

FOKUS

ES IST DEIN LEBEN!





FOKUS

ES IST DEIN LEBEN!

Wie Du endlich Dein
Ding durchziehst und
ein erfolgreiches und
glückliches Leben führst

Dennis Michaelsen



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dennis Michaelsen

FOKUS – ES IST DEIN LEBEN!

ISBN:	978-3-00-060192-7
Redaktion:	Team Wallmow 65
Coverdesign:	Patrick Reymann
Coverfoto:	Patrick Reymann
Abbildungen im Buch:	pixabay.com
Satz & Layout:	Johann-Christian Hanke
Druck:	Wir machen Druck
Texte:	©2018 by Dennis Michaelsen
URL:	www.dennismichaelsen.com

2. Auflage 2018

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Falls Du einen Fehler entdecken solltest, dann beglückwünsche ich Dich zu Deiner Aufmerksamkeit und zum fokussierten Lesen. :-)

Dieses Buch widme ich Dir!

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	9
ZUR PERSON DENNIS MICHAELSEN	13
1 WARUM DIESES BUCH?.....	17
2 TIPPS ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH	23
3 GEWINNER DENKEN AUF PAPIER	29
4 WAS IST EIGENTLICH MOTIVATION?	35
5 WIE TICKT DAS GEHIRN?.....	39
6 FOKUS UND WAHRNEHMUNG.....	45
7 DAS RAS - TÜRSTEHER IM GEHIRN	57
8 DIE MACHT DER GLAUBENSSÄTZE	67
9 DIE KRAFT DER AUTOSUGGESTION - GLAUBENSSATZTRAINING	79

10	KLARE ZIELE SETZEN UND ERREICHEN	89
11	SELBSTVERTRAUEN	101
12	STÄRKENTRAINING	107
13	VERANTWORTUNG	111
14	UMGANG MIT ANGST UND RÜCKSCHLÄGEN	121
15	UMGANG MIT STRESS	135
16	SUCH DIR VORBILDER	147
17	IN DIE UMSETZUNG KOMMEN	151
18	#DRANBLEIBEN - BLEIB IMMER AM BALL!	159
19	SCHLUSSWORT - PACK ES AN!	163
20	LITERATURVERZEICHNIS	167



VORWORT



Ich habe Dennis vor knapp acht Jahren kennen und schätzen gelernt. Seither hat er seine Persönlichkeit in einer beeindruckenden Weise auf ein neues Level gebracht. Dennis lebt, was er lehrt.

Wenn Du Dir mehr Klarheit in Deinem Leben wünschst und durchstarten willst, um mehr aus Deinem Potenzial zu machen, dann ist dieses Buch von Dennis genau das Richtige für Dich. Dennis' Fähigkeit, Menschen zu begeistern und in die Umsetzung zu bringen, ist spitzenmäßig.

Dieses Buch begeistert und inspiriert, sein Leben in die Hand zu nehmen und sein Ding durchzuziehen. Du bekommst in diesem Buch fundamentales Wissen für den Erfolg an die Hand. Du verstehst, wie wichtig das Unterbewusstsein ist, wie Du optimal mit Dir selbst kommunizierst und wie Du mehr Klarheit und FOKUS für DEIN LEBEN gewinnst. Das Ganze ist in einer leicht verständlichen, direkten sowie dynamischen Sprache geschrieben. Dennis' dynamische, ehrliche und witzige Art, inklusive visuellem Tiefgang in den Themen, runden das Buch ab.

So kannst Du zukünftig Dein Potenzial viel stärker ausschöpfen und Deine PS auf die Straße bringen, um ein noch glücklicheres und erfolgreicherer Leben zu führen.

Das Buch ist ein unterhaltsamer Begleiter und gleichzeitig ein genialer Taschencoach, um problemlos für jeden Lebensbereich Sofortlösungen parat zu haben. Nimm Dein LEBEN in die HAND und gewinne neue Energie durch FOKUS!

Dir viel Spaß beim Lesen und bei Deiner Umsetzung.

Und denk dran: »Du kannst nur Spitze sein, solange Dein HERZ voller ist als Deine Hose!«

HERZlichst

Matthias Herzog

März 2018

www.matthiasherzog.com



ZUR PERSON
DENNIS
MICHAELSEN



Motivator aus Begeisterung

Dennis Michaelsen folgt als Lebens- und Erfolgscoach seiner Begeisterung und inspiriert Menschen in seinen Workshops und Vorträgen zu mehr Motivation, Lebensqualität und persönlichem Erfolg!

Er versteht es, komplexe Sachverhalte in klarer, einfacher sowie begeisternder und inspirierender Sprache zu vermitteln.

Sein Anspruch: Das »Warum« zu hinterfragen und die Worte gehirngerecht in Bildern zu verpacken. Das Thema Motivation und Persönlichkeitsentwicklung begleitet ihn bereits seit dem jungen Erwachsenenalter. Sein Wissen sowie seine Erfahrungen und Erkenntnisse gibt er auf motivierende und unterhaltsame Weise weiter, sodass Du sofort durchstarten willst!



r

WARUM DIESES BUCH?

Mein Leitsatz ist folgender: »Wenn Dich ein Gedanke nicht mehr loslässt, dann verfolge ihn UND mach was draus!«

Ich bin ein großer Freund davon, Dinge möglichst einfach zu halten. Es ist mir eine Herzenssache, Menschen dabei zu unterstützen, mehr aus ihrem Leben zu machen. Ich will, dass Du gesund, erfolgreich und glücklich lebst. Was das im Einzelnen für Dich bedeutet, entscheidest nur Du für Dich.

Im »normalen Leben« ist unser Weg, obwohl es eigentlich nicht unser Weg ist, oftmals vorgegeben. Vorgegeben durch die Erziehung, durch Lehrer, durch Trainer, durch die Gesellschaft.

Bitte versteht mich insbesondere beim Punkt Erziehung richtig! Ich behaupte, Eltern wollen immer das Beste für ihre Kinder und lieben ihre Kinder. Und sie machen sich natürlich Sorgen, wenn das eigene Kind nicht den »normalen Weg« geht. Das ist in Ordnung. Heutzutage soll sich jeder individuell entfalten können und sein eigenes Ding machen.

Der Drang nach Freiheit und Unabhängigkeit ist viel größer geworden als es noch in den Generationen

der 70er und 80er Jahre der Fall war. Mir ist im Laufe der Jahre aufgefallen, dass es viele Menschen gibt, die Riesenpotenzial haben, die großartigen Mehrwert für Menschen liefern können und gleichzeitig auch tolle Träume und Visionen haben. Leider rücken diese Träume mit zunehmenden Alter immer mehr in den Hintergrund. Wir funktionieren halt im Alltag - irgendwie. Oft macht uns unsere Arbeit auch keinen Spaß und erfüllt uns nicht.

Das ist u. A. ein Punkt, den ich sehr schade finde, denn die einzigen Konstanten im Leben sind unsere Geburt und unser Tod. Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht - wir müssen eines erkennen: Wir sind verantwortlich für unser Leben! Ganz allein Du entscheidest, was Du mit Deinem Leben, mit Deinem täglichen Geschenk von 86.400 Sekunden, anfangen möchtest. Gleichzeitig musst Du Dir auch im Klaren darüber sein, dass Du für Dein Handeln und auch NICHT-Handeln die Konsequenzen zu tragen hast.

Mit diesem Buch bekommst Du die Möglichkeit, direkt durchzustarten. Durchzustarten in die Umsetzung für ein Leben im Einklang mit Deiner Persönlichkeit, mit Deinen Stärken, mit Deinen Fähigkeiten,

Deinen Wünschen und Träumen. Wir wissen häufig, was gut für uns ist, doch oft bleiben wir jahrelang auf der Planungsebene, kommen aber nie in die Umsetzung – und das aus verschiedenen Gründen.

Unser Schweinehund hält uns zurück, die Gründe waren nicht stark genug, das Warum unklar, das Ziel nicht klar und richtig formuliert.

Häufig werden Menschen dann krank. Sie bekommen Depressionen, Herzinfarkte oder andere Krankheiten, welche die Lebensqualität rapide herabsinken lassen.

Nur, DAS ist nicht unser Geburtsrecht! Unser Recht ist es, glücklich zu sein.

Wie sagte einst John Lennon, als er von seiner Lehrerin gefragt wurde, was er später einmal sein möchte, wenn er denn groß ist. John Lennon antwortete: »Ich will glücklich sein«. Wie Recht er hat. An der Stelle sei schon einmal erwähnt, dass jeder Glück unterschiedlich definiert und das ist auch gut

so! Es gibt kein richtig oder falsch. Es gibt nur: Fühlt es sich für mich richtig und gut an, oder eben nicht?

In diesem Buch bekommst Du meine seit Jahren angewandten Werkzeuge und Techniken an die Hand, damit auch Du in Dein erfolgreiches, gesundes und glückliches Leben durchstarten kannst!

Ich wünsche Dir beim Lesen dieses Buches ganz viele Impulse und von Herzen viel Erfolg bei der Umsetzung.

Fokussierte Grüße
Dennis Michaelsen



2

TIPPS ZUM
UMGANG MIT
DIESEM BUCH

Wie arbeitest Du am besten mit diesem Buch?

Das ist ein Arbeitsbuch. Lies es deshalb mehrmals, denn die Wahrnehmung ist immer unterschiedlich. Je öfter Du Dein Gehirn und Dein Unterbewusstsein mit Informationen versorgst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Wissen langfristig verankert wird. Das ist wie beim Muskeltraining. Nur weil Du 1× im Fitnessstudio oder 1× joggen warst, bist Du noch lange nicht austrainiert und fit.



»Wiederholung ist die Mutter der Meisterschaft.«
#Beständigkeit #Dranbleiben #Umsetzung

Ich empfehle Dir, die wichtigsten und interessantesten **Stellen** zu **markieren** und **handschriftliche Notizen** zu machen.

Warum solltest Du das handschriftlich machen? Schreiben ist die mächtigste Ausdrucksform, die es auf der Welt gibt. Denk nur mal an die Bibel.

