zeitwahrheiten kennen zu lernen.

Erstens, Sie haben immer zuviel zu tun. Das bedeutet, es gibt immer mehr Aufgaben zu erledigen, als Ihnen Zeit zur Verfügung steht. Und je mehr wir arbeiten, umso mehr Aufgaben türmen sich auf. Die Aufgabenlisten werden scheinbar immer länger. Da ist es doch kein Wunder, dass man das Gefühl hat, selbst nicht mehr die Kontrolle über die eigene Zeit – das eigene Leben – zu haben.

Die zweite Zeitwahrheit ist, dass Sie nie genug Zeit haben, all die vielen Dinge in Ihrem Leben zu tun. Sie können niemals alles tun, was auf Ihrer Aktivitätenliste steht. Sie können immer nur einen bestimmten Prozentsatz Ihrer Aufgaben tatsächlich erledigen.

Aber jetzt kommt die dritte und mit Abstand wichtigste Zeitwahrheit: Sie haben immer genug oder ausreichend Zeit, das Allerwichtigste zu tun. Und damit meine ich die wenigen Aktivitäten, die unsere besten Resultate produzieren.

Und hier gibt es eine interessante Erkenntnis, die von dem italienischen Ingenieur Vilfredo Pareto (das Pareto Prinzip – die 80/20 Regel) aus dem 19. Jahrhundert gemacht wurde. Dass nämlich nur 20% unserer Aktivitäten, 80% unseres Erfolges aus- machen. Oder in der Umkehrung, dass wir 80% unserer Zeit in Dinge investieren, die nur 20% unseres Erfolges ausmachen. Der Schlüssel für Ihre persönliche Produktivität – um weniger zu arbeiten und gleichzeitig mehr Erfolg und Lebensfreude zu haben – ist der, dass Sie die 20% Ihrer Aktivitäten fokussiert tun, die 80% Ihres Erfolges bestimmen.

Lesen Sie das Buch: „80/20“ von Richard Koch. Es hat stark dazu beigetragen den 50/50 Irrglauben aufzudecken. Denn es stimmt in der Tat nicht, dass 50% der Ursachen zu 50% der Wirkung führen.

Schon der römische Philosoph Seneca erkannte vor mehr als 2.000 Jahren, dass uns nicht zu wenig Zeit zur Verfügung steht, sondern dass wir zu viel Zeit nicht sinnvoll nutzen oder mit belanglosen Dingen vertrödeln.

Effektiver mit Ihrer Zeit umzugehen, bedeutet also nicht, alles tun zu können, noch länger und härter zu arbeiten, sondern mit Prioritäten zu arbeiten. Und das bedeutet vor allem zwei Dinge: Die wenigen Dinge erkennen (selektieren), die wirklich wichtig sind, und die vielen anderen Dinge eliminieren (loslassen), die nicht wichtig sind. Das werden Sie jetzt umsetzen.

### **BETRACHTEN SIE ZEIT ALS LEBEN**

Damit meine ich, wenn Sie etwas oder jemandem Ihre Zeit geben, dann geben Sie dieser Aufgabe oder dieser Person „Ihre Lebenszeit“. Sie sollten sich also bewusst fragen, wofür Sie Ihr Lebenszeit eintauschen möchten. Das wird Ihnen helfen, etwas vorsichtiger mit Ihrer Zeit umzugehen.

Es geht nicht darum noch mehr zu machen, sondern weniger. Das bedeutet, dass es jetzt an der Zeit ist, dass Sie etwas Konkretes in Ihrem Leben verändern. Das Sie zuerst Dinge, die Ihnen heute nicht mehr dienen – die unwichtig sind – loslassen. Nur so werden Sie wieder Zeit für das Wichtigste in Ihrem Leben haben, sich selbst. Welche Dinge können Sie eliminieren?

### **MODERNES ZEITMANAGEMENT IN FÜNF SCHRITTEN**

#### **SCHRITT 1 – IHRE EKA ERMITTELN**

Wir alle verbringen, wenn wir nicht gezielt darauf achten, in der Tat zu viel Zeit mit Dingen, die weder effektiv noch wichtig sind und nicht zur Erreichung unserer Ziele beitragen. Das bedeutet, wir haben genug Zeit, aber „verschenken“ oder „vertrödeln“ sie mit belanglosen Dingen. In meiner Welt gibt es drei Arten von Aktivitäten: unwichtige, wichtige und erfolgskritische. Erfolgskritische Aktivitäten (EKA) sind gemäß dem Pareto-Prinzip; die 20% der Dinge (oftmals sind es nur 2-3 Dinge), die zu 80% meines Erfolges beitragen. Ihre 30 Minuten am Tag sind ganz eindeutig EKA!

Was ist das Wenige, aber Wichtige für Ihren Erfolg und Ihre Lebensqualität? Wenn Sie also an die Erreichung Ihrer Ziele denken, dann gilt es herauszufinden, was Ihre EKA sind. Erstellen Sie für jedes Ihrer Ziele immer auch eine EKA-Inventur. Welche drei Aktivitäten verdienen Ihre volle Aufmerksamkeit? Eine Hilfestellung zur Ermittlung Ihrer EKA ist folgende Frage: „Wenn Sie nur zwei Stunden am Tag zur Verfügung hätten, was müssten Sie in jedem Fall erledigen?“

## SCHRITT 2 - DAS 80-80 KONZEPT

Nachdem Sie Ihre EKA ermittelt haben, beginnen Sie jetzt, das 80-80 Konzept in Ihr Leben zu integrieren. Das 80-80 Konzept bedeutet, dass Sie Ihre Tagesaktivitäten im Laufe der Zeit so umstrukturieren, dass Sie 80% Ihrer Zeit (und Energie) am Tag mit den drei EKA verbringen, die 80% Ihres Erfolges ausmachen. Sie tun weniger, aber für diese wenigen Dinge verbringen Sie mehr Zeit. Denken Sie bitte daran, Sie haben nie genug Zeit alles zu tun, aber Sie haben immer genug Zeit, um die drei allerwichtigsten (erfolgskritischen) Aktivitäten erfolgreich zu erledigen. Es ist kein Geheimnis mehr, dass mit zu vielen Aktivitäten Zeit, Fokus und Energie zur Realisierung Ihrer Top Ziele verloren geht. Wenn Sie weniger Aktivitäten haben, dann steigen automatisch auch die Chancen, diese zu realisieren.

## SCHRITT 3 - NEIN SAGEN

Das 80-80 Konzept baut darauf auf, dass Sie eine wichtige Fähigkeit ausbauen. Es ist die Fähigkeit, NEIN sagen zu können. Kleine Kinder lieben das Wort Nein. Sie sind auch extrem gut darin, es immer wieder klar und deutlich zum Ausdruck zu bringen. Doch unsere Erziehung hat sich leider dahingehend entwickelt, Kinder „sozialverträglich“ zu machen und nicht zu „Freidenkern/ Querdenken“ zu erziehen. Also bringen wir ihnen sehr schnell bei, JA zu sagen.

Der ganze Prozess der Sozialisierung bedeutet nichts anderes, als zu lernen, JA zu den kulturellen und sozialen Anforderungen und Ansprüchen zu sagen, ganz gleich ob wir (unser authentisches Selbst) es wollen oder nicht. Je mehr eine Kultur Konformismus liebt, umso größer ist das Tabu „nein“ zu sagen. Welches Risiko gehen Sie ein wenn Sie nein sagen?



Hier sind ein paar typische Antworten. Wenn ich nein sage, enttäusche ich andere! Wenn ich nein sage, muss ich mit den Reaktionen der anderen umgehen. Ich habe Angst davor Konflikte zu kreieren. Wenn ich nein sage, werde ich es später vielleicht bereuen. Wenn ich nein sage, werden Menschen mich nicht mehr mögen. Wenn ich nein sage, werden Menschen vielleicht aufhören mich zu fragen. Wenn ich nein sage, könnte das ernsthafte Konsequenzen für mich haben – jemand könnte unsere Beziehung beenden, könnte wütend werden oder ich könnte meine Arbeit verlieren. Es ist einfacher ja zu sagen. Hinter allen Aussagen steckt eine Gemeinsamkeit – Angst. Die Angst Fehler zu machen, nicht mithalten zu können, andere zu verletzen und Chancen zu verpassen.

Doch für mich bedeutet nein zu sagen, vor allem eins: ja zu sich und der Aspiration zu sagen. Sagen Sie ja zu den Dingen die, Sie lieben! Sagen Sie ja zu den EKA. Wenn Sie genau wissen, zu was Sie ja sagen möchten, dann werden Sie ganz automatisch auch sehr viel leichter nein sagen können.

### **KREIEREN SIE IHRE NEIN-LISTE!**

Unwichtiges ist wie ein schwerer Sack, den Sie mit sich herumschleppen – solange bis Sie erschöpft sind. Warum trennen Sie sich nicht, so wie Ihr Körper das biologisch auch macht, von diesen Abfall- und Schadstoffen?

Ihnen stehen auf Ihrer Reise durch Raum und Zeit auf diesem Planeten Erde nur ganz bestimmte Ressourcen (Zeit, Energie, Aufmerksamkeit usw.) zu Verfügung. Wie, wann und wo Sie diese einsetzen, wird darüber entscheiden, wie erfolgreich Sie bei der Realisierung Ihrer Ziele sein werden.

Was möchten Sie also gerne eliminieren, loswerden, lösen oder loslassen? Zu welchen Dingen, Gedanken, Aktivitäten, Störungen, Zeiträubern, Beziehungen etc. möchten Sie nein sagen? Was hat sich in Ihr Leben geschlichen und stiehlt Ihnen Ihre Zeit? Welche Dinge dienen Ihnen heute nicht mehr zur Erreichung Ihrer Ziele? Was hindert Sie noch, täglich 30 Minuten Zeit für sich haben? Warum können Sie 80% Ihrer Zeit nicht mit den EKA verbringen?

Sie kennen diese Zeiträuber sehr gut. Erstellen Sie nachfolgend Ihre Nein-Liste! Schreiben Sie alles auf, was Sie heute zurückhält, nicht mehr funktioniert oder Ihnen nicht hilft (dient) Ihre Ziele zu realisieren. Und dann eliminieren Sie eines nach dem anderen. Stück für Stück. Jede Woche z.B. 2 Dinge.

## SCHRITT 4 - BEGINNEN SIE JEDEN TAG MIT FOKUS

Die besten Resultate erhalten Sie dann, wenn Sie Ihre Zeit effektiv investieren und einteilen. Beginnen Sie daher Ihren Tag immer mit absolutem Fokus. Nehmen Sie sich vor Beginn Ihres Tages fünf Minuten Zeit (oder am Abend zuvor), um die drei Top Aktivitäten des Tages festzulegen – und das sollten natürlich EKA sein. Diesen drei Aktivitäten geben Sie an diesem Tag 80% Ihrer Zeit und Energie. Sie können an einem Tag nicht alles tun was auf Ihrer Liste steht, aber Sie können in jedem Fall die drei absolut wichtigsten Dinge erledigen und zusätzlich noch Ihre 30 Minuten für sich selbst nehmen.

