

Entdecke in Dir, was möglich ist

Mehr Leichtigkeit, mehr Leistung, mehr Leben!

von Jürgen Zwickel



Impressum

© 2016 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Karen Christine Angermayer
Korrektur: Bianca Weirauch
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:
KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen

ISBN: 978-3-946287-06-3

1. Auflage 2016

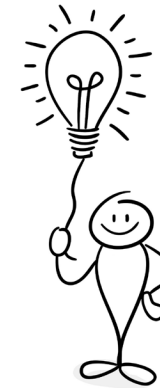
Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.
www.sorriso-verlag.com

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis:

© Umschlagmotiv Cover: fotolia #103268945/schinsilord
© Autorenfoto: www.photodesignhaimerl.de



Hast du Zeit für dein Leben?

„Papa, kann ich dich mal was fragen?“

„Klar, mein Junge. Was ist los?“

„Wie viel Geld verdienst du in der Stunde?“

„Nun, ich denke, solche Dinge haben dich noch nicht zu interessieren. Warum fragst du so was?“

„Ich möchte es einfach nur wissen. Bitte, bitte, sag mir, wie viel du in der Stunde verdienst.“

„Na gut, wenn du es unbedingt wissen möchtest. Ich verdiene 50 Euro in der Stunde.“

„Oh“, sagt daraufhin der Sohn und senkte seinen Kopf. Leise fragte er: „Papa, kannst du mir vielleicht 25 Euro leihen?“

Der Vater reagiert auf diese Frage ziemlich verärgert: „Ach so! Deshalb fragst du also. So nicht, mein lieber Freund. Geh in dein Zimmer und ab ins Bett. Du solltest mal darüber nachdenken, wie egoistisch du eigentlich bist. Ich arbeite jeden Tag extrem hart und muss mir dann abends so dreiste Fragen anhören!“

Der kleine Junge geht still und leise in sein Zimmer und schließt die Tür. Der Vater setzt sich erst mal hin, wird jedoch umso wütender, je mehr er

über die Frage des Jungen nachdenkt. „Wie durchtrieben mein Sohn nur ist. Stellt mir solche Fragen, nur um an mein Geld zu kommen!“

Über eine Stunde vergeht, bis sich der Vater beruhigt hat und anfängt, nachzudenken. „Vielleicht gibt es da wirklich etwas, das mein Sohn dringend braucht. Er fragt selten nach Geld. Eigentlich hat er noch nie gefragt. Vielleicht braucht er die 25 Euro tatsächlich. Vielleicht habe ich ihm unrecht getan.“

Der Vater geht zum Zimmer des kleinen Jungen, öffnet die Tür und betritt das Zimmer.

„Schläfst du schon, Sohnmann?“

„Nein, Papa, ich bin noch wach.“

„Schau mal, ich habe noch mal über alles nachgedacht. Vielleicht war ich tatsächlich ein bisschen zu streng zu dir. Es war ein langer Tag, eine Menge hat sich bei mir angestaut und du hast alles abbekommen. Hier sind die 25 Euro, um die du mich gebeten hast. Es tut mir leid.“

Der kleine Junge lächelt. „Danke, Papa!“

Er greift unter sein Kopfkissen und holt ein paar weitere zerknitterte Euro-Scheine hervor. Der Vater sieht, dass der Junge unter seinem Kissen bereits Geld gebunkert hat, und wird erneut wütend. Langsam und ruhig beginnt der kleine Junge das Geld zu zählen und schaut danach seinen Vater an.

„Und warum, bitte schön, fragst du nach Geld, wenn du schon welches hast?“, fragt der Vater unwirsch.

„Weil ich noch nicht genug hatte. Jetzt aber reicht es. Papa, jetzt habe ich 50 Euro. Darf ich hierfür eine Stunde deiner Zeit kaufen? Bitte komme morgen früher von der Arbeit nach Hause. Ich möchte gerne mit dir zusammen essen.“

Der Vater sinkt zu Boden. Mit einer solchen Antwort hat er nicht gerechnet. Er ist erschüttert, gerührt, überwältigt. Er schließt seinen Sohn in die Arme und bittet ihn um Verzeihung.

(Den Urheber der Geschichte konnte ich nicht ausfindig machen. Wenn er mir bekannt wird, werde ich ihn nennen.)

Du hast hoffentlich einen Moment wie diesen noch nicht erlebt und wirst ihn auch nie erleben. Doch wenn du dieses Buch liest, dann aus einem bestimmten Grund. Du bist an einem Punkt, an dem dir etwas Entscheidendes fehlt und an dem du dich nach etwas sehnst:

- nach mehr Leichtigkeit
- nach mehr Leistungsstärke
- nach mehr Zeit und mehr Freizeit
- nach mehr *Leben!*

Genau darum geht es in diesem Buch.