Dr. Gail Matthews, Psychologieprofessorin in Kalifornien, fand in einer Studie heraus, dass die Wahrscheinlichkeit, unsere Ziele zu erreichen, um 42 % höher liegt, wenn wir diese Ziele handschriftlich festhalten.

Allein das ist schon eine absolute Motivation, sich seine täglichen sowie kurz-, mittel- und langfristigen Ziele handschriftlich zu notieren!

Hierzu ergänzend der Glaubenssatz:

»Wer schreibt, der bleibt.«



Das Schreiben mit der Hand kann bis zu 10.000 Fingerbewegungen beinhalten, welche Tausende von Nervenbahnen in Deinem Gehirn entstehen lassen.

Beim Schreiben mit dem Computer hingegen werden lediglich acht unterschiedliche Fingerbewegungen angeregt.

Fazit:

1. Handschriftliche Notizen dringen viel tiefer in Dein Unterbewusstsein ein und bringen Dich Deinen Zielen schneller näher.
2. Deine emotionale Verbundenheit zu Deinem Ziel steigt durch das handschriftliche Notieren massiv.
3. Gewinner denken auf Papier und wer schreibt, der bleibt.
4. Dein Gehirn kreierte beim Aufschreiben Bilder, die Dich motivieren, Deine Ziele zu erreichen.
5. Buch mehrmals lesen.

Außerdem gebe ich Dir noch eine Statistik aus der Lernbiologie mit, die Dir zusätzlich aufzeigt, wie wichtig es ist, auch wirklich in die Umsetzung zu kommen.

Wir können uns Folgendes merken:

1. 10 % vom dem, was wir lesen,
2. 20 % vom dem, was wir hören,
3. 30 % vom dem, was wir sehen,
4. 50 % vom dem, was wir hören und sehen,
5. 70 % vom dem, was wir selbst sagen,
6. 90 % vom dem, was wir selbst tun.

Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.



—Konfuzius



3

GEWINNER DENKEN AUF PAPIER

—Brian Tracy



Bevor Du nun startest, noch ein kurzer Tipp:

In einem bekannten deutschen Song heißt es: »Hör auf die Stimme, hör, was sie sagt«. Und das ist auch mein Rat: Egal, ob Du nun spirituell eingestellt bist oder nicht - höre auch wirklich auf sie. ;-)

Falls Du Schwierigkeiten hast, Dir Deine innere Stimme vorzustellen, dann probiere es mit Deinem Bauchgefühl. Mit Deiner inneren Stimme kannst Du Dich sehr gut verbinden, indem Du zum Beispiel eine Meditation durchführst, ein gutes (*reflektierendes*) Gespräch führst oder einfach fünf Minuten lang Deine Augen schließt. Oder Du konzentrierst Dich auf Deine Atmung, was nebenbei noch eine entspannende Wirkung auf Deinen gesamten Organismus hat.

Das alles sollte eine doppelte Motivation sein, sich diese Ruhephasen zu gönnen.

“ *Ein Schiff im Hafen ist sicher, doch dafür werden Schiffe nicht gebaut.*

—Paulo Coelho



Und nun auch wirklich Feuer frei und viel Spaß
beim Lesen!





4

WAS IST
EIGENTLICH
MOTIVATION?

Häufig verwenden wir in unserer Sprache Wörter und kennen deren Bedeutung nicht. Meiner Meinung nach ist es extrem von Vorteil, wenn uns die Bedeutung unserer verwendeten Wörter bewusst ist.

Im Wort Motivation steckt das Wort »movere«, was im Lateinischen »sich bewegen« bedeutet. Das Motiv ist im Wörterbuch definiert als »Antrieb, Beweggrund«.



Auf gut Deutsch, in klarer Sprache heißt das: Antriebs- bzw. Beweggrund, etwas zu tun.

Dein Warum baut Verlangen auf und aus Verlangen wird Motivation!

Es gibt zwei Arten der Motivation. Den Unterschied zu kennen, ist elementar wichtig für Dein Leben.

Intrinsische Motivation

Das ist die Motivation, die von Innen kommt, also vom Herzen und deswegen logischerweise »intrinsisch« heißt, weil sie ja »innen drin« steckt. Sie ist die stärkste und wirksamste Motivation. Dieser innere Antrieb, diese innere Begeisterung treibt Dich zu persönlichen Bestleistungen an.

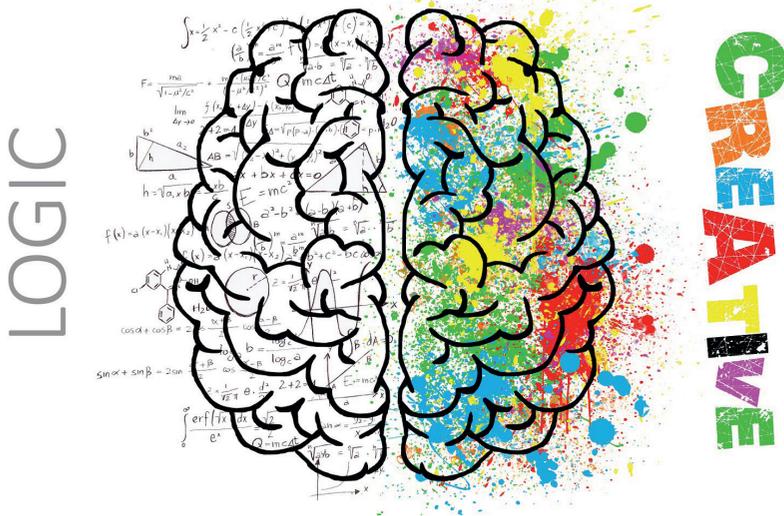
Extrinsische Motivation

Extrinsische Motivation kommt von außen. Klassische Beispiele sind die Vermeidung von Schmerz oder Bestrafung, Erwartungen anderer, Druck oder finanzielle Anreize. Bei extrinsischer Motivation können wir (langfristig) nicht unserem eigenen Herzen folgen.



5

WIE TICKT DAS GEHIRN?



Die linke Gehirnhälfte ist für das rationale Denken zuständig. Man spricht auch vom Bereich »ZDF«, ZDF wie *Zahlen, Daten und Fakten*. In der linken Gehirnhälfte werden also das logische Denken sowie Sprachprozesse gesteuert.

Die rechte Gehirnhälfte wiederum ist zuständig für das Kreative, für das bildliche Denken. Sie steuert Intuition, Gefühl und Kreativität.

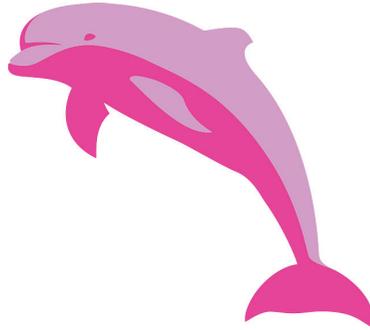
Diese Basisinformation ist extrem wichtig und entscheidend für den weiteren Verlauf des Buches und Dein Leben, denn es kommt darauf an, wie Du täglich mit anderen kommunizierst und vor allem auch, wie Du täglich mit Dir selber redest. Das Gehirn denkt in Bildern und versteht keine negativen Ansagen. Sprich deshalb klare Sprache und sage ganz konkret, WAS Du willst.

Beste Beispiele:

- Denke nicht an einen rosa Delfin!
- Denke nicht an eine saftige Zitrone!
- Denke nicht an einen weißen Bären!

Da Dein Gehirn allerdings negative Befehle nicht verstehen kann, kommt beim Gehirn eben auch nur genau das an, was es »nicht« tun soll.

Im Klartext kommen beim Gehirn diese Bilder an:



Worauf will ich hinaus?

Die meisten Menschen wissen, was sie NICHT wollen, aber nicht, was sie wollen.



Am vorigen Beispiel siehst Du, wie wichtig es ist, eine ganz klare Sprache zu benutzen. Damit Dein Gehirn Deine Befehle versteht, damit Dein Mitarbeiter, Dein Chef oder auch Dein Partner versteht, was Du wirklich meinst. Zusätzlich ist es ebenfalls entscheidend, wenn es darum geht, Deine Ziele zu formulieren. Dazu findest Du im Kapitel »Klare Ziele setzen und erreichen« mehr.

Verschiebe Deinen FOKUS immer auf Dein Ziel!





A large, dark blue, stylized number '6' is centered within a white square. The square is positioned on the left side of the page, partially overlapping the orange background.

FOKUS UND WAHRNEHMUNG



Richte Deinen Fokus immer auf das Positive und auf das, was Du willst!

Bei den meisten Menschen liegt der Fokus primär auf dem Negativen und das, obwohl, statistisch gesehen, 75 von 100 Dingen POSITIV sind.

Denn Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Das ist ein universelles Naturgesetz! Genauso, wie es das Gesetz der Schwerkraft gibt, sind diese Gesetzmäßigkeiten einfach da. Wir können diese Naturgesetze zwar leugnen und missachten, uns ihrer Wirkung aber nicht entziehen. Lenke deshalb Deine Energie vermehrt nach innen, denn da liegen die größten Schätze verborgen und Realität entsteht von innen nach außen.

Viele Menschen wundern sich, dass sie nicht das bekommen, was sie haben wollen. Nur um zu bekommen, was Du auch wirklich willst, musst Du erst mal wissen, was Du willst. Und dann musst Du das dann im zweiten Schritt auch ganz klar definieren und sagen. Denn, wie eben gesehen, kann Dein Gehirn nur klare Befehle verarbeiten. Deswegen empfehle ich Dir, ab sofort eine klare Sprache zu verwenden.

So gelingt es Dir, Deinen FOKUS auf das Positive und auf Deine Ziele zu richten.



Werkzeug 1: Erfolgstagebuch schreiben

Schreibe täglich in ein schönes Buch Deiner Wahl mindestens fünf Dinge, die Dir gut gelungen sind.

Es empfiehlt sich, dies abends vor dem Schlafengehen zu tun, weil die Erfolge dann noch schneller in Dein Langzeitgedächtnis wandern.