*»Erfolgreiche Menschen tun die wichtigen Dinge zuerst – und die unwichtigen überhaupt nicht.«*

**Peter Drucker, Management Experte**

## SCHRITT 5 - DAS STÄRKENMODELL INTEGRIEREN

Erweitern Sie das 80-80 Modell zum 80-80-80 Konzept, indem Sie 80% Ihrer Zeit mit den EKA verbringen, die auch noch Ihren ganz besonderen einzigartigen Stärken und Talenten entsprechen (siehe Teil 1).

Das bedeutet, sie konzentrieren sich auf Ihre EKA, vor allem auf solche, die Sie hervorragend können, die Ihren ganz besonderen Stärken und Talenten entsprechen. Ihre Talente sind Ihr größtes Wachstumspotenzial. Denn sie geben Ihnen zum einen das Gefühl der Begeisterung und produzieren gleichzeitig für Sie und andere großartige Resultate und den größten Mehrwert. Wenn Sie also Ihre Stärken leben, dann befinden Sie sich in einem Bereich, in dem andere nicht mehr mithalten können.

Erlauben Sie Ihrem ganz natürlichen Instinkt, die Dinge zu tun, die Sie am besten können und lieben. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Ihre Talente auszuleben. Mein Mentor hat zu mir immer gesagt, „Schwächen werden nie zu Stärken. Man kann höchstens Mittelmaß darin erreichen und das ist heute zu wenig.“

## STÄRKEN SIE **IHRE STÄRKEN**

Wenn Sie in der Lage sind, mehr von dem zu tun, was Sie lieben und besonders gut können, dann produzieren Sie sehr viel schneller wesentlich bessere Resultate. Sie sind sehr viel schneller erfolgreich und haben gleichzeitig mehr Spaß und Freude dabei. Das fördert auch Ihr Selbstvertrauen.

Ihre Talente und Stärken repräsentieren Ihr **größtes Potenzial**.

Wie gut würde es Ihnen gehen, wenn 50%, 70% oder gar 80% Ihrer Aktivitäten Ihren ganz besonderen Stärken entsprechen würden?

## **WAS SIE TUN KÖNNEN**

1. Erkennen und Sie Ihre Talente und besonderen Stärken und lassen Sie diese zu
2. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis mehr davon zu nutzen.
3. Selektieren Sie die EKA die NICHT Ihren besonderen Stärken entsprechen und die EKA, die Ihren besonderen Stärken entsprechen.
4. Verbringen Sie immer mehr Zeit mit den EKA, die Ihren Stärken entsprechen.
5. Halten Sie nach Ideen, Anregungen, Konzepten und Technologien Ausschau, die es Ihnen ermöglichen sich von den EKA, die nicht Ihren Stärken entsprechen, zu trennen, zum Beispiel indem Sie sie an andere übergeben, die es wesentlich besser können als Sie.

Selbst wenn Sie im Augenblick nur sehr wenig Zeit mit Ihren Stärken verbringen, so sollten Sie sich in jedem Fall das Ziel setzen, mehr Zeit damit zu verbringen. Ich halte es für machbar, nach drei Jahren in der Lage zu sein, mehr als 60% der Zeit mit seinen Stärken zu verbringen.

## ENERGIE AUFNEHMEN

Energie und Erfolg sind enge Verwandte. Ohne Energie können Sie die notwendigen Dinge nicht tun. Gerade in unserer heutigen Zeit sind zu viele Menschen chronisch erschöpft, müde und ausgelaugt. Und das muss nicht sein. Sie wissen bereits, was Sie gegen die Energieräuber unternehmen können: Erholungstage einplanen, Pausen nehmen und nur wichtige Dinge erledigen. Ein weiterer Energieräuber, vielleicht sogar der größte überhaupt, ist STRESS – vor allem Dauerstress.

### DAUERSTRESS AUFLÖSEN - WER AUSFLIPPT KANN NICHT DENKEN UND VERLIERT VIEL ENERGIE

Stress ist für uns nichts Neues. Und doch verstehen nur wenige, was das genau ist und wie sie damit effektiver umgehen können. Stress hat in unserer schnellen, unsicheren und hektischen Welt extrem zugenommen. Die beruflichen wie privaten Anforderungen sind enorm gestiegen. Der Leistungs-, Zeit- oder Erfolgsdruck führt zu einem erhöhten Angstpotenzial, verbunden mit innerer Anspannung und Unsicherheit. Statistiken zeigen, dass Stress und Burnout ernst zu nehmen sind. Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs werden durch Stress gefördert.

Menschen können mit akutem Stress besser umgehen als mit chronischem (anhaltendem). 60% der plötzlich auftretenden Herzinfarkte und Schlaganfälle sind nach Meinung von Ärzten auf anhaltende Stressbelastung zurückzuführen.

Die Stressreaktion ist eine ganz natürliche (angeborene) Reaktion des Körpers. Sie hilft uns, bei Gefahren, Belastungen und Bedrohungen schnell zu reagieren. Wenn Ihr Gehirn etwas als Gefahr wahrnimmt, wird der Hypothalamus (Teil des limbischen Systems im Gehirn) aktiviert.

Das geht blitzschnell, in Sekunden, ganz automatisch. Die Stressreaktion entsteht aber nicht nur im Gehirn, sondern wird dort auch koordiniert. Ihr Hypothalamus aktiviert nun die gesamte Stressreaktion im Rest des Körpers. Dafür wird das sympathische Nervensystem involviert (es stellt die Verbindung vom Gehirn zu den anderen Körperorganen dar).

Es dauert keine 20-30 Sekunden vom Auslösen der Alarmglocken an, bis die vollständige Kampf- und Fluchtreaktion aktiviert und ausgelobt wird, genauso wie vor tausenden von Jahren: Umschalten von langzeitigem auf kurzfristiges Überleben! Der Körper wird durch zusätzlich mobilisierte Reserven schnellstmöglich mit viel Energie versorgt. Hohe Beta-Gehirnwellen werden produziert, körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) werden freigesetzt, die Muskeln verhärten sich, die Verdauung schaltet ab, wir bekommen einen trockenen Mund, schwitzen mehr, die Blutgefäße verengen sich, es wird mehr Zucker freigesetzt, der Herzschlag und Blutdruck erhöht sich – Ihr Körper ist voll Adrenalin.

Und wenn das passiert, können wir zwei Dinge ganz besonders gut: kämpfen und flüchten – instinktiv und schnell reagieren (auf alte überlebenswichtige Reaktionen zugreifen).

## **DIE ENTSPANNUNGSREAKTION**

Wenn die Stressreaktion unseren Körper im Griff hat, können wir jedoch nicht besonders gut (kreativ, lösungsorientiert und innovativ) denken und es kostet unseren Körper sehr viel Energie. Denn Sie bewegen sich sozusagen gerade im roten Bereich. Deshalb aktiviert Ihr Körper nach der Stressreaktion (durch das Sympathische Nervensystem) den Gegenspieler der Anspannung – die Entspannung (Erholung / Regeneration).

Das übernimmt das Parasympathische Nervensystem. Der überhitzte Motor wird wieder auf normale Drehzahlen herunter gefahren. Was jedoch bis zu 60 Minuten dauert, bis alle Systeme wieder im Normalbereich sind und alle Stresshormone vollständig abgebaut sind. Ihr Körper verfolgt damit ein ganz bestimmtes Ziel: Sie haben auf Grund der Stressreaktion bio- chemische Höchstleistung erbracht. Damit Sie sich jetzt davon erholen können, brauchen Sie eine Regenerationsphase – schlafen, ausruhen und entspannen. Die Entspannung ist die natürliche Gegenreaktion: Ihr Blutdruck senkt sich, Ihr Puls verlangsamt sich, Ihre Blutgefäße erweitern sich und mehr Sauerstoff wird durch den ganzen Körper transportiert, Ihre Stresshormone werden abgebaut, Ihre Stressreaktion (Kampf oder Flucht) wird gestoppt und Ihre Gehirnwellen verlangsamen sich (Alpha/Theta).

## DIE ZWEI GESICHTER VON STRESS

Ohne die Fähigkeit, uns in bestimmten belastenden Situationen zu mobilisieren und mit schneller Energie aufzuladen, könnten wir nicht überleben bzw. nicht unsere volle Leistungsfähigkeit abrufen. Stress ist notwendig, aber zu viel davon kann zur Belastung werden, überfordert unseren Körper und Geist. Hält der Stress an, verhindert er lösungsorientiertes oder innovatives Denken. Wer unter Dauerstress steht, hat eine Herzfrequenz von 100 bis 200 Schlägen pro Minute. Der Körper erkennt einen Ausnahmezustand.

Dauerstress kann chronisch werden und Ihr System „fährt“ permanent im roten Drehzahlbereich. Das hat Folgen: ohne Erholungsphasen findet eine Überforderung des Systems statt. Wir verlieren Energie, fühlen uns müde und ausgepowert, sind anfälliger für Erkrankungen (Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Muskelzittern, Tinnitus etc.). In dieser Phase bekämpfen wir oftmals sinnvolle Veränderungen.

Die Konzentration lässt nach. Wir denken nicht mehr so gut (kreativ, intuitiv, logisch), wir treffen eher falsche Entscheidungen und machen mehr Fehler als nötig. Die dominierenden Emotionen sind Wut, Zorn, Frustration, Aggression, Angst, Panik, Unsicherheit, Nervosität, Gereiztheit, Verdruss und Anspannung. Der ursprünglich denkende, schöpferische, kreative, positive und motivierte Mensch ist zu einer Maschine – einer Kampf- oder Fluchtmaschine – geworden.

Man hört immer wieder zwei Begriffe im Zusammenhang mit Stress: **Eustress**, der gute - und **Distress**, der belastende. Aber unser Körper kennt tatsächlich nur eine Stressreaktion. Am besten vergessen Sie diese Unterscheidung. Sie ist nur eine nachgeschobene Bewertung.

## DREI EINFACHE ANTI-STRESS-TECHNIKEN

Aber trotz allem sind Sie Ihrem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Sie haben Einflussmöglichkeiten – und damit meine ich nicht Medikamente (Schlaftabletten, Blutdruckmittel) oder sonstige Suchtmittel (Alkohol etc.). Es gibt eindeutig bessere Möglichkeiten und Wege:

### **(1) Körperliche und mentale Entspannung – Auszeit nehmen**

Entspannung ist die einfachste und natürlichste Antwort auf Stress. Sie können nicht gleichzeitig entspannt und gestresst sein! Entspannen Sie sich. Auszeit nehmen, die Augen schließen und entspannen, Stresshormone abbauen. Nutzen Sie die zuvor beschriebene Entspannungsübung. Sie ist schnell zu lernen und einfach anzuwenden, Sie kostet Sie nichts und funktioniert immer. Entspannung ist ein MUSS, wenn Sie erfolgreich sein wollen. Schaffen Sie ein besseres Verhältnis zwischen An- und Entspannung. Nehmen Sie sich ausreichende Auszeiten während des Tages.

### **(2) Erholungszeit und qualitativ hochwertige Erholungstage nehmen**

Immer wieder Dinge tun, die Sie genießen. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Dinge, die Ihnen Kraft geben und Ihnen richtig viel Spaß bereiten. Nehmen Sie sich Ihre qualitativ hochwertige Erholungszeit.