Ich wünsche mir, dass du ein Leben hast, in dem du überwiegend Dinge tust, die dir Spaß machen. Ein Leben, in dem du mit Leichtigkeit handeln kannst und dich stets gut versorgt fühlst. Ein Leben voller erfüllender, bereichernder und liebevoller Beziehungen, für die du immer genügend Zeit und Kraft hast. Ein Leben auf dem höchsten und schönsten Level, das es für dich gibt.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich möchte dich jetzt einladen, ein Stück Weg mit mir zu gehen. Das Ziel des Weges ist deine Selbsterkenntnis. Tief im Inneren weißt du, was du willst, was dir wichtig ist, wofür du lebst. Und da gehen wir jetzt gemeinsam hin.

Lass dich ermuntern und neu inspirieren, deine innere Kraft und Stärke immer mehr zu entfalten und all das in dir zu entdecken, was möglich ist. Lass dich auf diesen Weg ein. Mit Bewusstheit, Offenheit, Wachheit.

Mein Name ist Jürgen. Ich arbeite schon seit vielen Jahren als inspirierender Vortragsredner, Impulsgeber und Begleiter von Menschen, die ihre Selbsterkenntnis und Selbstführung erhöhen und stärker leben möchten.

Auch ich war früher in beruflichen Verhältnissen, die mich auf Dauer zermürbt haben, für die mein Herz nicht vollkommen geschlagen hat. Daraus habe ich mich befreit.

Für mich ist es eine große Freude und Erfüllung, wenn du:

- deine eigenen Potenziale stärker erkennen und deine Selbsterkenntnis bewusster leben kannst,
- wenn du sowohl im beruflichen wie auch persönlichen Bereich zu besseren Ergebnissen und Erlebnissen kommst und das Leben besser spürst,
- wenn du jeden Tag mehr Power und Energie bekommst und mental und emotional immer stabiler wirst.

Mein größter Wunsch geht in Erfüllung, wenn du deine in dir schlummernden Potenziale entdecken und entfalten sowie deine Limitierungen überwinden kannst und dadurch deine persönlichen Chancen besser erkennst und zunehmend mehr Lebensfreude, Erfüllung und Lebensqualität spürst.

Bewusst spreche ich dich in diesem Buch mit dem persönlichen und wertschätzenden „du“ an, damit du das Bestmögliche aus der Lektüre herausziehst.

Mit gezielten „Weckruf-Übungen“ appelliere ich immer wieder an dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein und frage sie, wo du gerade in deinem Leben stehst. Mach die Übungen mit – in Gedanken oder in einem Notizbuch – sie brauchen nicht viel Zeit und haben tiefgreifende Wirkung!

Ich freue mich jetzt, dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen, und wünsche dir viel Freude und viele tolle Erkenntnisse beim Lesen.



Die erste Stunde des Tages

*Wenn du auf diesem Planeten lebendig sein willst,
musst du das Wesentliche aus jedem Tag herausholen
und das Beste aus ihm machen.*

Drew Barrymore, Schauspielerin

Wie läuft die erste Stunde deines Tages ab? Ist sie eher von Hektik oder von Gelassenheit geprägt? Bist du ein intensiver Zeitungsleser am Morgen und gehst somit schon mit einer größtenteils negativen Beeinflussung (Kriege, Anschläge, Katastrophen, Intrigen, Korruptionen ...) in den Tag? Kannst du dein Frühstück genießen oder bist du eher der „coffee to go“-Typ?

Wie du deine erste Stunde verbringst, hat Auswirkungen auf den gesamten Tag. Und mit unseren Tagen gestalten wir unsere Woche, mit unseren Wochen gestalten wir den Monat, mit den Monaten formen wir unser Jahr ... Und unsere Jahre sind unser Leben.

Das bedeutet: Wenn wir unsere erste Stunde positiv verändern, dann verändern wir auch den Tag positiv. Die ganze Woche. Den ganzen Monat. Das ganze Jahr ... Und somit unser ganzes Leben. Mit nur einer

positiven Veränderung der ersten Stunde des Tages verändern wir das gesamte Leben.

Glaubst du, dass es dir möglich ist, die erste Stunde deines Tages positiv zu verändern? Oder anders gefragt: Wie willst du deine sonstigen Ziele erreichen und dich persönlich verbessern, wenn du es nicht mal schaffst, die erste Stunde deines Tages zu verändern?