Werkzeug 2: Tagesziele setzen

Ich nutze dafür zum Beispiel meinen handschriftlichen (!) Terminkalender, wo ich meine täglichen Aufgaben sowie die Wochenaufgaben reinschreibe. Denn es ist doch immer ein Mega-Gefühl, wenn man Dinge abhaken kann und weiß: »Das habe ich bereits erledigt«, oder? Zusätzlich verpflichtest Du Dich, wenn Du Dir Deine Ziele aufschreibst, diese auch durchzuziehen. Deinem Leben gibst Du somit ganz simpel und automatisch eine klare Richtung.

Das Aufschreiben der Ziele ist wie eine Leitplanke auf der Autobahn. Du wirst garantiert nicht von der Spur abkommen!

Werkzeug 3: Visualisiere Deine Ziele

Mach Dir am besten abends beim Zubettgehen und direkt morgens vor dem Aufstehen Dein eigenes Kopfkino. Das heißt, dass Du Dir mental intensiv vorstellst, was Du heute alles erreichen willst und wie Du Deine Aufgaben angeht und erfolgreich umsetzt.

Werkzeug 4: Autosuggestion

Autosuggestion bedeutet positive Selbstbeeinflussung. Du programmierst Dein Unterbewusstsein, an etwas zu glauben. Die Autosuggestion ist quasi die Eingabe in Dein Navigationssystem – wie beim Auto.

Da die Autosuggestion für mich das mächtigste und stärkste Werkzeug zur Erreichung meiner Ziele ist, widme ich ihr ein eigenes Kapitel. Du findest hierzu mehr im Kapitel 9 »Die Kraft der Autosuggestion – Glaubenssatztraining«.

Mindfulness-Übung

Zusätzlich kannst Du in Deinen Tag folgende Mindfulness-Übung einbauen. So trainierst Du gezielt Deine Achtsamkeit:

Du sitzt entspannt mit geschlossenen Augen. Deine Hände legst Du sanft auf Deinen Oberschenkeln ab und konzentrierst Dich nur auf Deine Atmung.

Du atmest durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Du fühlst, wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt. Du fühlst, wie sich Deine Bauchdecke ebenfalls hebt und senkt.

Dann legst Du Deine Ellenbogen auf Deinen Knien ab und lässt gleichzeitig den Kopf sinken. Du konzentrierst Dich weiter auf Deine Atmung.

Das machst Du ca. 2 Minuten und kehrst dann voller Energie und Power zurück in den Tag.



Bereits Otto von Bismark sagte: »Jage niemals zwei Hasen zugleich«.

Denn, wenn Du zwei Hasen auf einmal jagst, fängst Du keinen!

Und vielleicht kennst Du auch das englische Akronym: FOCUS = Follow one course until success!

Das heißt: Fokussiere Dich wirklich auf wenige Dinge gleichzeitig und ziehe diese Dinge dann auch gnadenlos bis zum Erfolg durch. Ansonsten eierst Du nur herum und wunderst Dich am Ende des Tages, dass Du nichts geschafft hast und Deine Ziele nicht erreicht hast.

Deshalb:

- Ein, zwei große Aufgaben anvisieren,
- FOKUS setzen und
- dann loslegen und Dich nicht vom Kurs abbringen lassen.

Dann läuft es auch!

Ich selbst mache sehr gerne Sport. Daher weiß ich, dass auch Sportler manchmal Startschwierigkeiten haben. Das kommt vor. In solchen Fällen ist es sehr wichtig, dass Du Deine Prioritäten richtig gesetzt hast. Denk daran, dass meistens nur der Beginn das Schwierigste ist. Egal ob im Sport oder bei der Um-

setzung Deiner Ziele - wenn es einmal läuft, läuft es! Und so funktioniert es, meiner Überzeugung nach, in 90 % aller Fälle!

Erinnere Dich mal daran, wie oft Du (vermeintlich) keine Lust hattest, ins Fitnessstudio zu fahren, Joggen zu gehen, die Radeinheit zu machen, etc. Na? Wie oft war es? Und wie oft hast Du Dir nach der Einheit gesagt: »Man gut, ICH bin doch losgefahren, ich fühle mich super, ich fühle mich toll, ich bin glücklich«.

Und genau das ist der **Schlüssel zum FOKUS**.

Rolle Deinen Start von hinten auf. Prüfe Dein Ziel und stell Dir im Geiste bildhaft vor, was Du erreichen willst. Visualisieren ist das Zauberwort! Dann gehst Du wieder zum Start und startest durch.

Du schaltest quasi auf Autopilot und musst nur noch machen.



Einfach nur noch TUN. Denn TUN heißt ja: Nicht unnötig trödeln.

Wie setzt Du Dir Prioritäten richtig?

- Wie wichtig ist Dir eine Sache?
- Welche Aufgabe ist Dir so wichtig, dass Du zumindest zeitweise bereit bist, alles dafür zu geben?
- Was sind Deine gewinnbringenden Aktivitäten?
- Was bringt Dich Deinem Ziel näher?
- Was willst Du am Tag tun, damit Du abends zufrieden und glücklich bist?
- Worauf kannst Du vorübergehend verzichten, damit Du Deine Energie gebündelt einsetzen kannst?

Denke daran, dass wir kein Zeitproblem haben. Vielmehr haben wir ein Prioritätenproblem. Jeder bekommt jeden Tag 86.400 Sekunden geschenkt und kann jeden Tag entscheiden, was er damit anfängt.

Wenn Du Deine Prioritäten, also Deinen FOKUS, richtig setzt, dann erreichst Du Deine Ziele viel eher und wirst somit automatisch gesünder (weil weniger Stress), erfolgreicher (weil Du Deine Aufgaben anpackst) und glücklicher (weil Du diszipliniert warst und Dich jetzt belohnen kannst).

Belohnungen schütten im Gehirn nämlich das Glückshormon Dopamin aus.

Alles hat seinen Preis, und wenn die (vorübergehende) Lust auf Verzicht fehlt, war die Motivation offensichtlich nicht groß genug. Dann solltest Du nochmal Deine Ziele überprüfen und gegebenenfalls neu justieren. Wichtig ist jedenfalls, dass Du überhaupt in die Umsetzung kommst.



Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

— Franz Kafka

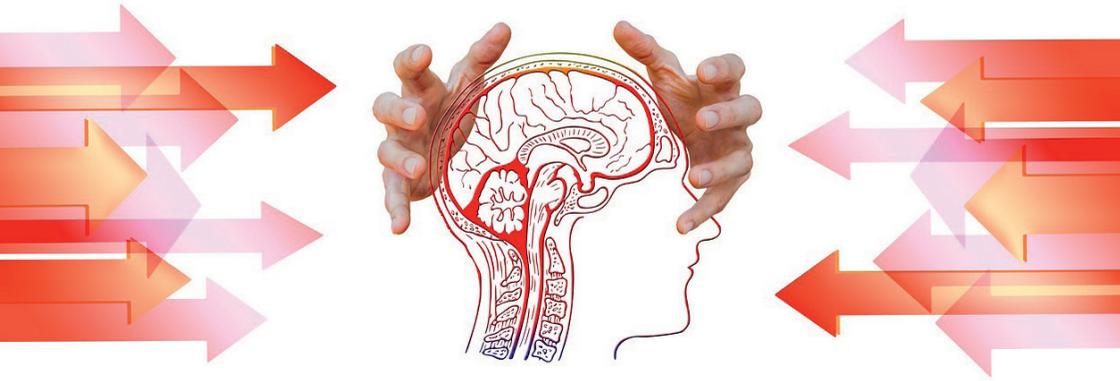
Fazit:

1. Energie folgt der Aufmerksamkeit.
2. Erklärte Werkzeuge nutzen.
3. FOKUS und Prioritäten setzen.
4. TUN!



7

DAS RAS - TÜRSTEHER IM GEHIRN



In diesem Kapitel geht es um das sogenannte RAS, das retikuläre (netzartig verzweigte) Aktivierungssystem. Es ist ein Wahrnehmungsfilter, vergleichbar mit einem Pförtner oder Türsteher. Das RAS ist ein Bündel von Nervenfasern, die durch Deinen Hirnstamm laufen und mit verschiedenen Teilen Deines Gehirns verbunden sind.

Dieses Netzwerk aus Nervenbahnen kontrolliert bestimmte Funktionen Deines Bewusstseins. Fast alle Informationen von außen werden zuerst durch das RAS, diesen Wahrnehmungsfilter im Gehirn, geprüft und erst dann gefiltert an das Gehirn weitergeleitet. Stelle es Dir vor wie einen Türsteher vor einem Lokal. Der lässt auch nicht alle Personen durch.

Dieser Wahrnehmungsfiler filtert nur die Informationen heraus, die für uns in der jeweiligen Situation wichtig sind und worauf wir ausgerichtet sind.

Stell Dir hierzu bitte zwei Sendemasten vor. Einer steht in Kopenhagen. Der andere steht in Rom. In Deiner derzeitigen Lebenssituation erhältst Du all Deine Informationen aus Kopenhagen. Um Dein Ziel zu erreichen, bekommst Du die dafür nötigen Informationen allerdings ausschließlich aus Rom. Dafür ist es entscheidend, dass Du Deine Bewusstseinskanäle Richtung Sendemast in Rom ausrichtest. Logisch?

Im Übrigen interessant zu wissen, dass wir täglich mit ca. 60.000 Gedanken und 400 Millionen Bits konfrontiert werden, wovon unser Gehirn allerdings nur 2.000 Bits verarbeiten kann. Das entspricht 0,0005 %. Der Rest, also 99,9995 % (!) der Reizüberflutung, landet im Unterbewusstsein.

Dein RAS ist also das Rüstzeug, um im Alltag nicht durch diese permanente Reizüberflutung überfordert zu werden. So schützt es Dich im wahrsten Sinne des Wortes davor, verrückt zu werden.

Das ist auch die Begründung dafür, dass wir zu 80-90 % vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Du kennst sicher das abgebildete Eisbergmodell, welches dies prima veranschaulicht.