### **(3) Stress gezielt loslassen**

Klären Sie, wann Sie gestresst sind und was Sie stresst. Erkennen Sie Muster. Dadurch, dass die Stressreaktion durch unsere Interpretation der Gefahr in unserem Gehirn eingeleitet wird, sind wir also keine passiven Opfer. Denn wir sind bei der Bewertung unserer Umwelt involviert. Verändern Sie Ihre Gedanken (Einstellung, Betrachtungsweise und Interpretation) in Bezug auf die Stressverursacher. Im Stau stehen kann auch etwas Positives sein. Sie haben z. B. Zeit zum Nachdenken oder für entspannende Musik. Löschen Sie den Gedanken, dass Stau Stress verursacht. Ersetzen Sie ihn durch eine hilfreiche und entspannende Interpretation.

## IHREM KÖRPER MEHR ENERGIE GEBEN

Unser Körpersystem ist so aufgebaut, dass es, wenn es den richtigen Input erhält, ausreichend Energie produziert. Wenn Sie also auf den richtigen Input achten, sollten Sie jeden Morgen mit ausreichender Energie aufwachen. Was in der Regel auch passiert. Doch dann entbrennt ein Kampf – ein Kampf um Ihre Energie. Jeder will etwas von Ihrer Energie haben. Ihre Organe, Ihr Gewebe, Ihre Zellen, Ihr Gehirn, Ihre Gedanken, Ihre Emotionen, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Kollegen, Ihr Chef, Ihre Kunden, das Fernsehen, der Nachbar, der Sportverein, die Zeitung, der Straßenverkehr, das Internet und so weiter. Wenn Sie da nicht gut haushalten können, ist der Tank schneller leer als Ihnen lieb ist. Und so schnell wie er sich leert, können Sie ihn gar nicht mehr auffüllen. Manchmal ist unser Tank schon um 9.00 Uhr morgens wieder leer, oder um 12.30 Uhr oder um 15.00 Uhr. Und dann wird der Rest des Tages zur Tortur.

Hier ein paar einfache und doch sehr effektive Vorgehensweisen, um mehr Energie aufzunehmen:

### BEWEGUNG

Vertrauen Sie Ihrer Intuition welche Form der Bewegung für Sie am besten ist. Ich persönlich bevorzuge langsamere „sauerstoffreiche“ Bewegungsarten wie Schwimmen, Radfahren, Yogaübungen, Wandern, Krafttraining und Power Walking – es gibt so viele Möglichkeiten, Ihren Körper zu bewegen.

Reservieren Sie pro Woche Zeit für zwei bis drei körperliche Bewegungseinheiten in Ihrem Kalender (jeweils 20-45 Minuten). Wenn Sie ca. 50-60% Ihrer maximalen Kapazität erreichen, dann bewegen Sie sich in einem Bereich, indem Ihr Körper sehr viel Energie aufnehmen kann, ohne Nebenwirkungen (Muskelkater, Erschöpfung etc.) zu erzeugen. Vertrauen Sie Ihrem Körper, wenn er Ihnen sagt, dass es genug ist. Denken Sie bitte daran, dass es vor allem darum geht, Ihr Körpersystem positiv zu aktivieren und es nicht zu überfordern oder zu überlasten. Bewegung soll Ihnen Energie geben.



## VIER KLEINE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Nicht den ganzen Tag sitzen. Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie alle 20 Minuten eine 5 – 10 minütige Stehpause einlegen, telefonieren Sie z. B. im Stehen.
- Öfters kleinere Strecken zu Fuß gehen. Gehen Sie so oft es Ihnen möglich ist, immer wieder zu Fuß, zum Bäcker, zu Freunden, zur Post oder Bank.
- Aufzüge vermeiden. Treppen gehen ist eine tolle Möglichkeit, Ihren Bewegungsapparat zu aktivieren.
- Kleine Bewegungsübungen in den Tag einbauen.

Versorgen Sie Ihre Muskeln und Zellen mit guter und wichtiger Energie. Finden Sie die Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bereiten und machen Sie diese Aktivitäten zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens. Gerade für uns Stuben- und Bürohocker ist das absolut notwendig. Die größte Hürde, die es zu überwinden gilt, ist anzufangen (die Haustüre zu öffnen und das Haus zu verlassen). Wenn Sie dann Ihren Körper bewegen (unterwegs sind und Ihren Sport machen), dann fühlen Sie sich hervorragend. Denken Sie an Fortschritt nicht an Perfektion.

## ATMUNG UND ENTSPANNUNG

Atmung und körperliche bzw. psychische Befindlichkeit hängen eng zusammen. Es ist unmöglich, einerseits ruhig und entspannt zu atmen und andererseits aufgeregt zu sein. Über die Art der Atmung wird der Körper entweder entspannt oder angespannt.

Schneller atmen beschleunigt den Herzschlag, weil der vermehrt eingeatmete Sauerstoff zu den Organen weiterbefördert werden muss. Langsamer atmen verlangsamt den Herzschlag.

Einatmen bedeutet Anspannung, Ausatmen bewirkt Entspannung. Je flacher die Atmung, desto schneller ist sie und desto höher ist in der Regel auch die Herzfrequenz. Und die Herzfrequenz beeinflusst unser emotionales Wohlbefinden.

Atem- und Herzrhythmus sind eng aneinander gekoppelt. Das Verhältnis von Atmung und Herzschlag beträgt in der Ruhe sowie im Schlaf 1:4. Bei 15-20 Atemzügen pro Minute erfolgen 60-80 Herzschläge. Die Ruheatmung sollte nicht mehr als 15 Atemzüge pro Minute umfassen (bei Männern 12-14, bei Frauen 14-15 Atemzüge). Unter Belastung erfolgen bis zu 30 Atemzüge, bei gezielter Entspannung 6-10 Atemzüge pro Minute.

Unser Gehirn verbindet schnelle Atmung mit emotionaler Belastung und mit Kampf, Gefahr, Verteidigung, Furcht, Anspannung etc. Langsame Atmung interpretiert es als emotionales Wohlbefinden, als Ruhe, Entspannung, Erholung, Regeneration etc. Sie können also mit Hilfe Ihrer Atmung Ihre Emotionen und Ihren Stress sehr gezielt positiv verändern.

Gewöhnen Sie sich bei Stress an, bewusst und immer vollständig auszuatmen. Bei Stress, Angst, Schreck etc. hält man die Luft an. Bleibt die Belastung bestehen, so dass man nicht erleichtert ausatmen kann, bleibt diese Luft im Körper, und man atmet anschließend mit angespanntem Brustkorb wieder ein, wie dies auch bei Asthmatikern der Fall ist. Dies führt zu einem Spannungsgefühl in der Brust, meist linksseitig, was oft herzbezogene Ängste auslöst.

Vollständiges Ausatmen ermöglicht erst intensives Einatmen. Unzureichendes Ausatmen vor dem Einatmen, wie dies oft bei Angst, Aufregung und Stress der Fall ist, führt dazu, dass sich Kohlendioxid und Schlacken als Abfallprodukt des Atmens in der Lunge stauen und ins Blut abgedrängt werden, was eine vorübergehende Vergiftung bewirkt, die sich in Unruhe, Müdigkeit, Erschöpfung u.a. äußert.

Atmen Sie also ganz bewusst und sehr lange Ihren Stressgedanken über Ihren Mund aus. Gewöhnen Sie sich an, immer wieder bewusst tief (in die Lungen und in den Bauch) und langsam zu atmen. Am besten 10-15 Atemzüge pro Minute.

## SONNE UND LICHT

So wie Pflanzen das Sonnenlicht für die Fotosynthese benötigen, brauchen wir Menschen auch Licht. Denn wir sind alle Heliotropen (nach dem Sonnenlicht ausgerichtet), die das Licht mit seinen Elektronen benötigen. Das menschliche Gewebe ist insofern einzigartig, weil es in der Lage ist, diese Elektronen zu speichern und nach Bedarf wieder abzugeben.

Über die Augen dringt das Licht in unser Gehirn und über die Haut in unseren Körper. Die Absorption (Aufnahme) geschieht dann über die so genannte Resonanz, unser Gewebe muss in der gleichen Bandbreite schwingen wie die ankommende Strahlung. Sie können dies mit einer Antenne vergleichen, die entsprechend justiert wird.

Sorgen Sie daher regelmäßig dafür, dass Sie genügend Licht aufnehmen! Und das geht am besten, wenn sie täglich zweimal für ca. 20- 30 Minuten nach draußen gehen. Das ist alles. Und die Sonne muss nicht einmal scheinen, denn selbst wenn es bewölkt ist, nehmen wir Lichtenergie auf. Tragen Sie wenn möglich während Ihres Aufenthaltes im Freien keine Sonnenbrille, da Licht vor allem durch unsere Augen aufgenommen und ans Gehirn weitergeleitet wird.

Zeigen Sie durchaus der Sonne immer wieder etwas Haut. Dadurch geschieht unter anderem folgendes:

- Die Zellatmung wird verbessert
- Überschüssiges Cortisol (Stresshormon) wird verbraucht
- Ihr Immunsystem wird gestärkt (Interferon wird produziert, Supressorzellen werden aktiviert und die Produktion von Lymphozyten in der Haut wird angeregt)

Laden Sie Ihre Zellen immer wieder mit Licht auf! Nutzen Sie diese Chance so oft Sie können. Wenn Sie die genauen biologischen und psychologischen Wirkungen von Licht erfahren möchten, empfehle ich Ihnen im Internet den Suchbegriff Photobiologie oder Photomedizin einzugeben.

## DER ERHOLSAME SCHLAF

Guter Schlaf, und damit meine ich qualitativ hochwertigen und nicht unbedingt langen Schlaf, ist extrem wichtig für unsere Tagesenergie. Warum wir schlafen müssen, ist vielen Wissenschaftlern immer noch nicht zu 100% klar. Man hat jedoch festgestellt, dass es beim Schlafen zwei sehr unterschiedliche Phasen gibt (die sich alle 90 Minuten abwechseln). In der REM-Phase träumen wir. Und in der Nicht-REM-Phase träumen wir nicht. Auch das hat wieder mit den Gehirnwellen zu tun. In der REM-Phase dominieren vor allem Alpha-Gehirnwellen. In der anderen Phase Theta- und Delta-Wellen. Man geht davon aus, dass in den Delta-Phasen (Tiefschlafphasen) der Körper sich regeneriert und das Immunsystem besonders effektiv arbeitet. In den Alpha- oder REM-Phasen regeneriert sich vor allem unser Geist und die Informationen (die wir tagsüber aufnehmen) werden ins Langzeitgedächtnis transferiert. Beide Schlafzyklen sind für Energie und Wohlbefinden sehr wichtig.