Wenn du nicht gleich die ganze erste Stunde verändern magst, dann verändere die ersten zehn Minuten. Ein Läufer, der zu laufen beginnt, fängt auch nicht gleich mit einem Marathon an, sondern mit drei Runden um den Block.

Fange klein an. Manchmal genügen schon ein, zwei kleine Änderungen, die dir guttun. Die dich stärken. Die dich einfach mit einer anderen Energie in den Tag starten lassen. Zehn Minuten Stille könnten dir guttun. Zehn Minuten wirklich gute Literatur. Zehn Minuten an der frischen Luft. Zehn Minuten, um eine neue Sprache zu lernen, die du magst. Zehn Minuten, in denen du aufschreibst, was dir an diesem Tag wichtig ist. Zehn Minuten, in denen du eine oder mehrere der folgenden Fragen beantwortest:

- Worauf freue ich mich heute ganz besonders?
- Warum bietet mir auch dieser Tag wieder viele gute Chancen?
- Was ist das Wichtigste, was ich heute erledigen werde?
- Was tue ich heute auf gar keinen Fall?
- Mit welcher Haltung begegne ich heute wieder meinen Kollegen, Kunden und auch den anderen Menschen?
- Was ist die eine Sache, die sich heute lohnt, getan zu werden?
- Was werde ich an diesem Tag wieder Positives von mir hinterlassen?
- Welchen Nutzen biete ich auch heute wieder anderen Menschen mit dem, was ich mache?
- Was ist die eine Sache, die ich heute neu lernen will?
- Wenn heute mein letzter Tag wäre, dann wäre mir wichtig, dass ...

Die Antworten auf diese Fragen wirken wie lauter kleine kraftvolle Lokomotiven.

Wenn du dir zehn Minuten nur für dich nimmst und dir solche Fragen stellst, dann richtest du deinen Geist und deine Wahrnehmung am Morgen schon komplett anders aus. Du startest mit einem anderen Bewusstsein in den Tag und wirst somit den Tag ganz anders erleben.

Entscheide, welche Lokomotiven am besten zu dir passen und welche du in Zukunft in die erste Stunde deines Tages integrieren möchtest.



Weckruf:

Wie sieht deine erste Stunde des Tages derzeit aus?

Wie viel Power und Energie gibt sie dir?

Was kannst du tun, damit sie dir mehr Power und Energie gibt?

Was machst du nicht mehr?



Die Kraft stärkender Gewohnheiten

Gewohnheiten sind der Fingerabdruck des Charakters.

Alfred Polgar, österreichischer Schriftsteller und Aphoristiker

Unser Tag besteht aus einer ganzen Reihe von Gewohnheiten: Aufstehen mit dem gewohnten Bein. Zähneputzen mit der gewohnten Hand. Rasieren mit der gewohnten Hand. Duschen – auch wie immer, von oben nach unten oder von unten nach oben. Frühstück am gleichen Platz mit genau den gleichen Zutaten: Brötchen, Toast, Erdbeermarmelade, Salami, Frischkäse, Obst. Dann die Fahrt zur Arbeit. Auch hier der gleiche Weg mit dem gleichen Radiosender und den gleichen Sprüchen des Moderators.

Am Arbeitsplatz angekommen die gleichen Kollegen. Wer auch sonst. Die Gespräche am Kaffeeautomaten kommen uns auch bekannt vor. Der Arbeitsablauf über den Tag – auch zu einem großen Prozentsatz gleich. Und am Abend geht es wieder heim. Gleicher Weg. Gleicher Sender. Das gleiche Fernsehprogramm. Im Durchschnitt in Deutschland vier Stunden am Tag (1). Und irgendwann ruft dann das Bett. Der Kreis schließt sich. Am nächsten Tag stehen wir wieder auf und alles beginnt von vorn ...

Ein Leben in der Routine. Erkennst du dich wieder?

Einzelne Abläufe sehen natürlich bei jedem Menschen anders aus, doch die Handlungen an sich, wie zum Beispiel das Aufstehen, Duschen, Frühstück, zur Arbeit fahren usw., sind identisch. Wir handeln aus reiner Gewohnheit. Diese Gewohnheiten sind Fluch und Segen zugleich, denn die Dosis ist entscheidend.