Der Teil des Eisbergs oberhalb der Wasseroberfläche ist Dein Bewusstsein. Über das Bewusstsein sind wir mit der äußeren Welt verbunden. Das Bewusstsein verarbeitet Informationen über die fünf Sinnesorgane: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Im Bewusstsein entstehen Deine Ge-



danken, welche an Dein Unterbewusstsein weitergeleitet werden.

Der Teil des Eisbergs unterhalb der Wasseroberfläche ist Dein Unterbewusstsein.

Durch das Unterbewusstsein sind wir mit der inneren Welt in uns verbunden. Es ist der Riese in uns - der großartigste und mächtigste Teil in unserem System. Alle Reize, welche unser Bewusstsein in das Unterbewusstsein durchlässt, also alles, was der Pförtner am Tor passieren lässt, wird ungefiltert vom Unterbewusstsein als WAHR angenommen.

Das Unterbewusstsein kann diese Reize weder bewerten noch beurteilen. Das heißt, dass die vom RAS ausgewählten Impulse ungefiltert in Dein Unterbewusstsein eindringen.

Du kannst Dir das Bewusstsein wie einen Gärtner vorstellen, der die Samen sät und das Unterbewusstsein als die fruchtbare Erde im Garten, die den Samen aufnimmt und ihn keimen und wachsen lässt.

Achte deshalb als »Gärtner« darauf, nur förderliche Gedanken in Deinen Garten zu pflanzen.



Das RAS ist geprägt durch Glaubenssätze und funktioniert wie eine Lenkrakete.



Um Deine Ziele im Leben zu erreichen, solltest Du wissen, wie diese Lenkrakete zu bedienen ist, denn das RAS ist subtil (feinfühlig). Es sucht Muster im Umfeld ab, die Deinen vorherrschenden Gedanken oder Überzeugungen entsprechen.

Dein RAS hat zusätzlich eine eingebaute Suchfunktion und ein Navigationssystem, um nach Informationen, Menschen und Ereignissen Ausschau zu halten, die Dich Deinen Zielen näherbringen.

Was ist nun konkret zu tun?

Du musst in Dein Unterbewusstsein, also Dein Navigationssystem, die exakten Koordinaten Deines Ziels eingeben.

Stell Dir hierzu folgendes Beispiel vor:

Du fährst in Hamburg los und willst nach Berlin. Die Adresse des Zielorts liegt Dir vor und lautet: Glücksstraße 55 in 10115 Berlin.

Was gibst Du jetzt in Dein Navigationssystem ein? Halte kurz inne und lies erst weiter, wenn Du die Frage für Dich beantwortet hast!

Könnte es sein, dass Du in Dein Navigationssystem exakt *Glücksstraße 55 in 10115 Berlin* eingibst, um so zu Deinem Ziel zu gelangen?

Macht ja auch durchaus Sinn, da Du ja Dein Ziel erreichen willst.

Fazit:

Sage Deinem Unterbewusstsein, WAS genau Du willst und folge dann nur noch Deinem Navi (*Deiner inneren Stimme*).



Dein RAS programmierst Du durch Selbstgespräche und Erwartungen. Dazu verrate ich Dir mehr im nächsten Kapitel: »Die Macht der Glaubenssätze«.





8

DIE MACHT DER GLAUBENSSÄTZE

Aus dem Buch »Komm ich erzähle Dir eine Geschichte« von Jorge Bucay

Als ich ein kleiner Junge war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert, und am meisten gefielen mir die Tiere. Vor allem der Elefant hatte es mir angetan. Wie ich später erfuhr, ist er das Lieblingstier vieler Kinder. Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau. Nach der Vorstellung aber und auch in der Zeit bis kurz



vor seinem Auftritt blieb der Elefant immer am Fuß an einen kleinen Pflock angekettet.

Der Pflock war allerdings nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hatte, einen Baum mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte. Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon? Als Sechs- oder Siebenjähriger vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich einen Lehrer, einen Vater oder Onkel nach dem Rätsel des Elefanten. Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: »Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?« Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort darauf bekommen zu haben. Mit der Zeit vergaß ich das Rätsel um den angeketteten Elefanten und erinnerte mich nur dann wieder daran, wenn ich auf andere Menschen traf, die sich dieselbe Frage irgendwann auch schon einmal gestellt hatten. Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu

meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden: Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist.

Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen neugeborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher, dass er in diesem Moment schubst, zieht und schwitzt und sich zu befreien versucht. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser Pflock zu fest in der Erde steckt. Ich stellte mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag gleich wieder probiert, und am nächsten Tag wieder, und am nächsten ... Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt. Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt. Und das Schlimme dabei ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.

Fazit der Geschichte:

Der Elefant hat seit Kindheitstagen den Glaubenssatz fest verankert, dass er es nicht schaffen könne und so lässt er es komplett sein.

Es ist Zeit, diese Blockaden, diese Bremsen in Deinem Leben zu lösen und durch neue Programmierungen der Glaubenssätze zu einem Leben in Harmonie, Erfolg und Glück umzuwandeln!



Eine kleine, metaphorische Geschichte

Herr Pessi Mist geht spazieren und kommt zum »Wunschbrunnen« und sagt: »Ich wünschte, ich wäre nicht immer so pleite ...!« und wirft eine Münze in den Wunschbrunnen. Der Wunschbrunnen antwortet daraufhin: »Das liegt daran, dass Du immer diesen Mist wiederholst, dass Du so pleite bist!« und wirft die Münze kehrwendend wieder an Herrn Pessi Mist zurück.

Fazit:

Das, was Du sagst, ist das, was Du bekommst.

Definition eines Glaubenssatzes

Ein Glaubenssatz (auch Affirmation genannt) ist eine positive Erklärung dessen, was Du für wahr hältst oder die Wahrheit, nach der Du leben möchtest.

Seit unseren Kindheitstagen werden wir mit Glaubenssätzen konditioniert. Das erledigen unsere Eltern, Lehrer, Freunde, Verwandten, Medien und Religionen für uns. Bis ein Kind erwachsen wird, bekommt es bis zu 150.000 negative Glaubenssätze eingetrichtert. An der Stelle sei gesagt, dass die Menschen es meistens gut mit einem meinen und diese Überzeugungen in gutem Gewissen weitergeben.

Nur werden wir im Leben an einen Punkt kommen, an dem uns diese uns eingepflanzten Glaubenssätze blockieren oder hemmen werden und wir nicht weitergehen, um unsere Träume oder Ziele zu ver-

folgen. Daraus folgt, dass wir unzufrieden und unglücklich werden.

Spätestens dann wird es Zeit, seine hindernden Glaubenssätze aufzulösen und neu zu programmieren, damit wieder die Möglichkeit besteht, ein erfüllendes und selbstbestimmtes, erfolgreiches und glückliches Leben führen zu können.

Mal Dir Ergebnisse von dem aus, was Du willst – nicht von dem, was Du nicht willst.



Eventuell kommt in Dir jetzt der Gedanke hoch: »Ob ich mich nicht belüge, wenn ich einen der oben genannten Sätze sage«, nur merke Dir bitte Folgendes: Dein ganzes Leben besteht aus Überzeugungen/Glaubenssätzen. Häufig sind Dir diese nur noch nicht bewusst geworden. Durch die permanente (unbewusste) Wiederholung und Verfestigung Deiner Gedanken und Deiner Glaubenssätze bist Du zu dem Menschen geworden, der Du heute bist.

Und weißt Du, was das Gute daran ist?

Der Prozess, durch den Du zu dem geworden bist, der Du heute bist, ist derselbe, den Du nutzen kannst, um das zu bekommen, was Du wirklich willst!



Das gesamte Leben eines Menschen ist lediglich eine Ansammlung von Affirmationen.

Affirmationen sind der Grund dafür, dass unser Leben so ist, wie es ist, und dass wir bestimmte Dinge haben oder eben nicht haben.

Beispiele für negative Glaubenssätze:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin zu klein.
- Ich finde keinen Anschluss.
- Keiner mag mich.
- Ich bin zu alt, um damit anzufangen.
- Immer versage ich.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du das liest? Glaubst Du, mit diesen Glaubenssätzen schaffst Du es, ein fokussiertes und erfolgreiches Leben zu leben?

Beispiele für positive Glaubenssätze:

Wie wäre es, wenn Du in Zukunft dafür sorgst, positive Affirmationen zu sagen? Zum Beispiel folgende:

- Ich schaffe es!
- Ich bin gut, wie ich bin!
- Ich glaube an mich!
- Ich erreiche meine Ziele!
- Ich bin liebevoll und liebenswert!
- Ich vertraue meiner inneren Stimme!

Obige Aufzählungen sind nicht abschließend und daher nur Vorschläge.

Wenn Du Deine Dir förderlichen Glaubenssätze immer wieder wiederholst, am besten morgens und abends mindestens 3× hintereinander, dann wird Dein Unterbewusstsein folgerichtig entsprechend gefüttert. Und Dein Leben entwickelt sich in die Richtung, die Du Dir wünschst.

Denn Du weißt ja - TUN bedeutet: Tatendrang und Nachhaltigkeit. ;-)

Also immer wieder dranbleiben, Du tust es für Dich, denn es ist Dein Leben und ganz allein Du bestimmst, was Du in Deinem Leben machen möchtest. Nur Du trägst die Verantwortung und hast die Konsequenzen zu leben.

Wichtig ist zu wissen, dass unser Gehirn keinen Unterschied kennt zwischen etwas tatsächlich Erlebtem oder etwas intensiv Vorgestelltem. Wenn Du die starken, Dir förderlichen Glaubenssätze anwendest, wird Dein WahrnehmungsfILTER im Gehirn entsprechend nach Ausschau in Deinem Umfeld halten, Menschen in Dein Leben bringen oder Ereignisse hervorbringen, die Dich Deinem Ziel näherbringen. Dann kommt das sogenannte Gesetz der Anziehung zur Geltung.