## ACHT EINFACHE TIPPS FÜR EINE BESSERE SCHLAFHYGIENE

- (1) Vermeiden Sie kurz vor dem Einschlafen jegliche Form von belastenden Input (Grübeln, Sorgen machen etc.). Sehen Sie sich keine belastenden Filme oder Bilder an, überprüfen Sie nicht Ihre Finanzen (bezahlen Sie keine Rechnungen) und checken Sie nicht Ihre E-Mails! Lesen Sie lieber eine Liebesgeschichte oder schauen Sie einen lustigen Film an.
- (2) Wenn Sie bestimmte Sorgen und Ängste haben, dann schreiben Sie diese vor dem ins Bett gehen auf und sagen Sie zu sich selbst (Ihrem Unterbewusstsein), dass Sie sich morgen früh, wenn Sie aufwachen, sich darum kümmern werden. Wenn Sie das tun, befreien Sie Ihr Unterbewusstsein davon, Sie immer wieder in der Nacht an diese unangenehmen Dinge zu erinnern.
- (3) Vermeiden Sie abends alle stimulierenden Substanzen. Finger weg von Kaffee! Er beeinflusst Ihre REM-Phasen und das hat wiederum einen starken Einfluss auf Stimmung, Gemütsverfassung, Leistungsfähigkeit und Ihren Energielevel des nächsten Tages. Koffein hat für viele eine Halbwertszeit von etwa 7 Stunden. Wenn Sie um 16:00 Uhr noch drei Tassen Kaffee trinken, dann haben Sie um 23:00 Uhr immer noch 1,5 Tassen Kaffee (bzw. das entsprechende Koffein) im Blut.

- (4) Vermeiden Sie drei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen, schweres Essen! Am besten essen Sie keine schweren Dinge mehr nach 18:00 Uhr.
- (5) Vermeiden Sie drei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen, jeglichen Sport! Sport ist gut, aber wenn Sie aufgewühlt sind und Ihren Körper stimuliert haben, braucht es schon einige Stunden, bis er sich wieder beruhigt hat und bereit ist, einzuschlafen.
- (6) Führen Sie bestimmte Routinen ein. Gehen Sie, wenn möglich, immer zu den gleichen Zeiten ins Bett und stehen Sie zu den gleichen Zeiten wieder auf. Das hilft Ihnen, einen festen Schlafzyklus zu etablieren. Trinken Sie vor dem Einschlafen einen Kamillentee oder warme Milch mit Honig.
- (7) Sorgen Sie für ein ruhiges Schlafzimmer. Lüften Sie gut, damit es die richtige Temperatur hat (weder schwitzen noch frieren). Achten Sie auf eine bequeme Matratze und angenehmes Bettzeug.
- (8) Vermeiden Sie Elektrosmog im Schlafzimmer, verzichten Sie zum Beispiel auf elektrische Instrumente wie Radiowecker, drahtlose Telefone, Handys, PC, Fernseher in Kopf- oder Körfernähe. Es gibt einen sogenannten Netzfreisalter, eine Art Sicherung (ca. 100-200 Euro), die nachträglich in Ihren Sicherungskasten eingebaut werden können und die verhindern, dass nachts in Ihrem Schlafzimmer Strom fließt.

## NATÜRLICHE NÄHRSTOFFE FÜR MEHR ENERGIE

Heute ist die gesunde Ernährung in aller Munde. Doch wenn Sie Menschen fragen, was gesunde Ernährung bedeutet, hören Sie die unterschiedlichsten Dinge.

Für mich bedeutet gesunde Ernährung die Aufnahme von natürlicher, energiereicher Nahrung. Doch für wen sind die Nährstoffe in unserem Körper bestimmt? Für unsere Zellen. Für Milliarden von Zellen, die letztendlich unseren Körper ausmachen.

Die Zelle selbst besteht primär aus Fetten und Proteinen (Eiweißstoffe). Fette beherrschen unseren gesamten Stoffwechsel, die Energiegewinnung, Zellneubildung und Zellatmung! Es wäre also sicherlich sehr sinnvoll, die richtigen Fettsäuren und Proteine, in der richtigen Qualität und Quantität aufzunehmen.

Wenn Sie tiefer in dieses Thema einsteigen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch: **„Das große Koch- und Lehrbuch der Öl Eiweiß Kost“** von Lothar Hirneise (Sensei Verlag). Es basiert auf der Öl Eiweiß Kost nach Dr. Johanna Budwig. Eine fantastische Frau die ich sogar noch persönlich kennengelernt habe.

## DAS POWERFRÜHSTÜCK FÜR IHRE ZELLEN

Beginnen Sie Ihren Tag mit dem Öl-Eiweiß-Müsli nach Dr. Johanna Budwig. Es ist sehr einfach herzustellen und schmeckt hervorragend. Seit vielen Jahren schon beginne ich so meinen Tag. Diese Rezeptur haben wir persönlich von Frau Dr. Johanna Budwig erhalten.

Linomel-Müsli Zutaten: 1 Teelöffel Honig, 3 Esslöffel rohe Milch, 3 Esslöffel Leinöl, 100 g Speisequark, Früchte, Fruchtsäfte und Nüsse.

**ZUBEREITUNG:**

1. Geben Sie je nach Jahreszeit frische Früchte in eine Schüssel.
2. Quark-Leinöl-Creme: Quark, Honig, Milch und Leinöl werden miteinander gemischt und zu einer glatten Creme verrührt. Man darf kein Öl mehr sehen. Bei Bedarf kann man auch etwas Milch nachgeben.
3. Variieren Sie geschmacklich diese Mischung täglich, indem Sie Nüsse, Orangensaft, Kakao, Kokosraspeln, Vanille, Zimt u. a. hinzugeben.
4. Überschichten Sie die Lage Früchte mit der Quark-Leinöl-Creme und garnieren Sie zuletzt noch mit Nüssen oder Früchten.

**DIE KOHLENHYDRATFALLE**

Nehmen Sie nur gute Fette und Proteine auf und reduzieren Sie die Kohlenhydrate (Zucker). Warum? Alles in unserem Körper ist perfekt. Wir nehmen Nahrung auf. Der Zucker in der Nahrung gelangt in unseren Blutkreislauf. Dieser Zucker (der Glukose genannt wird) zirkuliert im Blutkreislauf und wird als schnelle Energiequelle genutzt. Vor allem unser Gehirn braucht im Ruhezustand mehr als 60% der im Blutkreislauf zirkulierenden Glukose.

Unser Blutkreislauf muss daher eine bestimmte Anzahl an Glukose erhalten, um Gehirn und zentrales Nervensystem mit Energie versorgen zu können. Übersteigt aber der Level des Zuckers im Blut einen bestimmten Wert, der vom Körper nicht sofort verbrannt werden kann, wird dieser Überschuss mit Hilfe des Hormons Insulin als kurzfristig abrufbare Energie (in Form von Glykogen) in der Leber und in den Muskeln gespeichert. Die Balance des Blutzuckerspiegels ist wieder hergestellt!

Wenn Ihr Blutkreislauf zuwenig Zucker hat, z. B. weil Sie nichts essen, dann wird das Hormon Glucagon aktiviert, um das in der Leber sitzende Glykogen aufzubrechen und in Glukose umzuwandeln, im Blutkreislauf wieder freizusetzen und als Energie zu nutzen! Ein perfektes System. Sie sollten aber auch wissen, dass im Durchschnitt in Ihrem Blutkreislauf nur etwa 5 Gramm Glukose (1 Esslöffel Zucker) sein kann und dass in der Leber nur maximal 75 Gramm und in den Muskeln nur maximal 300 Gramm Glykogen gespeichert werden können.

Spitzensportler und körperlich hart arbeitende Menschen können in der Leber etwa 120 Gramm und in den Muskeln etwa 500 Gramm Kohlenhydrate speichern.

Was passiert jedoch, wenn Ihre Zucker-Speicher voll sind und Sie zu viel Kohlenhydrate essen? Wo soll die Glukose hin? Ganz einfach, sie wird in Ihrem Langzeit-Energie-Depot eingelagert! Ja, Sie haben es sicherlich schon vermutet, in Ihren Fettdepots (für Notzeiten). Alles was zuviel an Kohlenhydraten aufgenommen wird, wird in Fett umgewandelt und im Fettgewebe gespeichert, obwohl es selbst völlig fett- frei ist. Fazit: **Kohlenhydrate machen Sie dick!**

Doch es geht noch weiter. Durch zu kohlenhydratreiche Nahrung kommt es zu einem überhöhten Anstieg von Glukose im Blut. Das zwingt den Körper, vermehrt Insulin zur Verarbeitung dieses Zuckers zu aktivieren. Ihr Insulinhaushalt gerät völlig aus den Fugen. Und ganz nebenbei bremst dieses Insulin die Verbrennung von Körperfett. Zuviel Blutzucker und zuviel Insulin gehen also Hand in Hand. Der zu hohe Zuckeranteil bewirkt einen starken Insulinausstoß – einen Insulin Rausch –, denn er muss schnell abgebaut und in die Körperzellen gebracht werden. Durch dieses schnelle Abbauen sinkt der Blutzuckerspiegel unter den Wert, den der Körper aufrecht halten möchte und das gibt einem das Gefühl, schnell wieder etwas essen zu müssen! Das ständig übersüßte Blut schädigt die Gefäße und fördert die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall. Schließlich werden auch noch die Körperzellen wegen des konstant hohen Insulinwertes im Blut resistent gegen das Insulin. Die Zellen reagieren nicht mehr ausreichend darauf und nehmen so nicht mehr genug Glukose aus dem Blut auf. Um dies auszugleichen, wird noch mehr Insulin ausgeschüttet, und der Teufelskreislauf beginnt – Sie sind dann offiziell Typ II-Diabetiker, der, wenn die Insulinproduktion (auf Grund der permanenten Überproduktion) zusammenbricht, zum insulinpflichtigen Diabetiker aufsteigt.

Das, was wir heute in zwei Wochen an Zucker konsumieren, ist mehr als unsere Vorfahren (vor 200 Jahren) in einem ganzen Jahr verzehrt haben. Wir erhalten heute durch unsere Ernährung nahezu automatisch eine Überdosis an Zucker, da in fast allen Nahrungsmitteln Zucker vorhanden ist.



