

ALADIN UND DIE ZAUBERLAMPE

Stellen Sie sich vor Sie wären Aladin. Wie würden Sie, als Meister des Dschinn Ihren Wunsch formulieren?

Ich nehme an, ganz genau, exakt, präzise und überprüfbar.

Sie würden wahrscheinlich genau überlegen, und die Für und Wider abwägen.

- Der Wunsch wäre realisierbar, positiv formuliert,
- in der Gegenwartsform gehalten und überprüfbar.

Wir würden vielleicht sogar beachten, dass sich der Wunsch nicht gegen eine Person wendet.

Wir sollen und können andere nicht maßgeblich ändern, sondern nur uns selbst. Damit verändern wir indirekt jedoch auch unser Umfeld. Es ist ohnehin niemals ein anderer Mensch, der uns zum wahrhaften Glück führt. In Wirklichkeit sind wir das immer selber mit unserer inneren Einstellung.

Überlegen wir daher lieber: Welchen überprüfbaren Vorteil verschaffen wir uns durch unseren Wunsch?

*Mit Augenmerk auf unser Ziel
nehmen wir Ereignisse,
Dinge und Personen
besser wahr,
die uns unserem Wunsch
näher bringen.*

Ohne Ziel fixieren wir häufig Ereignisse, die wir vermeiden wollen, oder wir erfüllen nur die Wünsche anderer.

- Nehmen wir eine innere Haltung des absoluten Vertrauens in uns selbst ein.
- Übernehmen wir die uneingeschränkte Verantwortung für unsere eigene Zukunft.
- Letztendlich müssen wir alle selbst Einfluss über die verschiedenen Faktoren unserer Zielerreichung haben.

Werden Sie nicht zum Spielball anderer! Wenn es in ein paar Jahren darum geht, was Sie erreicht haben, werden genau diese Menschen sagen: “Du hättest mir ja nicht helfen müssen. Du hast mich damit sogar in meiner Entwicklung gehindert.“ Und diese „undankbaren Menschen“ haben damit meist Recht.

Beim Reisexperiment lernten wir die Kraft der Worte kennen. Um unseren Wunsch zum Selbstläufer zu machen, verwenden wir ganz spezielle Worte, um die Begeisterung in uns zu entfachen.

Besonders geeignet sind Worte wie: herrlich, wunderbar, großartig, gelassen, ruhig, sicher, erfolgreich, feiern, genießen, freuen, glücklich, begeistert, liebevoll, ich besitze, ich bin...

Vermeiden sollten Sie vage Wörter wie möchte, könnte, vielleicht, würde, versuchen...

Entwickeln Sie ein Vertrauen, dass Ihnen das Beste geschieht.

Überlegen Sie sich jetzt einen Wunsch:

*Je kürzer – je präziser – je positiver – je überprüfbarer –
desto besser!*

Um meine Höhenangst zu überwinden formulierte ich folgenden Wunsch:

Ich genieße den Nervenkitzel beim Klettern oder Besseres!

Die Phrase „oder etwas Besseres“ verwenden wir, um alle guten Alternativen, die uns momentan nicht einfallen, mit einzubeziehen. Sie können sich natürlich auch materielle Dinge wünschen.

Ich genieße es, in meinem roten Porsche Cabrio zu sitzen oder etwas Besseres!

Es nützt jedoch wenig, wenn Sie Ihr Ziel vor Augen haben, aber sich in Ihrem Haus verbarrikadieren. Sie müssen natürlich auch tätig werden.

- Notieren Sie sich Knotenpunkte,
- visualisieren Sie den Erfolg,
- und werden Sie aktiv.

Wenn Sie zum Beispiel die Fertigkeit des Vortragens benötigen, dann gehen Sie vor den Spiegel und üben Sie. Besorgen Sie sich Bücher und befragen Sie gute Redner. Üben Sie mit Kamera und bitten Sie Experten oder Freunde um Rat. Bedenken Sie, Experten können uns Tipps geben, wir werden aber auch diese reflektieren, weil wir selbst am besten Wissen was gut für uns ist.

Niemand kennt unsere Fähigkeiten so gut, wie wir selbst.

Mental fit zu sein bedeutet also nicht nur, ein Bild des erwünschten Endzustandes im Bewusstsein zu haben und sich daran zu erfreuen, sondern auch eine Leistung erbringen zu können, wenn sie gefordert wird - und zwar genau dann.

Darum trainieren Tennisspieler ein und denselben Aufschlag immer wieder, bis er sitzt. Das macht den Unterschied zwischen davon träumen Erfolg zu haben, und „erfolgreich zu sein“.

SCHRIFTLICH FIXIERT IST HALB GEWONNEN

Das Prinzip des Niederschreibens ermöglicht es uns, unsere Gedanken konkreter festzulegen.

Eine Studie in Yale hat ergeben,

- dass jene Personen, die ihre Ziele festgelegt hatten, wesentlich besser im Leben abschnitten
- als andere, die das nicht taten.

Neben schriftlichem Festhalten von Zielen ist eine tägliche Visualisierung vorteilhaft. Spätestens alle sechs Monate sollten Sie Ihre Ziele aktualisieren und überprüfen. Bewährt hat sich dafür die Mind-Map-Technik von Buzan, da diese Methode die linke und die rechte Gehirnhälfte anregt und in Balance bringt.

Lust auf etwas Gehirnakrobatik? Dann besorgen Sie sich für die Mind-Map-Technik am besten ein A4-Blatt und Schreibgeräte. Wenn Blatt und Stifte vor Ihnen liegen, dann schreiben Sie in die Mitte des quergelegten Blattes Ihren Wunsch.