Was wir sagen, ist das, was wir bekommen – man nennt dies auch selbsterfüllende Prophezeiung.



Was geschieht, wenn Du Dir sagst: »Ich kann das nicht«?

Wenn Du sagst ODER denkst, dass Du etwas nicht kannst, leitet Dein Gehirn als Kommandozentrale dementsprechend weniger Energie zu den Muskelteilen, die gebraucht werden würden, wenn Du etwas tun willst.

Und da Du sowieso denkst, kannst Du ja auch gleich positiv denken.

Sag viel mehr in Zukunft: »Ich schaffe es« oder »Ich kann es NOCH nicht«!





9

DIE KRAFT DER
AUTOSUGGESTION –
GLAUBENSSATZ-
TRAINING

Die Kraft der Autosuggestion ist mit das mächtigste, stärkste und erfolgreichste Werkzeug, was ich je für die Erreichung meiner Ziele kennengelernt habe. Konsequenterweise nutze ich diese in meinem Leben und auch immer in meinem Coaching.

Autosuggestion ist die positive Selbstbeeinflussung, durch die eine Person ihr Unterbewusstsein programmiert, an etwas zu glauben. Die Autosuggestion ist sozusagen wie die Eingabe in Dein Navigationssystem im Auto.

Eine Autosuggestion oder auch Affirmation ist eine Aussage, die Du Dir immer wieder sagst, bewusst oder eben seit Jahren unbewusst, um zu beteuern, was Du erreichen oder tun willst.

Ganz konkret in Bildern gesprochen ist die Autosuggestion wie eine Versicherungspolice für Deine Ziele.

Was passiert bei einer Autosuggestion?

Bei der Autosuggestion gehen Deine Glaubenssätze durch das RAS im Gehirn und vernetzen die

Nervenbahnen, sodass die ständige Wiederholung zu Deiner Realität wird. Sicher hast Du schon mal vom Gesetz der Anziehung gehört?

Was Du denkst, das kommt. Das funktioniert im Jargon wie eine Bestellung beim Universum, was insbesondere bei rationalen Menschen nicht sofort Sinn ergibt, da dies nicht erklärbar ist. Ich habe früher, zugegebenermaßen, auch nicht viele Berührungspunkte mit »Spirituellem« gehabt, ABER ganz gleich, ob Du daran glaubst oder nicht - es funktioniert, und das ist das, was zählt.

Sprichwörtlich bestellst Du durch Deine Gedanken, durch Deine Selbstbeeinflussungen beim Universum genau das, was Du willst. Das funktioniert ganz einfach deshalb, weil alles Energie ist und das Leben in Resonanz lebt. Ich will es an der Stelle gerne einfach halten und Dir den Rat geben, nicht alles verstehen zu wollen. Wir müssen wirklich nicht immer alles rational erklären und logisch begründen können. Zum Beispiel, warum Dinge funktionieren und vor allem, warum sie nicht funktionieren.

Ich erlebe so viele Menschen, die sich selbst in ihrer Einzigartigkeit, in ihrem Wachstum und ihrer Poten-

zialentfaltung so dermaßen ausbremsen. Sie wollen unbedingt perfektionistisch sein und alles verstehen. Meiner Meinung nach macht es keinen Sinn, seinen Lebenserfolg durch solche Aktionen zu boykottieren. Oder was glaubst Du, wie viele Menschen wirklich wissen, wie das Licht funktioniert? ...

Ich weiß, dass Du nun verstanden hast, was ich meine, denn Du bist spitze!



Innere Bilder streben danach, äußere Wirklichkeit zu werden.

Wie formuliere ich meine Affirmation am besten?

Dein Gehirn denkt in Bildern und kann das Wort nicht »nicht« verarbeiten, das heißt, dass Du Deine neuen Programme positiv formulieren musst.

Mal angenommen, Du willst mit Deinem Auto eine Reise von Hamburg nach Berlin machen. Du hast die

exakte Adresse vorliegen. Du gibst also in Dein Navi ein: *Glücksstraße 55, 10115 Berlin*. Logisch? Denn Du weißt ja, was Du willst! Du willst genau an diesem Ort ankommen.

Doch weißt Du, was viele Menschen wissen?

Viele Menschen wissen in ihrem Leben genau das, was sie nicht wollen. Das ist ungefähr so, als ob Du zum Ticketverkäufer gehst und ihm sagst: »Schönen guten Tag, ich hätte gerne ein Ticket, das NICHT nach Bremen führt«. Prinzip verstanden, oder?

Formuliere doch gleich ganz simpel, was Du genau willst.

Genau das trainierst Du über Deine täglichen Autosuggestionen!

Nun fragst Du Dich vielleicht erstens, wie das funktioniert. Das folgt. Zweitens fragst Du Dich, ob das wirklich funktioniert, nur weil Du Dir irgendeinen Satz einredest. Vielleicht fragst Du Dich, ob Du Dir nicht nur was vormachst und Dich selbst belügst.

NUR, was machst Du denn bitteschön schon seit 5, 10, 15, 20, 30 Jahren?! Womöglich führst Du seit Jahren innere Dialoge, die zum Beispiel so klingen:

- Ich schaffe es nicht.
- Ich bin zu blöd.
- Ich bin schlechter als die anderen.
- Ich bin faul, zu dick, zu träge.
- Das habe ich noch nie geschafft.
- Ich könnte das nie.
- Ich bin nicht diszipliniert genug.

Und genau solche Glaubenssätze hindern Dich daran, endlich Dein Ding durchzuziehen. An Dich zu GLAUBEN. Übrigens führen auch ganz viele körperliche Beschwerden auf seelische Ursachen mit negativen Glaubensmustern zurück.

Häufig kannst Du nichts dafür, dass Du das glaubst. Meistens wurden Dir diese Glaubenssätze ja von Deinem Umfeld vorgelebt und Du wusstest es nicht besser. Doch das ist nun vorbei, seitdem Du dieses Buch in der Hand hast! Und allerspätestens ist es dann vorbei, wenn Du das Kapitel »Verantwortung« gelesen hast. Du wirst es dann besser wissen, Wissensvorsprung haben und kannst entsprechend handeln.

Ob Du sagst: »Ich kann!« Oder ob Du sagst: »Ich kann nicht«. In beiden Fällen wirst Du Recht haben.



—Henry Ford

Da Du ohnehin täglich mit Dir sprichst, macht es doch Sinn, es positiv und förderlich zu tun, was konkret heißt, dass Du Deinen Geist mit den Dingen fütterst, die Du willst. Du programmierst entsprechend das RAS, was dann wiederum das Gesetz der Anziehung anfixt und Dich in Deinen Vorhaben unterstützt.

Wie sieht eine optimale Autosuggestion aus?

Ich empfehle, die Autosuggestion mindestens zweimal täglich und dann jeweils dreimal hintereinander zu machen. Du kannst diese gerne durch inspirierende Musik unterstützen. Führe die Autosuggestion am besten vor einem Spiegel aus. So stärkst Du zeitgleich Deine Ausstrahlung, Dein Selbstvertrauen und Deine Körpersprache.

Am Anfang ist das vielleicht etwas komisch, aber das legt sich schnell, weil Du Ergebnisse fühlst.

- Ich bin gut, wie ich bin!
- Ich schaffe es!
- Ich erreiche meine Ziele!
- Ich erfreue mich meiner Gesundheit!
- Ich glaube an mich!

Das sind einige Beispiele für positive Glaubenssätze.



A large, stylized number '10' in a dark blue color is centered within a white square. The square is positioned in the upper left quadrant of the page, which has a background of orange with white geometric shapes.

KLARE ZIELE
SETZEN UND
ERREICHEN



Ein Ziel ist ein Traum
mit einem Plan
und einer Deadline.

Wusstest Du, dass fast 95 % der Menschen kein klares Ziel haben? Wenn Du die meisten Menschen fragst, was sie mal in ihrem Leben erreichen wollen, dann können sie Dir lediglich sagen, was sie nicht wollen. Wie Du bereits gelernt hast, kann unser Gehirn sich das jedoch nicht vorstellen. So ist es kaum verwunderlich, dass wir die Dinge, die wir eigentlich wollen, dann auch nicht bekommen. Wir müssen unsere Ziele also ganz klar und unmissverständlich formulieren, um sie dann auch erreichen zu können. Wie im Kapitel »Die Kraft der Autosuggestion - Glaubenssatztraining« beschrieben, müssen wir unserem WahrnehmungsfILTER eindeutige Ansagen

machen, damit daraus positive Bilder entstehen und das Universum dies erhört.

Das Universum funktioniert wie ein Versandhaus. Du bestellst. Das Universum liefert. Das Universum geht dabei ganz stumpf vor und sagt:

»Dein Wunsch ist mir Befehl.«



Was ist denn nun überhaupt ein Ziel?

Meine Zieldefinition lautet: Ein Ziel ist alles, was Dich anspricht oder was Du gerne erreichen möchtest!



Tipp 1: Mach Dir einen Plan



Ein Plan ist die gedankliche Vorwegnahme von Handlungen!

Indem Du Dir einen Handlungsplan oder einen Aktionsplan machst, gibst Du Deinem Leben eine ganz klare Richtung. Setze Dir immer auch Deadlines für Deine Aufgaben. Schriftliche Deadlines bauen massiven, positiven Druck auf und verpflichten Dich, auch wirklich in die Umsetzung zu kommen.

Die Deadline für Deine Ziele ist das, was der Abzug für eine Pistole ist. Dein Fokus wird aufgrund der Deadline ganz klar auf Deinem Ziel liegen. Wichtig bei der Deadline ist, dass diese für Dich realistisch ist und Dich antreibt, in die Umsetzung zu kommen.

Tipp 2: Schreib Dir Deine Ziele handschriftlich auf

Bereits im Moment des Aufschreibens Deiner Ziele wird Dein Unterbewusstsein angeregt und es erfolgt

eine erste Manifestation der von Dir gewünschten Ziele.