Um den Zuckerrausch (die Überzuckerung und das Insulinchaos im Körper) zu verringern, empfehle ich Ihnen vier einfach umzusetzende Vorgehensweisen:

- (1) Natürliche, rohe Nahrungsmittel zu essen, vor allem Salate, Obst und Gemüse.
- (2) Kohlenhydrate zu essen, die gemäß dem Glykämischen Index einen Wert von unter 55 haben. Der glykämische Index teilt Lebensmittel hinsichtlich ihrer Fähigkeit ein, den Blutzuckerspiegel (die Konzentration von Glukose im Blut) zu beeinflussen. Als Referenz (Wert 100) wurde reine Glukose oder Weißbrot angenommen. Nahrungsmittel mit einem geringen GI-Wert (unter 55) sorgen für eine geringere Insulinausschüttung, die Energie hält länger an und kann länger abgerufen werden.
- (3) Reduzieren Sie Ihre Kohlenhydrataufnahme! Wie viel Kohlenhydrate brauchen wir? Eine Faustregel: Sie brauchen in jeden Fall etwa 100 g Kohlenhydrate pro Tag für den Gehirnstoffwechsel – das sind Ihre „Gehirnkohlenhydrate“. Wenn Sie sich dann ein wenig bewegen (aber primär im Sitzen oder Stehen tätig sind), brauchen Sie etwa 50 g an „Bewegungskohlenhydraten“. Und dann für all die, die sich sportlich bewegen, rechnen Sie etwa 1 g „Trainingskohlenhydrate“ je Trainingsminute hinzu. Für die meisten Menschen bedeutet das an normalen Tagen (an denen sie keinen Sport betreiben) etwa 150 g Kohlenhydrate. Wenn Sie stark übergewichtig sind, sollten Sie die Kohlenhydrate pro Tag für zwei bis sechs Wochen auf 20-50 g reduzieren und dann solange auf 50-100 g pro Tag halten, bis sich Ihr Gewicht wieder auf ein normales Level eingependelt hat. Achten Sie bei der Aufnahme von Kohlenhydraten auf den GI-Wert. Bleiben Sie unter einem Wert von 55.
- (4) Nehmen Sie mehr Proteine und gute Fette zu sich!  
Fisch, Geflügel, ein Steak oder Schnitzel, Eier, Käse, Sojaprodukte, Quark, führen nicht zur Insulinausschüttung und werden im Körpersystem ganz anders verarbeitet. Eine gute Regel lautet, bei 90 kg Körpergewicht ca. 125 g Proteine.

Achten Sie bei allem was Sie essen und trinken vor allem auf **Qualität**. Vergiftetes Obst ist genauso schlecht wie hormongespritztes Fleisch!

## VERMEIDEN SIE DIE „BÖSEN DREI“

Die Versuchungen danach zu greifen sind groß, um schnell wieder „wach“ zu werden, Erholungszeit auszusparen, Abkürzungen bei Stress und Belastungen zu nehmen. Wir verlassen uns leider viel zu oft auf Reizmittel, die uns stimulieren und Energie geben sollen. Doch genau davor möchte ich Sie warnen. Vor allem sollten Sie die Finger von den „bösen Vier“ (Energieräuber) lassen!

## KAFFEE – DIE SCHWARZE VERLOCKUNG

Ja, wir lieben unseren Kaffee. Er ist zu einer lieben Gewohnheit mit einer sozialen Komponente geworden. Für die meisten Menschen ist Kaffee etwas Schönes und Attraktives. Eine Substanz, von der sie glauben, dass sie ihnen Energie bringt, weil sie ihre Stimmung hebt. Aber genau das Gegenteil ist wahr, Kaffee raubt ungemein viel Energie.

Was bewirkt Kaffee? Sein Koffein wird sofort im Blutkreislauf aufgenommen und erreicht dadurch sehr schnell das Gehirn. Die Gehirnwellen erhöhen sich (Beta-Gehirnwellen dominieren jetzt) und sorgen für einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Konzentration. Koffein macht ohne Zweifel echt munter. Aber er erhöht auch die beiden Stresshormone Adrenalin und Cortisol, blockiert gleichzeitig die körpereigenen Entspannungskemikalien. Koffein erhöht den Blutdruck sowie den Herzschlag, dehydriert (entwässert) nicht nur Ihren Körper sondern auch Ihr Gehirn. Ihr Gehirn schrumpft!

Etwa 30 Minuten nach einer oder zwei Tassen Kaffee ist die Blutzirkulation im Gehirn um etwa 10-20% reduziert. Doch Ihr Körper kann und will das nicht all zu lange aushalten, deshalb werden jetzt in der Leber Enzyme aktiviert, um das Koffein schnellstmöglich abzubauen. Was je nach Typ unterschiedlich lange dauern kann. In der Regel ist der Halbwertszeitwert von Koffein (die Zeit die der Körper benötigt, um die Hälfte der Substanz wieder auszuschleiden) zwischen zwei und 10 Stunden (für die meisten 4-7 Stunden). Wer eine kurze Halbwertszeit hat, wird mehr Kaffee trinken als andere.

Auch wenn Kaffee offiziell nicht als ein Suchtmittel deklariert ist, so sind doch sehr viele danach „süchtig“, haben sogar Entzugserscheinungen. Kaffee ist Genussmittel und Genussgift zugleich! Interessanterweise brauchen die meisten Menschen morgens Ihren Kaffee aufgrund des langen Entzuges während der Nacht. Die erste Tasse dient zur Milderung, damit alles wieder „gut“ ist. Die Müdigkeit ist weg (da Stresshormone gleich morgens aktiviert werden), die Stimmung bessert sich. Kein Wunder, dass viele jetzt glauben, der Kaffee sei dafür verantwortlich. Eine fatale Fehleinschätzung. Denn die Euphorie verdeckt nur die Abhängigkeit.

Denken Sie immer daran, wenn Sie ein Gefühl des Entzugs wahrnehmen, dann ist das ein wichtiger Hinweis dafür, dass eine stark giftige Chemikalie von ihrem Körper ausgeschieden wird!

Ich möchte Ihnen weder den Kaffee vermiesen noch der Kaffeeindustrie schaden. Fakt ist jedoch, dass Kaffee im Übermaß Energie raubt. Es gibt sicherlich nichts gegen eine Tasse Kaffee (mit viel Milch) am Morgen zu sagen. Tagsüber und vor allem, wenn Sie Höchstleistung erbringen möchten, sollten Sie lieber darauf verzichten. Oder wollen Sie in so einem Moment Ihr Gehirn schrumpfen lassen und zusätzliche Stresshormone im Körper haben? Vermeiden Sie auch entkoffeinierten Kaffee. Er ist keine gute Alternative. Damit das Koffein aus der Kaffeebohne entfernt werden kann, verwenden viele Unternehmen chemische Lösungsmittel (Terpentin oder Formaldehyd). Und diese beiden Chemikalien, möchte ich in meinem Körper nicht haben! Sie?

**DIE LÖSUNG:** Steigen Sie auf viel Wasser und Tee um. Ich empfehle vor allem Kamillentee, Früchtetee, Pfefferminztee oder Grünen Tee. Also genau die Getränke, die wir eher mit Krankheiten bzw. Heilungsprozessen in Verbindung bringen. Vermeiden Sie auch schwarzen Tee so gut es geht. Wenn Kaffee etwa 500-600 mg/l Koffein hat, dann hat schwarzer Tee immerhin noch 250 mg/l (ca. 50% davon).

## **ALKOHOL – HOCHPROZENTIG IN DIE MÜDIGKEIT**

Es spricht sicherlich nichts gegen ein Gläschen Rotwein, Sekt oder ein Bier hin und wieder. Doch sollte man sich auch immer wieder daran erinnern, dass zuviel Alkohol eine enorme Belastung für unseren Körper darstellt. Denn der Abbau von Alkohol erfordert einen erhöhten Energieeinsatz.

## **WEISSER ZUCKER – DAS KOKAIN DER ARMEN**

Die Werbung ist voll von wunderbaren zuckerhaltigen Verführungen (Schokolade, Softdrinks etc.) Halten Sie sich von all diesen Dingen fern! Es ist der Zucker, der diese Produkte so gefährlich macht – plus der Tatsache, dass einige dieser Verführungen auch noch Koffein beinhalten (zum Beispiel Cola-Getränke ca. 140 mg/l Koffein).

Ich verwende zum Süßen am liebsten Honig.

## FREIHEIT UND DISZIPLIN

Wir alle suchen in irgendeiner Form nach Freiheit, berufliche, finanzielle oder persönliche. Wir möchten selbst entscheiden können (z.B. wann und wohin wir reisen möchten), uns selbst verwirklichen können (das tun, was wir uns wünschen) und von niemandem abhängig sein. Und doch finden wir diese Freiheit nur dann, wenn wir auch Disziplin haben.

Das klingt zuerst einmal nach einem Paradox. Denn Freiheit scheint irgendwie genau das Gegenteil von Disziplin zu sein. Disziplin gibt einem manchmal das Gefühl, etwas tun zu müssen, was man gar nicht tun möchte. Doch bei genauerem Hinsehen entdecken wir sehr schnell, dass Freiheit sich erst dann einstellt, wenn wir kontinuierlich in der Lage sind, ganz bestimmte Dinge diszipliniert zu tun.

Disziplin ist der Schlüssel zu Freiheit und Unabhängigkeit. Das gilt grundsätzlich, sowohl für die innere als auch für die äußere Freiheit. Um Ihre innere Arbeit (Visualisierung, innerer Dialog und positiver Fokus) zu machen, bedarf es Disziplin. Um innere Freiheit zu erleben, muss etwas getan werden.

Um jeden Tag konzentriert an Ihren drei besten Aktivitäten zu arbeiten, muss etwas getan werden. Auch das verlangt Disziplin. Disziplin lehrt uns vor allem, Prioritäten zu setzen – uns jeweils nur auf wenige Sachen so lange zu konzentrieren, bis sie beendet sind. Disziplin ermöglicht Zielfokussierung, effektives Handeln und gewährleistet dadurch, dass Sie genau die Freiheit erlangen, die Sie sich wünschen, z.B. reisen zu können, neue interessante Menschen kennen zu lernen, den Tag selbst einzuteilen und mit den Menschen Zeit zu verbringen, mit denen Sie gerne zusammen sein möchten.

**DREI KLEINE TIPPS**, um Disziplin bewusster für Ihren Erfolg einzusetzen:

### (1) VERÄNDERN SIE DIE BEDEUTUNG

Wenn Sie sich noch nicht so recht mit dem Wort oder dem Konzept der Disziplin anfreunden können, dann schlage ich Ihnen eine neue Betrachtungsweise vor. Sehen Sie Disziplin nicht mehr als Zwang an oder als etwas, das Sie in Ihren Möglichkeiten und Freiheiten einschränkt, sondern vielmehr als eine Brücke, die Sie zu einem freiheitlichen Leben führt.

## **(2) LEBEN SIE IHRE ASPIRATION**

Disziplin ist dann besonders einfach, wenn Sie die Ziele verfolgen, oder die Dinge tun, die Sie auch beflügeln, Kraft und Fokus nur den Zielen widmen, die Ihrer Aspiration, Ihrer Passion und Stärken/ Talenten entsprechen. Ein leuchtendes (bedeutungsvolles und wichtiges) Ziel wird Ihnen immer wieder Mut machen und Energie geben, um das zu tun, was notwendig ist und zwar sehr diszipliniert, über einen langen Zeitraum hinweg.

## **(3) EINFACHE ROUTINEN KREIEREN**

Routine hilft Ihnen, wichtige Dinge regelmäßig zu tun. Tun Sie lieber immer nur ein, zwei oder drei Dinge richtig, als zehn nur halbrichtig.

## OFFEN SEIN FÜR DAS, WAS PASSIEREN WILL

Mentales Programmieren – Gestalt – wird dafür sorgen, dass ganz bestimmte mentale Antennen ausfahren und immer, jeden Tag, den ganzen Tag über (24 Stunden lang), egal wann und wo (beim Duschen, beim Autofahren, im Stau, beim Einkaufen, in einer Besprechung, in der Arbeit, einfach überall) gute und wichtige Hinweise aufgenommen werden. Das Leben stellt alles bereit, was Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen: gute und wichtige Einfälle, Ideen, Kontakte, Menschen, Chancen, Pläne, Möglichkeiten, Vorgehensweisen, Ressourcen und vieles mehr.