Gewohnheiten sind einerseits etwas sehr Nützliches. Sie geben uns Sicherheit. Sie helfen uns, Energie zu sparen, weil wir nicht jeden Tag von Neuem die gleichen Entscheidungen treffen müssen. Sie machen es möglich, dass wir komplexe Abläufe, wie zum Beispiel das Autofahren, mit genügend Übung fast automatisch ablaufen lassen können. Unser Unterbewusstsein weiß, wo Kupplung, Gas und Bremse sind, von daher können wir uns mit unserem Bewusstsein auf den Verkehr und unser Umfeld fokussieren. Gewohnheiten sind wie Leitplanken. Sie führen uns durch unser Leben. Und manchmal schleifen sie sich so fest ein, dass wir sie nicht mehr „rauskriegen“.

Larry Bird zählt zu den Legenden des amerikanischen Basketballs. Er war seinerzeit der Star der Boston Celtics. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere erhielt Larry einen hochdotierten Werbevertrag für einen Softdrinkhersteller. Im Rahmen des Vertrages sollte er einen Werbespot fürs Fernsehen drehen. Das Drehbuch sah vor, dass er einen Wurf auf den Korb verpatzt, dann einen Softdrink der Firma zu sich nimmt und anschließend, natürlich breit lächelnd und hochmotiviert, den nächsten Ball im Korb versenkt. So der Plan.

Beim Dreh passierte aber Folgendes. Larry warf den ersten Ball – und traf den Korb, obwohl er daneben zielen sollte. Er warf ein zweites Mal – wieder in den Korb. Insgesamt neunmal hintereinander versenkte er den Ball, ehe er es schließlich schaffte, danebenzuwerfen.

Jeder Basketballfan wäre happy, wenn er von zehn Bällen auch nur einen Treffer hätte. Larry dagegen hatte Schwierigkeiten, bei zehn Bällen einen *nicht* zu versenken. So stark kann die Macht der Gewohnheit werden.

Greife ich zur blauen oder zur gelben Kaffeetasse? Ziehe ich zuerst den linken oder den rechten Schuh zuerst an? Stecke ich den Haustürschlüssel in meine Jacken- oder Hosentasche? Ziehe ich das weiße oder doch das blaue Hemd an? Ziehe ich die Socken von gestern nochmals an oder gebe ich sie in die Wäsche?

Diese ganz einfachen, alltäglichen Entscheidungen können manchmal sehr lang dauern und uns viel Kraft kosten. Der Gehirnforscher Prof. Dr. Ernst Pöppel von der Universität München hat einmal errechnet, dass wir täglich bis zu 20.000 Entscheidungen treffen. (2) Jeder noch so kleinen und kurzdauernden Handlung geht eine Entscheidung voraus. Zum Glück bemerken wir viele dieser Entscheidungsprozesse nicht, weil wir sie unbewusst treffen – aus reiner Gewohnheit eben. Müssten wir jede dieser 20.000 Entscheidungen bewusst durchdenken, würden wir sehr schnell völlig handlungsunfähig, wenn nicht sogar total verrückt.

Gewohnheiten vermitteln uns also einerseits ein gutes Gefühl von Sicherheit. Gewohnheiten verhindern aber auch viele Dinge:

Sie verhindern zum Beispiel unsere berufliche Neuorientierung – wir arrangieren uns mit dem eintönigen Job, einfach weil 's bequemer ist.

Sie verhindern, dass wir uns gesund ernähren – weil Fastfood einfach schneller geht.

Sie verhindern auch, dass wir etwas für unsere Fitness tun, obwohl wir uns ständig körperlich unwohl fühlen.

Und sie verhindern auch, dass wir in unseren Beziehungen im Privatleben oder am Arbeitsplatz klar aussprechen, was wir uns wünschen – der gewohnte Kompromiss ist eben leichter.

Viele Menschen wissen heute schon, wie der kommende Mittwoch aussieht. Sie wissen heute schon, wo sie in drei Jahren ihren Urlaub verbringen – wieder an der türkischen Riviera. Sie wissen heute schon, wie das nächste Weihnachten aussieht, mit den blauen Kugeln am Baum und den Würstchen mit Kartoffelsalat an Heiligabend. So wie immer eben.

Was ist die Konsequenz, wenn wir so leben?

Wir gehen schlafend durch den Tag, wie auf Autopilot geschaltet. Wir bemerken nicht, dass wir jede Menge Chancen verpassen und Verbesserungen bzw. Veränderungen schon im Keim ersticken. Wir entwickeln unsere Potenziale nicht. Wir werden nicht zu dem, der wir sein könnten. Wir zeigen nicht, was wir zeigen könnten. Und wir erhalten nicht die Ergebnisse, die wir erhalten könnten. Beruflich wie auch persönlich.