Das Schreiben ist ein zellulärer Prozess. Es kann bis zu 10.000 Bewegungen beinhalten und Tausende von neuen Nervenbahnen im Gehirn entstehen lassen. Dadurch holst Du Dir Dein Ziel in Deine neue Realität. Deine Zellen werden durch das handschriftliche Aufschreiben sofort mit den neuen Informationen versorgt.

Dein Bewusstsein beginnt sofort, sich auf die neue Realität einzustellen und deswegen ist es so wichtig, sich seine Ziele handschriftlich zu notieren.

Tipp 3: Setze Dir klare Ziele

... und zwar wie folgt. Formuliere:

1. in der ICH Form
2. positiv und in der Gegenwart
3. konkret

4. schriftlich
5. realistisch
6. messbar

Du kannst Deine Zielformulierungen immer mit dem Satz starten: »Ich bin so glücklich und dankbar, dass ...«

Denn wäre es für Dich okay, glücklich zu sein? Sehr wahrscheinlich ja, oder? Und schließlich würdest Du Dich ja für nichts bedanken, von dem Du nicht ganz sicher weißt, dass Du es auch erhältst, oder?

Diese Dankbarkeitsformulierung ist der magische Schlüssel zum Erfolg. Sie verfestigt den Glauben an Dein gesetztes Ziel und sie hilft Dir, Dein Ziel auch sicher zu erreichen. Wenn Du Dir ein Ziel gesetzt hast, für das Du brennst, wird Dein RAS Deinen Geist fokussieren und in Deinem Umfeld nach Informationen und Antworten suchen, damit Du Dein Ziel auch wirklich erreichst.

Beispiele:

Gesundheit

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich spätestens ab dem 1.5.18 mein Idealgewicht von 70 kg habe.

Beziehungen

Ich bin so glücklich und dankbar, eine harmonische, liebevolle und wertschätzende Beziehung zu führen. Ich achte meinen Partner und er achtet mich. Wir lassen uns gemeinsam Raum, um unser Potenzial zu entfalten.

Finanzen

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich spätestens ab dem 1.5.18 monatlich mindestens xy Euro zur Verfügung habe.

Schreib' Dein eigenes Drehbuch!



Sich seine Ziele aufzuschreiben ist, wie bereits mehrfach erwähnt, wie die Eingabe ins Navigationssystem beim Auto. Du brauchst nicht alle Straßen der Stadt zu kennen. Du musst nur entscheiden, wohin Du willst und die Software in Deinem Navigationssystem findet den richtigen Weg heraus. Und genau so funktioniert auch das RAS. Es hat ein eingebautes Navi und eine Suchmaschine, um auf alle Informationen, die Du zur Erreichung Deiner Ziele benötigst, zu reagieren.

Das RAS richtet sich folglich auf das gewünschte Ziel aus und filtert die Umgebung nach Informationen und Möglichkeiten, um das gewünschte Ziel erreichen zu können.

Dein RAS bringt Dich zu Deinem Ziel und sobald Dein Ziel ganz klar formuliert ist, kann es ab einem

bestimmen Punkt so sein, dass Du das Gefühl hast, auf einem Rollband am Flughafen zu stehen. Du bewegst Dich automatisch auf Dein Ziel zu, ohne große Schritte zu machen. Es läuft einfach - wie auf den Rollbändern am Flughafen.



Dein RAS ist der Turbo zur Erreichung Deiner Ziele.



Entscheide, WAS Du tun willst.

Die meisten Menschen fragen eher nach dem WIE, anstatt nach dem WARUM.

Die WIE-Frage führt jedoch viel zu schnell zu Frustration, da Dinge nicht klappen oder man bei Rückschlägen nicht gefestigt ist. Ebenfalls hinderlich ist der permanente Vergleich mit anderen.

Frage Dich deshalb immer:

WAS WILL ICH und WARUM will ich es?



#DAS WIE FOLGT VON ALLEIN!

Warum?

Du wirst Dein Ziel niemals ohne ein dahinter festsitzendes und starkes Warum erreichen. Da kann Dein

Ziel noch so positiv formuliert sein, wenn Du kein starkes Warum hast, wirst Du Deine Ziele höchstwahrscheinlich nicht erreichen. Dein Warum sollte so stark sein, dass Du damit eine Rakete abschießen kannst.

Die Komponenten Ziel + Warum gehören immer zusammen!



Dein Warum ist Deine Erinnerung für herausfordernde Zeiten, weshalb die Zielerreichung für Dich SO wichtig ist!

Dein Warum, Dein Raketentreibstoff, baut Verlangen auf! Aus Verlangen ergibt sich Motivation!



Sorge also dafür, dass Dein Warum für Dich immer richtig stark ist – auch in schwierigen Phasen. So stark und wirkungsvoll wie ein Lichtschalter, mit dem Du auf Knopfdruck sofort jeden dunklen Raum erhellst.



11

SELBSTVERTRAUEN

Es nützt Dir tatsächlich nicht viel, wenn Du ein klares Ziel hast, Dein Warum gefunden hast, die Techniken anwendest, aber letzten Endes NICHT an DICH glaubst, weil Du kein Selbstvertrauen hast! So ist es für mich nur logisch, dass Du ebenfalls dafür sorgen musst, an DICH zu glauben.

Selbstvertrauen ist die Fähigkeit, an Dich zu glauben, weil Du Dir *bewusst* gemacht hast, welche Stärken und Fähigkeiten Du hast.

Hier einige Tipps, wie Du es schaffst, Dein Selbstvertrauen noch weiter zu steigern.

1. Achte darauf, dass Deine innere Kommunikation positiv und förderlich ist!
2. Rede gut mit Dir, sprich Dir Mut zu, glaub' an Dich und mach Dich nicht klein oder fertig. Mal ehrlich: Würdest Du so negativ mit Deinem besten Freund oder Deiner besten Freundin sprechen? Mitnichten! Du würdest diesen/diese doch vielmehr aufbauen und unterstützen und

mit Deinem Besten zur Seite stehen oder? Also - warum behandelst Du Dich selber nicht auf die gleiche Art und Weise?

Behandle Dich selbst wie Deinen besten Freund oder beste Freundin!



3. Fertige eine Liste mit Deinen Fähigkeiten, Stärken sowie positiven Eigenschaften an.
4. Du kannst beispielsweise Deine Freunde bitten, Dich dabei zu unterstützen, denn Eigen- und Fremdwahrnehmung weichen oft voneinander ab und leider schätzt man sich selbst immer schlechter ein, als man tatsächlich ist.
5. **Führe ein Erfolgstagebuch**
Schreibe Dir über einen Zeitraum von 3 Monaten täglich mindestens 5 Erfolge auf. Diese Übung ist so simpel und leicht umzusetzen und hat einen enormen Einfluss auf Deinen FOKUS, auf Deine Wahrnehmung und somit folglich auch auf Dein Selbstvertrauen.



Der Glaube kann Berge versetzen.

6. Eigenlob stimmt

Ertappe Dich immer mal wieder selbst, wenn Du was Gutes getan hast und lobe Dich dafür! Setz Dir gerne Zwischenziele und baue Belohnungen mit ein. Sprich gut mit Dir. Wenn es schon kein anderer macht, dann wenigstens Du.



Realität entsteht von innen nach außen.





12

STÄRKENTRAINING

Stärke Deine Stärken, manage Deine Entwicklungsfelder

Notiere hier Deine 3 Stärken:

1. _____
2. _____
3. _____

Selbstverständlich kannst (und solltest) Du Deine Stärkenliste beliebig und nachhaltig erweitern. Denn je mehr Deiner Stärken Dir bewusst werden, desto eher kannst Du ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und glückliches Leben führen.

- Schau Dir Deine Stärkenliste an.
- Setze Deinen Fokus auf Deine Stärken.
- Mach Dir immer wieder bewusst, worin Du besonders gut bist und wie Du mit Deinen Fähigkeiten anderen Menschen helfen und ihnen einen Mehrwert bieten kannst.



13

VERANTWORTUNG

In dem Wort Verantwortung steckt das Wort »Antwort« ja schon drin. Das heißt, dass Du zu dem Zeitpunkt, zu dem Du die Verantwortung für all Deine Handlungen und auch Nichthandlungen übernimmst, zeitgleich Dein Schicksal und Dein LEBEN in die Hand nimmst. Du suchst und strebst nach Lösungen.

Kennst Du auch Menschen, die immer anderen die Schuld geben für ihre Umstände? Da ist dann der Partner Schuld, die Regierung, die Pharmaindustrie, der Arzt, der einen nicht mehr gesund macht, oder sonst wer.

Du erfährst jetzt die ungeschönte Wahrheit, denn ich liebe klare Sprache!



Klare (respektvolle und ehrliche) Sprache ist DER TRANSFORMATIONSSCHLÜSSEL in der Kommunikation mit sich selbst und mit anderen Menschen.

Für die Umstände in Deinem Leben ist ganz allein die Person verantwortlich, die Du jeden Tag im

Spiegel siehst. Nämlich DU. Und ganz allein DU. Es fängt alles mit Dir und in Dir an, denn Realität entsteht immer von innen nach außen.

Ausgenommen sind hier selbstverständlich natürliche Erkrankungen, für die man nichts kann.

Dein Leben hat sich durch Deine Entscheidungen und Deine Art zu denken so entwickelt, wie es heute ist. Ob es bislang erfolgreich ist oder eben noch nicht - allein Deine Entscheidungen sind das Resultat dessen, wer Du heute bist.

Du warst derjenige, der sich für einen Job entschieden hat, der Dich nicht glücklich macht. Du hast entschieden, Menschen in Dein Leben zu lassen, die Dir nicht guttun. Du hast beschlossen, an Deinem Körper Raubbau zu betreiben und Du warst es, der negative Denkgewohnheiten entwickelt hat oder übermäßig viel raucht, Alkohol oder Drogen konsumiert.

Ich will Dich unter keinen Umständen beleidigen oder schlechtmachen. Mit klaren Worten will ich Dich einfach nur höflich und mit Nachdruck wachrütteln! :-)

Ich danke Dir für Dein Verständnis, denn schließlich geht es ja um Dein Leben, nicht wahr?