- Wollen Sie sich selbst motivieren, dann schreiben Sie bitte in die Mitte des Blattes den erwünschten Endzustand, in Form eines kurzen, positiven Satzes.
- Dann umkreisen Sie den Satz gegen den Uhrzeigersinn einige Male mit einem Buntstift. (Linkshänder bitte genau umgekehrt)
- Der ovale Kreis, den Sie gezeichnet haben, bildet den Kern. In diesem Kern können nun ihr Projektname, ein kurzer Satz und eine Art SUPERSYMBOL Sie an Ihr Projekt erinnern und positive Gefühle in Ihnen auslösen.

Anmerkung: Wollen Sie etwas diskreieren (loswerden) dann

umkreisen Sie den Satz im Uhrzeigersinn (falls Sie kein Linkshänder sind/sonst wieder umgekehrt) mit einem Buntstift einige Male (ca. 5 Minuten lang).

Wenn Ihnen noch kein Supersymbol einfällt, dann blicken Sie nach oben in Richtung Zimmerdecke oder Himmel. Das erleichtert das Finden von Bildern.

- Wenn Sie nach oben blicken, regen Sie die Bildspeicherareale in Ihrem Gehirn an.
- Ihr Denk-Akt ist zusätzlich besonders schnell und lebhaft.

Bis zum 14. Oktober 2014
bin ich / besitze ich
und genieße
oder etwas Besseres tritt ein.



Wenn Sie ein Symbol gefunden haben und in den Kreis gemalt haben, dann beginnen Sie mit den Ästen. Machen sie sich keine Gedanken darüber, wenn das Bild, das entsteht kein Picasso wird. Niemand bekommt Einsicht in Ihren Notizblock, wenn Sie das nicht wollen. Solche inneren Dialoge (kann nicht zeichnen) wollen Vermeidungs-Haltungen hervorrufen. Es sind nur Glaubenssätze, die einschränken wollen, wir können sie überhören. Die Äste schließen genau an den Kern an. Es entsteht dabei keine Lücke.

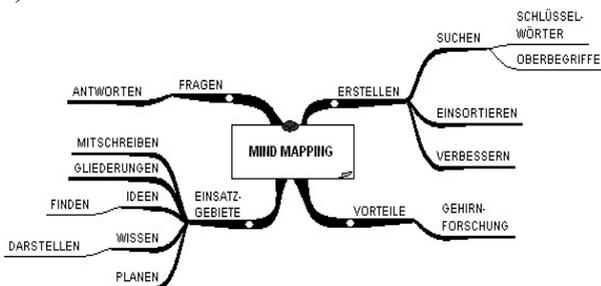
- Die Äste und Symbole, die Sie (er)finden und zeichnen

kommen aus Ihrer *rechten Gehirnhälfte*.

- Auf die Äste schreiben Sie bitte in Blockbuchstaben die passenden Worte (diese Worte stammen aus der *linken Hemisphäre*).

So nutzen und trainieren Sie für Ihr Projekt beide Gehirnhälften.

Wenn Sie ein Computerfreak sind, können Sie auch ein Programm dafür verwenden. Es gibt auch viele Gratisprogramme zum freien Download in diesem Bereich (wie zum Beispiel FreeMind).



VISUALISIEREN SIE ... WIE SIE IN DEN ENTSCHIEDENDEN KNOTENPUNKTEN OPTIMAL HANDELN.

Stellen Sie sich dieses Gefühl des Vertrauens in sich selbst wie eine Kraft vor, die aus dem Bauch kommt und in Ihren Wunsch einfließt. Nehmen Sie dann dieses Gefühl (aus dem Bauch) und das Bild (aus dem Geist) in Ihr Herz. Erfüllen Sie es dort weiter mit Freude und Dankbarkeit, bis alles einfach nur noch strahlt.

Sprechen Sie jetzt Ihren Wunsch laut aus. Er kommt nun aus dem Herzen. Senden Sie den Wunsch ins All oder übergeben Sie den Wunsch an die Schöpferkraft. Alles was Sie aussenden, kommt wieder zu Ihnen zurück. Beenden Sie die Formulierung mit dem Wort „DANKE“.



Eine Vorfreude drücken wir körperlich durch Hände reiben aus. Damit verstärken wir das Vertrauen in die Erreichbarkeit und die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Die linke Hand steht dabei in Wechselwirkung mit der rechten Gehirnhälfte und die rechte Hand mit der linken Gehirnhälfte.

Wenn Sie bemerken, dass das Händereiben als Stimmungsaufhellung fungiert, umso besser. Wenn wir das Händereiben allerdings bei unserem Vertragspartner sehen, fragen wir uns unwillkürlich: „Warum freut er sich so, hat er mich vielleicht über den Tisch gezogen?“ Dazu gibt es zu sagen: Nicht jeder ist uns feindlich gesinnt, wenn er sich freut. Verwenden Sie das Händereiben jedoch vor allem, wenn Sie alleine sind. Wenn Sie hingegen eine Handcreme verwenden und Ihrem Gegenüber anbieten, wird das als freundschaftlicher Akt gewertet werden.

FÜR DIE REALISTEN

Überprüfen Sie an jedem Montag, Mittwoch und Freitag, ob es einen Unterschied macht, wenn Sie sich selbst bereits so fühlen, als wären Sie schon ein Gewinner. Stellen Sie sich eine kleine Aufgabe, die Sie lösen wollen, zum Beispiel eine Recherche nach dem Motto: Wer könnte mir als Vorbild dienen? Was macht dieser Mensch? Wie wird sich das anfühlen? Mit welchen Menschen verkehrt das Vorbild? Etc. ...