Ein Leben mit zu vielen Gewohnheiten ist ein lineares Leben, ein endloser Highway, wie man ihn aus Fernsehdokumentationen über Amerika kennt: eine schnurgerade Straße und rechts und links davon nichts. Kein Baum, kein Strauch, keine Abzweigung. Ganz schön langweilig und ermüdend auf Dauer.

Gewohnheiten machen unser Leben deshalb nicht nur sicher, sondern auch starr. Sie sind wie ein Klebstoff, der uns festhält. Sie machen uns blind für neue Wege und behindern unsere Flexibilität. So setzen wir nach und nach einen immer stärker werdenden inneren Rost an. Wir verwalten unser Leben, aber wir gestalten es nicht. Und merken dies nicht einmal.

Warum die Dinge anders machen? Es hat doch auch so immer einigermaßen funktioniert! Das stundenlange Fernsehen jeden Abend auf der Couch. Das umschweifende und ziellose Surfen im Internet. Den Einstieg in die Woche mit der „Oh Gott, nicht schon wieder Montag“-Einstellung. Soll das wirklich alles sein?

Auch in vielen Unternehmen ist diese „Haben wir doch schon immer so gemacht“-Mentalität deutlich spürbar. Es ist kaum Raum für neue Ideen und Abläufe. Mitarbeiter mit frischen Ideen werden unterdrückt und Tipps und Anregungen von intern oder extern werden als unbrauchbar abgetan.

„Mit unseren Kunden funktioniert das nicht.“ „Das werden unsere Kunden so nicht wollen.“ „Das geht vielleicht im Norden Deutschlands, aber nicht bei uns.“ „Das ist mit unserer Historie nicht durchführbar.“

Ganz klarer Fall von Gewohnheitsrost. Lähmung durch Tradition. Eine Studie von IBM hat ergeben, dass rund 60 % aller Changemanagement-Projekte nicht oder nur teilweise erfolgreich umgesetzt werden. (3) Als Hauptursachen hierfür werden die inneren Einstellungen und Denkweisen der Beteiligten genannt. Bestimmt kennst auch du Menschen, die immer eine Ausrede parat haben, warum etwas *nicht* geht, oder?

Wie finden wir jetzt heraus, welche Gewohnheiten uns stärken und weiterbringen und welche uns behindern?

Das gelingt uns, wenn wir uns bewusst werden, welche Gewohnheiten uns den lieben langen Tag steuern – vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Über die erste Stunde deines Tages haben wir schon gesprochen. Wie geht dein Tag weiter? Welche Gewohnheiten hast du implementiert, vielleicht ohne es zu wissen?

Viele Menschen wandeln wie im Halbschlaf durch ihr Leben, ohne sich darüber bewusst zu sein, was sie tun, wie sie es tun und welche Bedeutung dies hat.

Bewusstsein hilft uns, die vielen kleinen Routinen, die sich in unserem Alltag festgeschliffen haben, aufzudecken. Wir müssen uns selbst auf die Schliche kommen, damit wir eine positive Veränderung herbeiführen können. Dabei hilft uns der „Gewohnheiten-Spion“.



Weckruf: Der Gewohnheiten-Spion

Schreibe mindestens einen Tag, besser noch: eine Woche lang, auf, welche Gewohnheiten du bei dir erkennst. Alle Abläufe und Dinge, die du immer wieder tust, ohne groß darüber nachzudenken. Liste sie auf, gerne mit der Tageszeit (morgens, mittags, abends, nachts). Dann schaue dir diese Gewohnheiten an, zunächst in ihrer Gesamtheit, dann jede einzelne. Gehe sie Punkt für Punkt durch und frage dich:

„Schwächt mich diese Gewohnheit oder stärkt sie mich? Unterstützt sie mich in meiner Entwicklung oder behindert sie mich?“

Markiere dir mit einem farbigen Stift die Gewohnheiten, die kraftvoll sind und deinen Erfolg fördern. Welche davon sind schon in deinem Alltag integriert? Welche könntest du noch in deinen Tag aufnehmen?

Werde dir immer wieder bewusst: Deine Gewohnheiten machen dich zu dem, der du bist. So, wie du bist, gestaltest du deine Ergebnisse – Tag für Tag, dein ganzes Leben.

Manchmal ist es eine Herausforderung, bis man die eigenen kraftvollen und erfolgsfördernden Gewohnheiten gefunden hat, die sich stimmig anfühlen. Auch ich musste bei mir eine Weile suchen. Doch es hat sich gelohnt.