Wenn Du jetzt noch verärgert oder wütend sein solltest, dann lies obiges bitte noch einmal und denke darüber nach.

Folgende Fragestellungen können Dir in Zukunft helfen, die Ereignisse in Deinem Leben objektiv zu betrachten:

- Was habe ich getan, damit dieses Ergebnis dabei rauskommt?
- Was kann ich jetzt an dieser Situation beeinflussen?
- Was an dem, was ich gesagt oder getan habe, hat die Person veranlasst, entsprechend zu reagieren?
- Was kann ich jetzt konkret tun, um ein anderes Ergebnis zu erzielen?
- Was will mir das Leben jetzt damit sagen?

Es ist entscheidend, für sein Handeln die Verantwortung zu übernehmen. Merke Dir:

Wem Du die Schuld gibst, dem gibst Du automatisch auch die Macht!



Aber Du willst doch Dein eigenes Drehbuch schreiben, Du willst doch entscheiden, was Du mit Deinem Leben, mit Deinem täglichen Geschenk von 86.400 Sekunden anfangen möchtest, oder? Davon gehe ich stark aus, denn ansonsten hättest Du jetzt nicht dieses Buch in der Hand und würdest es lesen.

Wie wäre es, wenn Du ab sofort für Dein Leben Verantwortung übernimmst und Dich selbst wieder in das Spiel des Lebens einwechselst? Wenn Du nicht länger auf der Auswechselbank oder gar auf der Tribüne sitzen musst? Wenn Du wieder Dein Spielmacher wirst, Dein Kapitän, der das Ruder wieder an sich reißt, dann musst Du bereit sein, die Verantwortung für Dein TUN zu übernehmen UND auch die Konsequenzen zu leben.

Das ist ein ganz elementarer Punkt. Du kannst zwar Verantwortung übernehmen. Ja. Nur, wenn Du nicht gleichzeitig auch bereit bist, die Konsequenzen zu tragen, dann ist es nur die halbe Wahrheit.

Deswegen empfehle ich Dir ab sofort folgenden Glaubenssatz:



Ich übernehme zu 100 % die Verantwortung und lebe Konsequenz!

Du kannst nicht darauf warten, dass die Dinge von alleine auf Dich zukommen. DU musst schon selber aktiv werden, um Dein Leben so zu gestalten und leben zu können, wie Du es Dir wünschst. Oder kennst Du Menschen, die vorm Ofen sitzen und sagen: »Mir ist kalt, nun mach mal Feuer!«? Aber vorher kein Holz in den Ofen packen, damit sich das Feuer entzünden kann. Logisch oder logisch?

Und genau so ist es im Leben. Du musst erst einmal in Vorleistung gehen, Vertrauensvorschuss, in etwas investieren und bereit sein, erst zu geben, bevor Du danach auch nehmen kannst! Das ist ein

Kreislauf. Übrigens greift hier das Prinzip von Ying und Yang, das Prinzip der zwei Seiten: Geben und Nehmen. Geber und Nehmer gehören zwangsläufig zusammen und das ist auch gut so! Denn stell Dir vor, in einer Beziehung sind beide Partner bereit, ausschließlich zu geben. Das wird nicht funktionieren, denn um zu geben, braucht es auch einen Abnehmer. Wenn immer alle nur Geschenke machen wollen, jedoch nie einer ein Geschenk auch annehmen möchte, dann ist der Kreislauf gestört und die Balance nicht gegeben.

Merke Dir einfach:

Erst säen, dann ernten!

Ganz gleich, in welchem Lebensbereich.



Mach Dein Ding mit Begeisterung, mit Hingabe, Fleiß, FOKUS und vor allem auch Freude und Spaß! Dann unterstützt Dich das Leben auch in Deinem Handeln.

Siegertypen suchen immer nach Lösungen und quaken nicht herum, denn schließlich möchtest Du ja keine Ente sein, die diese Laute von sich gibt, oder?

Jetzt, wo Du auch weißt, wie Du Dein RAS bedienen kannst, liegt es nur noch an Dir, wieder als Dein eigener Kapitän Deines Traumschiffes (Leben) an Bord zu gehen und das Ruder in die Hand zu nehmen. Programme das Navigationssystem und mach' Dich auf die Reise!

Du schaffst das!

Dein Leben - Deine Verantwortung - Dein Glück

Einen kleinen Tipp hierzu habe ich noch für Dich: Hör auf mit Ausreden! Wer Ausreden hat, redet sich ins Aus.

Fazit:

1. Übernimm ab sofort Verantwortung für Dein Denken und Dein Handeln.
2. Triff die Entscheidung, dass Du nur noch Menschen und Dinge in Deinem Leben haben möchtest, die Du wirklich willst und die Dir guttun.
3. Vertraue dem Fluss des Lebens und gehe bewusst mit Deiner Lebenszeit um.

Vergib anderen. Gute Menschen schenken Dir Glück und die anderen schenken Dir Erfahrung. Die schlimmsten Menschen erteilen Dir Lektionen und die besten Menschen schenken Dir Erinnerungen.





14

UMGANG MIT ANGST UND RÜCKSCHLÄGEN

Eines Tages fiel der Esel eines Bauern in einen Brunnen. Das Tier schrie stundenlang, während der Bauer sich überlegte, was zu tun sei. Schließlich kam er zu dem Schluss, dass das Tier alt sei und der Brunnen sowieso aufgefüllt werden müsse; es war einfach nicht der Mühe wert, den Esel zu retten. Er lud all seine Nachbarn ein, zu kommen und ihm zu



helfen. Sie schnappten sich jeder eine Schaufel und begannen, Erde in den Brunnen zu schaufeln. Als der Esel erkannte, was geschah, schrie er zunächst vor Angst. Doch plötzlich verstummte er.

Ein paar Schaufelladungen später schaute der Bauer in den Brunnen und was er sah, überraschte ihn. Mit

Die Geschichte stammt aus dem Buch von Allan und Barbara Pease:
»Wie Du kriegst, was Du brauchst, wenn Du weißt, was Du willst«.



jeder Schaufel Erde, die auf seinem Rücken landete, tat der Esel etwas Erstaunliches. Er schüttelte sie ab und stellte sich darauf. Und als die Nachbarn weiterhin die Erde auf das Tier schaufelten, schüttelte es sie wieder ab und tat einen weiteren Schritt nach oben. Es dauerte nicht lange, bis der Esel zum Erstaunen aller über den Rand des Brunnens trat und davonging.

Was können wir aus dieser metaphorischen Geschichte mitnehmen?

Das Leben wird Dir immer wieder mal eine Ladung Erde auf den Rücken schaufeln – ob es Dir gefällt oder nicht.

Die Lösung, aus einem Loch wieder herauszukommen, ist, die Erde abzuschütteln und einen Schritt nach oben zu gehen. Begreife jedes Deiner Probleme als Chance zum Wachstum für Dich, denn im Wort Problem steckt ja bereits »Pro« drinnen, was lateinisch »für« bedeutet.

Ergo: Probleme sind für DICH gemacht und ohne Probleme gibt es kein Wachstum! Jedes Problem können wir als Sprungbrett sehen, um aus unserem

Loch herauszukommen. Wir könnten aus dem tiefsten Brunnen (Loch) herausklettern, indem wir niemals aufgeben! Aufgeben kannst Du bei der Post ...

Schüttle es einfach ab und tritt einen Schritt nach oben.

Im Übrigen kam der Esel am nächsten Tag zurück und trat den Leuten, die versucht hatten, ihn zu begraben, in den Hintern. Denke immer daran: Wenn Du glaubst, der einfachste Weg sei der, auf Nummer sicher zu gehen, wird das Problem nur noch größer.

Wie sagt der Fernsehmoderator Frank Buschmann in seinem Buch noch gleich: »Am Ende kackt die Ente«. Im obigen Fall ist es dann wohl der Esel.

Warum Angst für uns wichtig ist

Angst ist ein Schutzmechanismus in unserem Gehirn, der uns vor gefährlichen Situationen oder gar vor dem Tode beschützt. Allein evolutionsgeschichtlich betrachtet war die Überlebenschance von »furchtlosen Tieren« geringer, weil sie keine Angst verspürten und die lebensbedrohlichen Situationen nicht

vermieden. Mir ist es an der Stelle wirklich wichtig zu erwähnen, dass Angst sowohl positiv als auch negativ für uns ist. Man kann nicht per se sagen, dass Angst schlecht ist und nur Schwache sie haben. Das ist meiner Meinung nach Blödsinn.



Begründete Angst ist gut für Deine Sicherheit.

Die zwei größten Hindernisse für Erfolg, Gesundheit, Erfüllung und inneren Frieden sind Angst und Sorge, da diese langfristig unsere Körperorgane schädigen und uns krank machen können, indem unser Immunsystem angegriffen wird.

Somit würde dann auch langfristig die Lebensqualität darunter leiden. Wenn man bedenkt, dass der Ursprung auch hier wieder in den Gedanken liegt, haben wir im selben Augenblick, gemäß dem Prinzip von Ying und Yang, ebenso die Möglichkeit, die Ängste oder Sorgen in Freude und Mut umzuwandeln. Denn Angst ist im Grunde nichts weiter als eine physische Reaktion auf unser Nachdenken über Folgen, die wir vermeiden möchten.

Angst ist nicht real. Der einzige Ort, an dem Ängste existieren können, sind unsere Gedanken über die Zukunft. Es ist ein Produkt unserer Vorstellung, das uns vor Dingen fürchten lässt, die momentan nicht existieren und vielleicht nie passieren werden. Versteh mich bitte nicht falsch: Gefahr ist sehr real, aber Angst ist eine Wahl.



—Will Smith

Viele Menschen haben heutzutage große Angst vor sozialen Aspekten. Sie haben

- Angst, nicht gut genug zu sein.
- Angst, nicht zu gefallen.
- Angst, nicht verstanden zu werden.
- Angst vor Ablehnung.

Mir ist es immer wichtig, den Kern aufzuspüren. Das Fundament - die Basis einer Tatsache. Warum ist das so?