Ihre Aufgabe ist es, diese Dinge wahrzunehmen (achtsam und aufmerksam zu sein) und sich darauf auch einzulassen. Denn nur dann können Sie davon profitieren. Ihre zwei wichtigsten Antennen (Helfer) sind: *Intuition & Synchronismus*.

### INTUITION

Ich war in München unterwegs, um an einem Tag zwei Kunden zu besuchen. Der erste Termin dauerte jedoch länger als geplant. Ich hatte noch genau 15 Minuten, um etwa sieben Kilometer durch die Stadt meinem nächsten Kunden zu fahren. Mein Routenplaner hatte mir eine Route vorgegeben. Aber eine Stimme in mir sagte: „Nein, fahr nicht diese Route.“ Ich nahm meinen Stadtplan zur Hand und sah wie automatisch eine ganz andere Route. Das Gefühl war so stark und positiv, dass ich ihm vertraute. Ich fuhr die neue Route und kam zwei Minuten vor meinem Termin an.

Fangen Sie wieder an, Ihrer Intuition zu vertrauen. Sie können damit beginnen herauszufinden in welchen Lebensbereichen Sie bereits eine hohe intuitive Fähigkeit (Genauigkeit) besitzen. Dann erweitern Sie das innere Gespräch auch auf die andere Bereiche. Testen Sie es einfach! Meine Erfahrung zeigt, wenn ich Dinge tue, die meiner Aspiration entspringen, stelle ich sehr viel leichter einen Kontakt zu meiner Intuition her. Aspiration beschleunigt und verstärkt Intuition. Wenn ich jedoch versuche meine Intuition für Ziele einzusetzen, an die ich nicht glaube, die nicht zu mir und meinem Leben gehören, dann kann ich auch nicht wirklich intuitiv handeln.

Es wird Sie sicherlich nicht überraschen, wenn ich Ihnen sage, dass erfolgreiche Menschen ihrer Intuition mehr vertrauen als nicht erfolgreiche.

## SYNCHRONISMUS

Synchronismus (ein Begriff des Schweizer Psychologen Carl Jung) meint bedeutungsvolle „Zufälle“, die logisch, linear und kausal nicht erklärbar sind. Sie denken z.B. an einen Freund und auf einmal ruft er Sie an. Oder Sie sind in einem Buchladen. Ein Buch fällt aus dem Regal vor Ihre Füße und darin steht, was Sie zu diesem Zeitpunkt erfahren müssen. Oder Sie möchten Musiker werden und erben plötzlich ein Klavier. Sie möchten sich selbstständig machen und erfahren, dass jemand ein Büro vermietet. Ein Autor lernt einen Verleger auf einer privaten Geburtstagsfeier eines Onkels dritten Grades mütterlicherseits kennen. Diese Ereignisse nennt Jung den Synchronismus.

Synchronismus gibt uns in unserer realen Welt das, was zu unserem Denken passt, was wir brauchen. Er bestätigt unseren inneren Prozess und macht uns auf die Dinge aufmerksam, die zu unseren dominanten mentalen Bildern (Gestalt) passen.

Synchronismus geht über selektive Wahrnehmung hinaus. Carl Jung erklärte ihn als eine Verbindung zum kollektiven Unbewussten, etwas dass die Quantenphysiker als Quantenfeld bezeichnen würden.

Denn gemäß der Quantentheorie ist alles (Mensch, Tier, Zelle, Atom, Molekül) auf einer tieferen Ebene miteinander verbunden. In einem gigantischen Informationsnetzwerk – dem Quantenfeld. Der Beweis dafür ist ebenfalls vorhanden. Wenn zwei Protonen getrennt werden, ganz gleich wie weit entfernt sie voneinander sind, und etwas in einem dieser Protonen verändert wird, erschafft das parallel eine Veränderung im anderen Proton.

Besonders interessant sind zu diesem Thema auch die Arbeiten des Biologen Rupert Sheldrake (sein Konzept der Morphogenetischen Felder), oder die Forschungen über das Feld der Chaostheorie und der fraktalen Geometrie.



Synchronismus ist etwas ganz Natürliches, das jedoch nicht logisch erklärbar ist. Und doch ist er real, eine Art Brücke zwischen Geist und Materie, ein Werkzeug, um unsere Intuition zu entwickeln. Er gibt uns Hoffnung, dass im Leben sehr viel tiefere, bislang unerforschte Dinge am arbeiten sind.

Synchronistische Erlebnisse sind ganz einfach nur Hinweisschilder. Sie helfen Ihnen, in die richtige Richtung zu gehen, um Ihre Ziele (mentalen Programme im Unterbewusstsein) zu verwirklichen. Manchmal ist ein synchronistisches Erlebnis auch nur eine Bestätigung, dass Sie sich auf dem richtigen Weg befinden.

Menschen, Chancen, Ideen und Vorgehensweisen die zu Ihnen kommen, sind immer solche, die Sie für Ihre Aspiration (Ziele) benötigen. Türen öffnen sich. Das ist der Moment, in dem Ihr Leben von immer neuen „vorhersehbaren“ Wundern gekennzeichnet ist.

»Es gibt keine festen Regeln, wie man etwas tut, genauso wenig wie es keine festen Regeln gibt, wie man ein großartiges Gemälde malt. Sei aufmerksam und achtsam, damit du die Chancen die sich einem präsentieren auch wahrnehmen und nutzen kannst.« Dr. David Bohm (1917 - 1992) Physiker

Beginnen Sie damit, dem Leben und Ihren Wahrnehmungen zu vertrauen! Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl, auf die scheinbaren Zufälle und die Dinge, die Sie ansprechen und bedeutungsvoll erscheinen!

Wenn Sie offen sind für Synchronismus, dann werden Sie sehr schnell den für Sie richtigen Plan und die besten Vorgehensweisen entdecken.

## TEIL 4 - DIE BESTEN RESULTATE

### DAS LEBEN GIBT UNS ALLES

Eine der schönsten Realitäten des Lebens ist die, dass uns das Leben alles gibt, was wir für unseren ganz persönlichen Erfolg benötigen. Vor allem dann, wenn wir Klarheit besitzen (unsere Aspiration ausleben), wenn wir die notwendige innere Arbeit machen und anfangen die wenigen Dinge zu tun, die für unseren Erfolg maßgeblich sind.

### ES GIBT NICHTS ZU GEWINNEN

Das Leben ist kein Wettkampf. Denn sonst würde es ja Gewinner und Verlierer geben. Und das ist nicht möglich. Es gibt sicherlich Pokale oder Siegesprämien. Aber die machen nicht das Leben aus.

Natürlich möchten Sie Ihre gesetzten Ziele auch realisieren – die Früchte ernten. Deshalb haben Sie sich ja diese Ziele vorgenommen. Deshalb tun Sie die für den Erfolg wenigen, aber maßgeblichen Dinge. Das ist auch gut so. Ihr Ziel erfolgreich zu erreichen, ist aber nur die eine Seite der Medaille (des Lebens).

Es gibt noch eine zweite Seite, die Qualität der Reise (des Lebens). Und darauf möchte ich hier ein wenig eingehen. Wenn Sie ein Ziel erreichen möchten, dann verbringen Sie 99,99% Ihrer Zeit auf der Reise dahin, aber NICHT am Ziel. Wenn Sie etwas in drei Jahren erreichen möchten, dann sind Sie drei Jahre lang nicht am Ziel. Wie werden Sie diese umgerechneten 1.095 Tage wahrnehmen und erleben? Wie wird Ihre Lebensqualität in dieser Zeit sein? Werden Sie diese Reise genießen können?

Für mich ist beides wichtig. Erfolgreich Ziele zu realisieren UND gleichzeitig etwas wirklich Ungewöhnliches, ja fast schon Revolutionäres zu tun, nämlich das Leben jeden Tag bewusst zu genießen und eine überdurchschnittliche Lebensqualität zu haben.

## GEDULD HABEN

Jeder Wachstums- und Zielerreichungsprozess folgt dem Konzept des Saatkorns. Alles beginnt damit, dass Sie den Samen säen, ihn in die Erde eingraben. Dass Sie Klarheit haben, was Sie erreichen möchten. Nur das alleine reicht noch nicht aus. In der Natur beginnt nun die nächste Phase – die Pflege. Damit das Saatkorn sich entwickeln kann, ist es notwendig, dass wir es vor Schädlingen und Räufern schützen und mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Der Samen beginnt zu keimen. Ein Wurzelsystem entwickelt sich, ein Stängel arbeitet sich durch die Erde nach oben ans Tageslicht. Die Pflanze ist immer noch klein und zart, aber es gibt erste kleine Erfolge.

In zweiten Phase der Pflege ist Ihre Pflanze immer noch sehr empfindlich und anfällig. Es ist also weiterhin notwendig, dass Sie Ihre schützende Hand über sie halten. Sehr bald wird jedoch die Pflanze immer kräftiger und stärker. Das ist die dritte Phase – die Wachstumsphase. Die Pflanze wächst nun auch ohne Ihre Hilfe. Und dann nach vielen Tagen, Wochen und Monaten ist Ihre Saat (die Idee eines Ziels) zu einer großen und starken Pflanze geworden. Das ist die vierte Phase – die Ernte. Jetzt, und nicht vorher, können Sie ihre Früchte ernten.

Die Natur versteht, dass alles was gut werden soll, auch Zeit braucht. Wir Menschen tun uns da nicht so leicht. Für viele, vor allem erfolgreiche Menschen, ist Geduld eine große Herausforderung. Wir wollen alles und wenn es geht auch sofort! Heute säen und morgen ernten.

Doch überlegen Sie mal, was passieren würde, wenn alles sofort einträte. Stellen Sie sich gedanklich vor, Sie bekämen alles sofort, ohne die Reise. Es gäbe nichts zu kreieren, aufzubauen, zu fördern und zu pflegen. Möchten Sie in so einer Welt wirklich leben?

## FORTSCHRITT UND NICHT PERFEKTION

Perfektionismus zerstört Lebensqualität, raubt Energie, Lebensfreude und Vertrauen, hält uns zurück und macht krank. Ein Ideal kann man nie erreichen, nie am Horizont ankommen. Ganz egal, wie hart Sie es versuchen, was Sie auch machen, der Horizont wird immer unerreichbar weit weg sein. Perfektion ist eine Illusion – und die beste Möglichkeit, ein abgestecktes Ziel nicht zu erreichen.

Das messen am Ideal führt zu dem Gefühl versagt zu haben. Perfektionismus sorgt dafür, dass man Wichtiges immer wieder aufschiebt. Man hat Angst davor, nicht die besten Resultate zu erschaffen oder nicht gut genug zu sein. Aber nur das, was wir wirklich erreichen, gibt Glück und Zufriedenheit.

Was können Sie also tun? Trauen Sie sich GROß zu denken und ganz bewusst die Ziele setzen, die der Aspiration Ihres Leben entsprechen. Begeben Sie sich auf die Reise hin zu Ihren Zielen. Geben Sie immer Ihr Bestes, handeln Sie mit Begeisterung, Liebe und Engagement.