Hier sind meine drei Gewohnheiten, die mir Kraft geben für den Tag bzw. ihn am Abend kraftvoll beschließen:

1. Meine vier wichtigsten Ziele notieren. Jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen schreibe ich meine wichtigsten vier Ziele auf. Jedes Ziel fünfmal hintereinander. So bekomme ich schon zu Beginn des Tages ei-

nen klaren Fokus und das fühlt sich gut an. Denn indem ich mir meiner Ziele bewusst bin, kann ich mein Handeln gezielter darauf ausrichten. Nach dem Aufschreiben der Ziele setze ich mich ganz ruhig für ca. zehn Minuten hin, schließe meine Augen und stelle mir den gewünschten Zielzustand vor – bildlich und vor allem auch emotional, so als hätte ich alles Gewünschte schon erreicht. Ich sehe und spüre mich, mit allen Sinnen. Das inspiriert und motiviert mich. So erschaffe ich mir meinen Tag, bevor ich ihn beginne, und aktiviere dadurch auch mein Unterbewusstsein. Zudem genieße ich die Ruhe und Gelassenheit in diesen zehn Minuten sehr. Das ist für mich der perfekte Einstieg in den neuen Tag und eine Kraftquelle am frühen Morgen. Diese Technik beruht auf einer Erkenntnis aus der modernen Gehirnforschung. Wir Menschen lernen auf zwei Wegen: Durch Wiederholung und durch hohe emotionale Intensität. So schleifen sich nach und nach neue neurologische Verbindungen, neue „Datenautobahnen“, in unserem Gehirn ein.

2. Kurzes Work-out für den ganzen Körper. Als zweite kraftvolle Gewohnheit habe ich mir angewöhnt, jeden Tag für ca. zehn Minuten ein Muskeltraining durchzuführen, für den Bauch, den Rücken, die Beine, für den gesamten Rumpf. Ich verbinde damit auch wieder positive Emotionen und es hilft mir, ein angenehmes Körpergefühl zu bekommen. Und mit meiner dritten kraftvollen Gewohnheit schließe ich jeden meiner Tage ab.

3. Dankbar sein. Ich mache mir bewusst, für was ich alles dankbar sein kann und welche drei Erfolge ich heute hatte. Diese Gewohnheit gibt mir einen besonderen Blick zurück auf den Tag, sie macht mir die wichtigen Dinge nochmals ganz bewusst, entlässt mich mit einem guten Gefühl in die Nacht und stärkt mich gleichzeitig schon für den nächsten Tag.



Weckruf: Meine Power-Gewohnheiten

Welche sind deine drei kraftvollsten und erfolgsfördernden Gewohnheiten?

Wie bringen sie dich weiter – privat und beruflich, auf deinen Körper und deine Gesundheit bezogen, auf dein Familienleben, deine Partnerschaft, deine Karriere?

Notiere jetzt gleich deine ersten Gedanken. Nimm dir auch in den kommenden Tagen Zeit, um Antworten auf diese Fragen zu finden.

Beobachte dich dabei immer wieder ganz bewusst: Was tue ich und wie tue ich es? Bringt es mich weiter und stärkt es mich? Oder hält es mich von meinem Fortkommen ab, macht mich vielleicht sogar krank?

Geh auf die Suche und gib nicht auf, bis du mindestens drei kraftgebende Gewohnheiten für dich gefunden hast, die dir Freude machen und die du gut in deinen Tag integrieren kannst. Und dann tue es. Es lohnt sich!



Bist du bewusst?

Ich finde es immer wieder erstaunlich, was alles geschieht, das wir nicht oder nur teilweise wahrnehmen. Ein beeindruckendes Experiment dazu wurde von der „Washington Post“ durchgeführt. (6)

31,17 Dollar für einen Stargeiger

Am 12. Januar 2007 um 7.51 Uhr während der morgendlichen Rushhour begann der bekannte amerikanische Violinist Joshua Bell als Straßenmusiker verkleidet in einer U-Bahn-Station in Washington Geige zu spielen.

Er war die wenigen Meter, die die Station von seinem Hotel entfernt war, nur aus einem einzigen Grund mit dem Taxi gefahren: weil er eine Millionen Dollar teure Stradivari bei sich trug, die bereits der bekannte österreichstämmige Violinist und Komponist Fritz Kreisler in der ganzen Welt gespielt hatte. Auf dieser Geige spielte Bell an diesem Morgen. Sie gehört ihm.

Als er mit seiner Darbietung in der zugigen U-Bahn-Station begann,

nahmen ihn die Menschen überhaupt nicht wahr. Keine Aufmerksamkeit, keine Wertschätzung. 63 Menschen waren völlig taub an ihm vorbeigeeilt, ehe jemand ein paar Münzen in den Kasten zu Füßen des Geigers warf. Nur sehr wenige ließen sich zum Stehenbleiben und Zuhören verleiten, gaben Kleingeld.

Als Joshua Bell nach 43 Minuten aufhörte zu spielen, nahm das wiederum keiner wahr. Kein Applaus, keine Wertschätzung, keine Aufmerksamkeit.

1070 Menschen waren während des „Konzerts“ an diesem Stargeiger vorbeigelaufen und hatten ihn insgesamt um 31,17 Dollar reicher gemacht. Joshua Bell spielte in diesen 43 Minuten auf seiner millionenschweren Geige die schwierigsten Stücke, die Johann Sebastian Bach jemals komponiert hatte. Zwei Tage vor diesem Experiment in der Metro hatte er noch ein umjubeltes und ausverkauftes Konzert in Boston mit Eintrittspreisen von über 100 Dollar pro Karte gegeben.

Hier kannst du dir das Video dieses Experimentes ansehen:
<http://www.indirstecktmehr.com/joshuabell>

Ist das nicht verrückt? Da spielt einer der besten Geiger der Welt und keiner merkt´s!

Keiner gibt ihm die Aufmerksamkeit und die Wertschätzung, die er aufgrund seines Könnens und seiner hohen Kunst verdient hätte, und die er ja sonst durchaus bekommt. Die Menschen in der Metro hingegen ignorierten ihn einfach. Sie nahmen ihn nicht wahr. Sie übersahen und überhörten ihn. Warum? Aus Hektik, aus Stress, wahrscheinlich auch, weil sie nicht mit so etwas gerechnet haben oder weil sie zu sehr in ihrem eigenen Tunnel durch die Welt gehen.

Der Körper ist zwar da, doch der Geist ist woanders. Es fehlt uns an Bewusstheit. Doch mit unserem Fokus und unserer Wahrnehmung steuern

wir die Qualität unseres Erlebens und Lebens.

Wenn wir schon einen der besten Musiker der Welt übersehen, was übersehen wir dann sonst im täglichen Leben? Die schönen Momente, die sich bietenden Chancen und Möglichkeiten im Beruf und auch in der Familie, in der Beziehung zu anderen und in unserem Verein ...

Die Frage ist nämlich nicht, ob es tägliche Chancen gibt. Die Frage ist, ob du sie wahrnimmst. Die Frage ist nicht, ob die Welt schön ist. Die Frage ist, ob du die Schönheit wahrnimmst. Die Frage ist nicht, ob du bestimmte persönliche Ressourcen hast. Die Frage ist, ob du sie wahrnimmst.

Ressourcen, Chancen und wichtige Botschaften erkennst du nur, wenn du wach bist. Wenn du wirklich voll da bist und mit deinem Bewusstsein jetzt hier, in diesem Augenblick. Wer gegenwärtig lebt, der strebt das Beste an. Weil er sieht, was alles möglich ist, und mit dem Gewöhnlichen nicht mehr zufrieden ist.

Worauf hast du deinen Fokus?

Bist du jemand, der die täglichen Freuden sieht oder eher den Ärger? Bist du jemand, der viel lobt oder einer, der lieber viel kritisiert? (Dich selbst und andere.)

Bist du jemand, der auf das achtet, was gut an einer Sache oder einer Situation sein könnte, oder hast du den Fokus eher auf dem, was in deinen Augen „schlecht“ ist? Bist du jemand, der die Möglichkeiten sieht, oder fallen dir viel öfter die Probleme auf und alles, was nicht funktioniert?

Worauf konzentrierst du dich? Worauf hast du deinen Fokus? Und was bedeutet das für dich?

Was uns passiert, hat viel damit zu tun, wie wir uns selbst und unsere Welt wahrnehmen. Wer die Welt und seine Umgebung als einen Ort sieht, der von Mangel bestimmt wird, empfindet das Leben als einen immerwährenden Kampf.

Doch es liegt nicht an dem, was da draußen ist. Da draußen ist immer beides. Der Mangel wie die Fülle. Das Schlechte wie das Gute. Der Kampf wie auch die Freude. Es liegt an dem, was du sehen willst.

Als ich einmal ein offenes Tagesseminar durchführte, fragte ich die Teilnehmer, ob es für sie in Ordnung sei, wenn ich vor der Mittagspause noch ein paar Hinweise zu einem meiner Folgeseminare geben würde. Es war für alle in Ordnung und so sprach ich fünf Minuten lang über diese zwei späteren Seminartage, ihre Inhalte, ihren Nutzen.