Sie werden auf dieser Reise immer wieder Zwischenstationen erreichen. Und dann fragen Sie sich: Welche Fortschritte haben Sie gemacht? Was haben Sie gelernt? Was ist besser geworden.

Leben und arbeiten Sie nach dem Motto: „**Fortschritt, nicht Perfektion**“. Das wird Ihnen helfen, Ihre Kraft, Energie, Motivation und Ihr Selbstvertrauen weiterhin hoch zu halten.

## DIE SUPERZAHL 51 - DEN PERMANENTEN ERFOLG GIBT ES NICHT

Es ist eine große Befreiung zu wissen, dass die meisten Erfolge keine „klassischen Erfolge“ waren, dass auf der Reise zu großen Erfolgen unglaublich viele Dinge nicht funktioniert haben. André Kostolany, 1906 in Ungarn geboren, war der unbestrittene Meister der Börsenspekulation. Er starb 1999 im Alter von 93 Jahren in Paris. Sein Erfolgsrezept war sehr einfach: „Der Grund warum ich so erfolgreich bin ist der, dass ich 51% der Zeit erfolgreich investiert habe.“ Es ist also nicht entscheidend, dass man andauernd, sondern viel mehr immer wieder erfolgreich ist. Der permanente lineare Erfolg existiert nicht. Er ist eine Illusion. Jeder Erfolg ist nicht nur gekrönt von tollen und erfolgreichen Momenten, sondern von fast genauso vielen belastenden Momenten und Fehlschlägen. Konzentrieren Sie sich darauf, 51% der Zeit erfolgreich zu sein. Das ist möglich, auch über viele Jahre oder Jahrzehnte hinweg. 51% ist eine Superzahl. Orientieren Sie sich daran.

Die Superzahl 51 gibt uns einen wichtigen Hinweis. Nicht alles wird so klappen, wie wir uns das gerne wünschen und vorstellen. Und ein Teil von Ihnen wird jetzt sehr ungehalten sein: Ihr innerer Kritiker. Er ist übrigens nur „antrainiert“, nicht Ihr wahres und authentisches Selbst.

## ZURÜCK INS JETZT

Warten Sie nicht auf ganz bestimmte Dinge, wie z. B. Perfektionismus, materiellen Erfolg, die Beförderung, darauf, dass andere lachen und glücklich sind, damit Sie auch glücklich sein und echte Lebensqualität erleben können. Beginnen Sie damit das Warten aufzugeben und fangen Sie an zu leben. Gleich jetzt und heute. Kommen Sie zurück in den Zauber und die Schönheit des gegenwärtigen Augenblicks. Denn unser Leben ist mehr als 90% der Zeit ein echtes Geschenk, voller Schönheit, toller Momente und Erlebnisse.

In dem Film, „Mr. Hollands Opus“ spielt Richard Dreyfuss einen Musik-Lehrer, der ein Leben lang davon träumt, ein Opus zu schreiben. Doch auf Grund der unterschiedlichsten Ereignisse und Verpflichtungen kommt es nicht dazu. Und am Ende des Films, als er in Pension geht, sagt eine seiner ehemaligen Schülerinnen zu ihm: „...Ihr Leben, Ihr ganzes Leben und alles was Sie in diesen vielen Jahren Ihren Schülern beigebracht haben, das ist Ihr Opus...“. Sie verdeutlicht ihm, dass jeder Tag, alles in seinem Leben, sein Werk (Opus) ist. Seine Schüler, seine Musikstunden und jede einzelne Situation sind die Noten, die zusammen das Opus seines Lebens bilden.

Löschen Sie alle negativen Gedanken, Erinnerungen und Erfahrungen der VERGANGENHEIT sowie alle Ängste und Unsicherheiten über Ihre ZUKUNFT. Trennen Sie sich bewusst von allen Gedanken, die Sie zurzeit noch daran hindern, im Jetzt zu leben. Verwenden Sie die Technik „Stopp, lösche das Programm“ und/oder das Prinzip vom Regieraum. Kreieren Sie auf der linken Leinwand ein Bild, in dem Sie jeden Tag aufmerksam und achtsam leben und die Schönheit und Kraft eines jeden Tages erkennen und nutzen.

## **DIE SCHÖNHEIT DES JETZT ERKENNEN**

Erstellen Sie Ihre JETZT-Liste! Beantworten Sie die folgenden Fragen! Am besten über einen Zeitraum von 21 Tagen.

Was ist heute Schönes passiert?

Was haben Sie Schönes erlebt?

Welche schönen Dinge haben Sie getan?

Welche schönen Augenblicke gab es?

Wann und über was haben Sie heute gelacht und zwar von ganzem Herzen, bis Ihnen die Tränen gekommen sind?

Was haben Sie heute voller Begeisterung und/ oder mit einer positiven Erwartungshaltung gemacht?

Haben Sie diesen Tag genossen? (10 – ja, absolut / 1 – überhaupt nicht)

Haben Sie in Übereinstimmung mit Ihren Visionen und Zielen gehandelt? (10 – ja, absolut / 1 – überhaupt nicht)

## DAS WEISSE BLATT

Die Buddhisten sagen, jeder Tag ist ein neues, leeres, weißes Blatt. Es kann jeden Tag neu beschrieben werden, mit Liebe, Freude, Glück oder auch mit Schmerz, Angst und Zweifel. Und nur Sie können es beschreiben. Sie sind der Autor für Ihr Leben.

Ich werde immer wieder gefragt, wie es sich vereinbaren lässt, sich bewusst auf den jetzigen Augenblick ohne Sorgen zu fokussieren und gleichzeitig Ziele (für die Zukunft) mental zu programmieren? Hier meine Antwort:

Im Jetzt, im Heute zu leben, ist etwas, was nur sehr wenige Menschen können. Es bedeutet, das Leben jeden Tag in all seinen unterschiedlichen Facetten und Farben voll zu erleben und zu genießen. Und das hat damit zu tun, in der Lage zu sein, sich sowohl von Zukunftsängsten als auch von einem schlechten Gewissen – auf Grund negativer Erfahrungen – zu befreien. Unser Gehirn, und besonders unser Unterbewusstsein, braucht jedoch ein Bild des Endresultates unserer geplanten Zukunft, damit es uns helfen kann, unsere Ziele zu erreichen. Deshalb ist mentales Programmieren (eine zukünftige Vergangenheit kreieren) so wichtig.

### **Meine Lebensphilosophie ist recht einfach:**

(1) lass dich niemals von deiner Vergangenheit (dem Lebensgepäck) zurückhalten oder einschränken

(2) lebe jetzt und heute mit einer positiven Energie und Begeisterung für dein Leben. Und das geht dann am besten, wenn ich

(3) klare Ziele habe

Ziele, die mich begeistern und die für mich wichtig sind. Im Leben geht es darum, Lebensqualität zu schaffen und das zu tun, was Bedeutung für uns hat – uns zu verwirklichen.

Bleiben Sie also dran, aktivieren Sie auch weiterhin Ihr Unterbewusstsein, kreieren Sie mentale Bilder Ihrer Zukunft und verinnerlichen sie diese täglich.



## DER BALANCE-AKT

Nur im Jetzt, in diesem Moment, existiert Ihr Leben. In diesem Moment können Sie Kraft aufbauen, sich stark machen, Spaß haben, lachen, den Augenblick genießen, Lösungen finden und alles aufbauen, was Sie für Ihr Leben brauchen. Die Vergangenheit ist vorbei! Die Zukunft hat noch nicht begonnen! Wenn Sie Ihr Handeln zu sehr auf die Zukunft ausrichten, wird es Ihnen nicht gelingen, in der Gegenwart ausreichende Leistungen zu erbringen, um die gewünschte Zukunft zu kreieren. Wenn Sie Ihr Handeln zu sehr auf die Gegenwart ausrichten und die Zukunft dabei ignorieren, werden die neuen tollen Chancen und Möglichkeiten an Ihnen vorbei gehen. Achten Sie auf ausreichende Balance! Beides ist wichtig.

## DIE DALAI LAMA TECHNIK – GRUNDLOS GLÜCKLICH SEIN

Eines der schönsten Denkkonzepte für eine fantastische Lebensqualität ist die Idee, jeden Tag absolut grundlos glücklich zu sein und viel zu lachen. Ich widme diese Idee dem Dalai Lama. Lachen ist nicht nur ein Ausdruck der Heiterkeit, es wirkt auch erfrischend auf Körper, Geist und Seele. Wenn Sie täglich viel lachen, dann verbreiten Sie nicht nur gute Laune, sondern verbessern auch alle zwischenmenschlichen Beziehungen. Lachen weckt die Lebensfreude, fördert Erfolg, lässt Konflikte besser bewältigen und viele Probleme an Macht verlieren. Ein heiterer, lachender Mensch ist ein Licht in dieser Welt. Er tut allen sehr gut. Und Sie können das. Werden Sie aktiv, erlauben Sie Heiterkeit und Lachen in Ihrem Leben und bringen Sie es zu den Menschen, die Sie lieben!

Ich werde oft gefragt, ob es überhaupt geht, grundlos glücklich zu sein. Natürlich geht das. Denn es ist ja nur ein Denksystem, das durch gezielten Input auch kreiert werden und auf Grund permanenter Wiederholung zur Lebensart werden kann.

Wenn Sie auch zu den Menschen gehören möchten, die grundlos glücklich sind, dann treffen Sie die Entscheidung, genau das in Ihrem Leben zu realisieren. Damit beginnt es. Und dann achten Sie bewusst auf den richtigen Input, um dieses Denksystem zu kreieren, bzw. im Laufe der Zeit zu festigen.

**INPUT UM GRUNDLOS GLÜCKLICH ZU SEIN:**

1. Viel lachen, von ganzem Herzen.
2. Im Hier und Jetzt sein.
3. Die Wunder und die einzigartige Schönheit des Lebens in allen seinen Facetten erkennen und wahrnehmen.
4. Nicht negativ urteilen oder verurteilen.
5. Auf Fortschritt und nicht Perfektion achten.
6. Positiv denken, sprechen und handeln.
7. Mehr von dem tun, was Sie lieben.
8. Mehr von dem tun, was Sie besonders gut können.
9. Auf ausreichende Balance und Erholung achten.

Glücklich sein, kann man weder kaufen noch besitzen, verdienen, erwerben oder konsumieren. Man kann es nur sein! Wie? Indem man die Entscheidung trifft, glücklich zu sein und das dann auch kreiert.

## LEBEN SIE ES VOR - SEIEN SIE **EIN VORBILD**

Schon Mahatma Ghandi sagte: »*Wir müssen die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen (erleben) möchten.*«

Leben Sie das Konzept von Lebensqualität anderen vor. Demonstrieren und beweisen Sie, dass es möglich ist und dass es Ihnen gut tut. Dadurch geben Sie anderen Menschen die Erlaubnis, dies ebenfalls zu tun. Damit sich die Dinge verändern (verbessern), müssen wir uns verändern. Leben Sie die Veränderung, die Sie in Ihrer Welt sehen möchten! Möchten Sie Liebe erleben? Dann lachen Sie mehr, seien Sie freundlich und hilfsbereit. Möchten Sie erfolgreich sein? Dann zeigen Sie Disziplin und Ausdauer und schenken Sie sich mehr Vertrauen.

## WAS MÖCHTEN **SIE VORLEBEN?**

Treffen Sie Ihre Entscheidung und dann leben Sie es vor. Das ist alles. Einfach tun.

*„Wartest Du darauf, dass dich jemand führt und inspiriert? Dein Chef Dich lobt? Die Kunden sich bei Dir bedanken? Deine Kollegen Dir helfen? Die Welt Dich hochleben lässt? Nun, ich habe Neuigkeiten für Dich. Die sitzen auch bloß alle herum und warten auf Dich!“*

**Quelle: Minolta Werbung aus den USA/Juli 1999**

## FEIERN IST EINE GUTE IDEE

Feiern Sie Ihre Erfolge und Ihr Leben. Feiern Sie jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, jedes Jahr.

Es gibt sogar gesetzlich vorgeschriebene Feiertage. Meistens hat es jedoch nichts mit Ihnen und Ihrem Leben zu tun. Denn diese Feiertage sind sehr oft an Religionen oder sonstige kulturelle (soziale) Konzepte geknüpft. Doch wann feiern Sie Ihr Leben und Ihre Erfolge? Natürlich gibt es solche Tage, an denen wir auch unser Leben feiern. Zum Beispiel an unserem Geburtstag oder an unserem Hochzeitstag. Doch mit zunehmendem Alter verlieren für viele Menschen diese Tage an Bedeutung oder Wichtigkeit.

Fangen Sie wieder an mehr zu feiern! Zu feiern bedeutet nicht automatisch ein großes Fest veranstalten zu müssen, viel zu essen und zu trinken, oder eine Party mit Musik und Tanz. Natürlich können Sie all das tun, wenn Sie möchten. Ich möchte Sie aber an dieser Stelle inspirieren, auch andere Formen des Feierns in Ihr Leben zu integrieren.

## FEIERN SIE JEDEN TAG - VOR ALLEM DIESEN HEUTIGEN TAG

Wie? Indem Sie sich freuen, dass Sie leben. Indem Sie das tun, was für Sie bedeutungsvoll ist. Indem Sie Ihre Potenziale ausleben. Indem Sie viel lachen. Indem Sie sich freuen und Ihre Freude mit anderen teilen und sich diese Freude und Begeisterung für Ihr Leben in Ihren Gedanken, Worten und Taten widerspiegelt.

Feiern Sie all die Dinge, Erlebnisse und Erfahrungen die schön für Sie sind! Indem Sie bewusst erkennen, bzw. sich darauf fokussieren, was heute schön in Ihrem Leben ist. Indem Sie bewusst erkennen, was hilfreich, interessant und positiv ist. Verwenden Sie hierfür z. B. Ihre Dankbarkeitsliste.

Gewöhnen Sie sich an, Ihre Erfolge zu feiern! Nutzen Sie Ihr Erfolgsjournal! Tragen Sie dort immer wieder Ihre Erfolge ein und feiern Sie mit den Menschen die für Sie wichtig sind z. B. jeden Erfolg mit einem Glas Sekt! Berichten und erzählen Sie von Ihren Erfolgen, erkennen Sie Ihre Erfolge an!

Feiern Sie alle Phasen hin zu Ihren Zielen! Zielerreichung beginnt mit der Aussaat. Feiern Sie, dass Sie eine wichtige Entscheidung getroffen haben! Feiern Sie auch die Phase des Wachsens und des Pflagens Ihrer Ziele! Und feiern Sie natürlich auch die Ernte!

Berichten Sie dann Anderen von Ihren Top-Erfolgen! Sagen Sie auch, warum diese Erfolge für Sie so wichtig sind! Ja, Sie sind erfolgreich. Und darauf sollten Sie immer auch stolz sein. Nur so geben Sie Ihrem Unterbewusstsein den Input, auch weiterhin erfolgreich zu bleiben. Durch Ihre eigene Anerkennung und Ihr Lob stärken Sie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Und dann: **FEIERN SIE DIESE ERFOLGE!**

## TEIL 5 - NACHWORT

### 9 GRÜNDE, WARUM SIE ERFOLGREICH SEIN WERDEN

#### 1. ERFOLG HAT METHODE

Es gibt Regeln und Prinzipien die für jeden von uns funktionieren. Erfolg hinterlässt klare Spuren. Wenn Sie diese Regeln kennen, dann wissen Sie auch, wie Sie beständig für den Rest Ihres Lebens in allen Lebensbereichen die für Sie wichtigen Ziele erfolgreich realisieren werden.

#### 2. ERFOLG IST EINE ERLERNBARE GEWOHNHEIT

Eine Gewohnheit entsteht durch regelmäßigen Input und Üben, Sie wird antrainiert, so lange, bis sie Teil des Unterbewusstseins wird, bis sie verinnerlicht ist und dann ganz automatisch abläuft.

#### 3. ES GIBT KEINE MISSEFOLGS-DNS

Was es jedoch gibt, sind „Nonsensstimulierungen“, die zu Gewohnheiten geführt haben, die Erfolg verhindern. Diese limitieren- den Gewohnheiten können jedoch jederzeit wieder mit Hilfe von „erfolgskreierenden Stimulierungen“ gestoppt werden. Man kann sich neue Gewohnheiten selbst antrainieren und man kann alten mentalen Müll auch wieder loswerden.

#### 4. SIE BESITZEN EINEN AUTHENTISCHEN KERN

Der Teil von Ihnen, der ganz genau weiß, wer Sie wirklich sind und was Sie wirklich in diesem Leben „erfahren“ und „erleben“ möchten, ist Ihr authentischer Kern, Ihr authentisches Selbst. Es ist da und Sie haben immer einen Zugang dazu.

#### 5. SIE WISSEN WIE ERFOLG KREIERT WIRD. SIE SIND BEREITS ERFOLGREICH

Sie wissen also wie Erfolg funktioniert. Sie müssen nicht lernen, erfolgreich zu sein. Es geht nur darum, wieder mehr von dieser natürlichen Fähigkeit zu aktivieren, die im Moment nicht ausreichend genutzt wird und vielleicht ein wenig eingeschlafen ist.

#### 6. SIE BESITZEN VON GEBURT AN ALLES, ...

... was Sie benötigen, um erfolgreich zu sein. Einen authentischen Kern und Ihre eigene innere freie Energie.

### **7. ES IST NIE ZU SPÄT UND NIE ZU FRÜH**

Für Erfolg gibt es kein Verfallsdatum. Sie können immer und jederzeit damit beginnen.

### **8. ES GIBT KEINE EINE WAHRHEIT**

Es gibt nur Tausende von unterschiedlichen Realitäten, die wir selbst mit Hilfe unseres Gehirns immer wieder „konstruieren“, in jeder Sekunde unseres Lebens. Und durch Fokussierung auf diese mentalen Konstruktionen werden sie zu unserer Wahrheit.

### **9. MATERIE FOLGT DEM GEIST**

Mit unserem Denken erschaffen wir unser Leben und jede neue Realität. Alles was von Menschen auf dieser Welt jemals kreierte wurde, basierte auf einem Gedanken. Und wir können selbst wählen und entscheiden, was wir denken wollen. Jemand der nichts besitzt, außer einer guten Idee, kann auf Grund dieser Idee alle materiellen Güter dieser Welt erhalten. Hinter jedem Handeln steckt ein passender Gedanke (Überzeugung): „Untersuche Deine Gedanken & Überzeugung und du verstehst Deine Taten. Verändere Deine Gedanken & Überzeugung und du veränderst Deine Taten.“ Diese Erkenntnis ist der Schlüssel zur Freiheit!

## GEHEN SIE IHREN WEG

Jeder Weg ist einer von Tausenden. Fokussiere dich lieber darauf, dass dieser Weg den du gewählt hast, dir helfen wird deine Werte, Stärken und besonderen Talente auszuleben. Die Reise sollte sich gut anfühlen und dein Herz ansprechen. Denn auf allen Straßen des Lebens gibt es Regen und Sonne, Höhen und Tiefen. Entscheidend ist nicht, dass es diese Höhen und Tiefen gibt, sondern zu wissen, wohin diese Straße führt.

Sie sind jetzt am Ende von diesem E-Buch angekommen. Für Sie ist das aber der Anfang Ihrer ganz persönlichen Expedition. Nutzen Sie die Techniken in diesem kleinen Buch! Sie werden Ihnen hervorragende Dienste leisten.

Denken Sie immer daran, alle Ziele, die Menschen sich jemals gesetzt haben oder ausgedacht haben, wurden entweder realisiert oder werden demnächst realisiert. Wir werden immer besser im Realisieren selbst scheinbar „unmöglicher und riesengroßer“ Ziele. Mit Klarheit, dem Konzept der freien Energie und der sinnvollen Umsetzung erreichen Sie jedes Ihrer Ziele.

*»Oh ich, oh Leben! Auf all dies wiederkehrenden Fragen,  
Auf diesen unendlichen Zug der Ungläubigen, auf die Städte voller Narren sind,  
Was habe ich darauf für eine Antwort – oh ich oh Leben? Dies aber ist die  
Antwort: Du bist hier, damit das Leben blüht und die Persönlichkeit, Damit das  
Spiel der Mächte weitergeht Und du deinen Vers dazu beitragen kannst.«*

**Walt Withmann (1819 - 1892) amerikanischer Poet**

Dies ist ein Gedicht aus dem Film „Club der toten Dichter“. Es stellt meinen Aufruf an Sie dar. Gehen Sie Ihren Weg! Leben Sie Ihr Leben, das für Sie bedeutungsvoll und wichtig ist, damit Sie Ihren Vers zum Spiel des Lebens beitragen, ganz gleich was oder wie groß es auch immer sein mag! Beginnen Sie jetzt damit! Sie müssen ganz einfach...

Ihr **Klaus Nigel Pertl**

Für Fragen und Anregungen senden Sie mir Ihr E-Mail an: [infos@mindstore.de](mailto:infos@mindstore.de)



## ÜBER DEN AUTOR

Klaus Nigel Pertl (geboren 1960) ist ein Mental- und Motivationstrainer und Führungskräfte-Coach. Er ist Autor mehrere Bücher und seit 1998 MindStore Trainer in Deutschland.



Um Klaus Pertl als Redner für Ihre Unternehmensveranstaltungen zu buchen, kontaktieren Sie in unter: <http://www.mindstore.de>

Klaus Pertl ist auch Mitbegründer vom 3E-Zentrum. In diesem Zentrum wird eines der bewährtesten alternativen Krebstherapien angeboten. Für mehr Informationen hierzu besuchen Sie: <http://www.3e-Zentrum.de>

Gemeinsam mit seiner Frau Sabine Pertl betreibt er die Internetplattform: <http://www.tamulife.com>. Auf dieser Plattform geht es um Produkte und Ideen für mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

Eine seiner weiteren Passionen ist das Thema „leicht Gewicht abzunehmen“. Seine Plattform hierfür im Internet ist: <http://www.leichtabnehmen.tv>