Jeder der Zuhörer konnte auf Basis dieser Informationen ganz frei entscheiden, ob er dieses Folgeseminar buchen wollte oder nicht. Als ich die Teilnehmer dann am Ende des Tages um schriftliches Feedback bat, schrieb ein Teilnehmer, er habe diesen Tag sehr stark als Verkaufsveranstaltung erlebt. Zuerst wusste ich gar nicht, was er genau damit meinte. Doch dann wurde mir klar, dass sich diese Rückmeldung auf die fünf Minuten vor der Mittagspause bezogen hatte.

Ich staunte. Ich hatte fünf Minuten von fast acht Stunden über das neue Seminar gesprochen! Dieser Teilnehmer hatte jedoch die Wahrnehmung, dass ich den ganzen Tag etwas verkaufen wollte. Schade, denn scheinbar hatte er die vielen wertvollen Inhalte des ganzen Seminartages nicht im Fokus. So unterschiedlich sind die Wahrnehmungen.

Als ich einmal eine Kreuzfahrt im Persischen Golf machte, erlebte ich das gleiche Phänomen. Es war eine schöne Woche mit super Wetter, tollen Erlebnissen und wunderbarem Essen. Kurz vor dem Heimflug unterhielt ich mich mit jemandem, der auch mitgereist war. „War doch eine Klasse

Woche“, sagte ich. Darauf mein Gesprächspartner: „Naja, wir konnten einen Ausflug nicht so machen, wie wir es uns gewünscht hätten.“

Ein Ausflug, der nicht ganz gepasst hatte, trübte für ihn das tolle Erlebnis der ganzen Woche. Unglaublich, wie wir uns sensationelle Erlebnisse mit unserer eingeschränkten Sichtweise regelrecht selbst verhageln können!

Häufig picken wir uns das heraus, worüber wir uns ärgern, worüber wir uns Sorgen machen und was in unseren Augen schlecht ist. „Wenn ich fünfzig bin, dann ist das Schönste in meinem Leben schon vorüber“, denken manche. Könnten wir nicht auch denken: „Ab jetzt kommt der tollste Teil meines Lebens!“? Welche andere Energie gäbe uns das?

Wir sind so sehr auf Negativität und Kritik programmiert, dass wir viel Geld ausgeben, um täglich unseren Bedarf daran zu decken: Was uns die Medien servieren, ist geballte Negativität. Und wir sind selbst verantwortlich dafür. Denn der Leser will schlechte Nachrichten, sonst kauft er die Zeitung nicht mehr. Unglück und Kritik haben beim Leser den höchsten Unterhaltungswert. Wer kritisieren will, der will Fehler finden – und der findet auch immer mehr Anlässe für Kritik.

Hier liegt der Fallstrick: Denn wer in dieser Haltung durchs Leben geht, der nutzt seinen Fokus und seine Wahrnehmung, um sich *unglücklich* zu machen. Wer sich den ganzen Tag nur auf das Schlechte und Negative konzentriert, der muss sich schlecht fühlen. Dem kann es nicht gut gehen. Der verliert seinen inneren Antrieb. Und das alles nur, weil er die guten Dinge ausgeblendet hat. Denn „da“ sind sie – er nimmt sie durch seine Brille nur nicht mehr wahr.

Mein Tipp: Wenn du bemerkst, dass dich negative Gedanken übermanen und die Kritik an dir oder anderen die Oberhand hat, dann verändere bewusst sofort deinen Fokus und deinen Blickwinkel. Lerne, jeden Augenblick und jede Situation als Inspiration zu betrachten. Alles im Leben

hat immer zwei Seiten. Das bedeutet, dass in jedem Negativen auch etwas Positives steckt. Gehe bei dir und bei anderen Menschen auf die Suche nach dem Schönen, dem Wunderbaren, auch wenn du ein bisschen danach graben musst, um es zu finden. Deine *Bereitschaft*, es zu finden, ist das alles Entscheidende. Deine Bereitschaft – und dein Fokus.

Wenn du deinen Fokus auf diese Weise Schritt für Schritt beeinflussen lernst, verändert sich deine Gefühlswelt vollkommen und du lebst ein anderes Leben.

Fokus entsteht aus der Erkenntnis und deinem Wissen, dass du dein Leben jederzeit selbst in der Hand hast. Hast du diese Tatsache einmal in deinem Leben erfahren, dann lautet die entscheidende Frage nur noch:

Worauf will ich mich in meinem täglichen Handeln und Leben fokussieren?

Und dann handle danach!