Nun ja, dass Menschen Angst vor Ablehnung haben, ist ebenfalls evolutionsbedingt, weil die Menschen damals vor 2.000 Jahren in der Gruppe lebten und sich in einer Gruppe wohlfühlten. Eine Gruppe gibt Sicherheit und in dem Moment, in dem man aus einer Gruppe, einem Umfeld oder aus einem Freundeskreis ausbrach oder herausging, sank die Überlebenschance drastisch, da man ja nun auf sich allein gestellt war. Problematisch ist hier nur, dass unser Gehirn seit damals kein Update mehr erfahren hat. Das bedeutet im Klartext: Wir haben heute immer noch Angst, abgestoßen bzw. zurückgewiesen zu werden. Und das, obwohl die Überlebenschance heutzutage nicht drastisch sinkt, wenn man eine Gruppe verlässt.

Zurückweisungen wirst Du immer wieder erleben, wenn Du im Leben weiterkommen willst. Das ist ganz normal und braucht Dich nicht zu fürchten. Nur, wer sagt denn, dass Zurückweisungen immer negativ

sind!? Zunächst mal bedeutet eine Zurückweisung ja nicht, dass sich Deine bisherige Situation verschlechtert oder? Pass auf! Hierzu ein paar Beispiele:

1. Du bist auf Sozialakquise, also Single, und bittest jemanden um ein Date, doch der oder die Auserwählte lehnt ab. Bist Du jetzt schlimmer dran als vorher?
2. Du schreibst eine Bewerbung für eine Arbeitsstelle und bekommst eine Absage. Hat sich Deine derzeitige Situation dadurch verschlechtert? Oder ist es vielmehr so, dass Deine Situation immer noch genau dieselbe ist wie vor der Absage?

Im Grunde genommen kannst Du nun sogar dafür dankbar sein, denn nun weißt Du, wie es nicht geht, oder wie Du das Gespräch beim nächsten Mal beginnen solltest. Oder Du weißt jetzt, wie Du Deine Bewerbungsunterlagen optimierst oder den Entwurf für Deinen Chef besser darstellst.

Du bekommst dadurch die Chance, Deinen FOKUS wieder zu verändern und beim nächsten Mal anders an die Sache heranzugehen.

Merke:



**Nein heißt nicht NEIN, sondern:
Noch Ein Impuls Nötig!**

Und wenn Du das nächste Mal in einer Lebenssituation bist und Dein innerer Dialog wieder einsetzt: »Soll ich es machen?« »Ja, aber was ist, wenn«, dann sag einfach:



**Halt die Klappe, Verstand – das NEIN habe ich
ohnehin schon!**

**EINFACH MAL MACHEN – Könnte ja sein, dass
es gut wird!**

Was mache ich, wenn ich Angst verspüre? Zwei einfache Werkzeuge, mit Angst umzugehen:

1. Gönn Dir eine kurze Auszeit

Schärfe wieder Deine Säge. Gewinne Abstand zur Sache, mache einen Spaziergang, trinke eine Tasse Tee oder lege eine Sporteinheit ein. Weil Du dann durch Bewegung Stress abbaust und wieder klar und fokussiert denken kannst. Das gelingt Dir nicht, wenn Du grübelnd voller Sorgen und Ängste auf dem Sofa sitzt. Dann sind Deine Gedanken vernebelt und Dein Kopf fährt Achterbahn.

2. Sei realistisch

»Ist das wirklich wahr, was ich da denke?!«

Die Ängste sind in der Regel schlimmer als die Realität und Realität entsteht bekanntlich immer von innen nach außen.

Studien haben übrigens gezeigt, dass die meisten Sorgen, die wir uns machen, meistens überhaupt nicht eintreten. Mit dieser Information macht es im Grunde schon ziemlich wenig Sinn, sich überhaupt so intensiv zu sorgen. Folgendes wurde in Bezug auf unsere Probleme festgestellt:

- 87% treten nie auf
- 7% treten tatsächlich auf
- über 6% haben wir nur wenig Kontrolle

Es lohnt sich also nicht wirklich, sich über die Dinge Sorgen zu machen, da sich die meisten Sorgen sowieso nie bewahrheiten werden.

Wenn Du feststellst, dass Du Angst hast oder Dir Sorgen machst, dann stelle Dir bitte immer die Frage: Was ist das Schlimmste, was mir dann passieren könnte?



Häufig wirst Du dann feststellen, dass es nicht schlimm ist und Du es super akzeptieren könntest.

Angst verhindert nicht den Tod. Sie verhindert das Leben.





A large, stylized number '15' in a dark blue color, enclosed within a white square. The square is positioned in the upper left quadrant of the page, partially overlapping the orange background.

UMGANG MIT STRESS

Erfolgreiche Menschen haben gelernt, mit Stress umzugehen und auch die komische Seite negativer Dinge zu sehen. Beim Umgang mit Stress gibt es erhebliche Unterschiede, die es zu beachten gilt, denn es gibt zwei Arten von Stress, die sich jeweils unterschiedlich auf unseren Körper auswirken. Also merke Dir:

1. Stress ist nicht gleich Stress und
2. der Mensch braucht Stress, um aktiv zu werden und sich zu entwickeln.



Eustress

Eustress bedeutet auch positiver Stress, denn »eu« bedeutet auf Griechisch so viel wie »wohl, gut, leicht«. Ich merke mir Eustress immer in Verbindung mit Euphorie. Dieser Stress, den ich dann erlebe, ist euphorischer Stress. Das heißt, ich erlebe diesen Stress mit großer Freude. Erinnerung Dich mal an die Zeit, als Du so richtig verliebt warst ...

Okay - noch weiter zurück. :-) Kann es sein, dass Du mit Deiner Liebsten/Deinem Liebsten jede Sekunde Deiner freien Zeit verbringen wolltest, Schlaf überbewertet wurde, Du freudestrahlend den Picknickkorb gepackt hast und nebenbei trotzdem noch Deinen alltäglichen »Verpflichtungen« nachgekommen bist? Wie konnte das angehen? Nun, Du hast in diesem Beispiel etwas getan, was Dir große Freude bereitet, Dich glücklich macht und Dir Energie schenkt. Daraus abgeleitet ist für mich der Glaubenssatz: »Energie gewinnt« nur »folgelogisch«!

Meines Erachtens ist es zudem entscheidend, dass Du in Deinem Leben dafür sorgst, so oft es geht in den Zustand des euphorischen Stresses zu gelangen, denn dann sind Deine Gedanken positiv. Da-

durch werden Deine Handlungen positiv und Deine Ergebnisse werden ebenfalls von Erfolg gekrönt.

Distress

Das Gegenteil von Eustress ist Distress. Die griechische Vorsilbe »dys« bedeutet soviel wie »miss, schlecht«. Ich merke mir es immer durch das englische Wort »dissen«, was soviel heißt wie: »Jemanden schlecht machen oder beleidigen«.

Falls Du Dich nun fragst, wo da der Zusammenhang ist, folgt hier die Antwort: Alles ist mit allem verbunden und wenn Du dauerhaft Distress hast, beleidigst Du letztendlich Dein höheres Selbst und das macht langfristig überhaupt keinen Sinn, denn glücklich sein ist unser Geburtsrecht. Distress hast Du immer dann, wenn Du Dinge tust, die Dir überhaupt keinen Spaß machen oder Du Tätigkeiten nachgehst, die nicht Deinen Fähigkeiten entsprechen.

Zusätzlich kann negativer Stress über einen längeren Zeitraum unsere Gesundheit schädigen und uns so erheblich am Lebenserfolg hindern.

Wenn wir dauerhaft in einem negativen Zustand sind, sinkt unsere Lebensbatterie rapide, der Körper beginnt zu übersäuern und auch die Menschen um uns herum beginnen dies zu spüren. Auch hier merkst Du wieder: Der Ursprung liegt immer in Dir.

Was tun, wenn ich dauerhaft im »Distress-Modus« bin?

1. Erkenne und beseitige Deine Energiefresser! Mach Dir eine Liste mit Dingen, die Dir in Deinem Leben nicht mehr gefallen, Dir Energie rauben, Dir nicht mehr guttun oder eine Liste mit Aufgaben, die eben einfach zu machen sind. Im Downloadbereich meiner Homepage www.dennismichaelsen.com kannst Du Dir gerne eine kostenlose Energiefresserliste herunterladen.
2. Setze Deinen negativen Gedanken, Deinen nervigen Aufgaben eine Deadline, denn wie Du in diesem Buch gelernt hast, ist eine Deadline für Dein Ziel das, was für die Pistole der Abzug ist. Du verpflichtest Dich in die Umsetzung - ins Handeln zu kommen!

3. Umgib Dich mit Menschen, mit denen Du Spaß haben kannst, wo Du Deinen Ärger verlierst und Deinen FOKUS wieder auf das Schöne richten kannst! Dein Leben - Deine Macht. Such immer nach Lösungen. Der fernöstliche Ansatz gefällt mir da sehr gut: im Moment leben. Du könntest zum Beispiel Deinen Freund, Deinen Kollegen anrufen oder eine Sprachnachricht senden. In den sozialen Medien kursieren unzählige witzige Sprüche, Bilder und Videos, die Du Dir ansehen kannst, um wirklich sofort wieder in einen anderen Gefühlszustand zu kommen. Frage Dich immer: »Bringt mich das, was ich gerade tue, meinen Zielen näher?«



Das Leben ist zu kurz, um sich aufzuregen und den Miese peter zu schieben!

4. **Lachen ist die beste Medizin!**
Alles im Leben ist gut und geschieht für Dich, auch wenn man es häufig noch nicht sofort erkennen kann. Erfolgreiche und optimistische

Menschen lernen in den negativen Dingen, die geschehen, immer auch das Positive bzw. das Komische an der Sache zu sehen. Sofort gewinnst Du durch Dein Denken wieder die Oberhand. Immer dann, wenn wir lachen, sendet unser Gehirn Endorphine, also Glücksgefühle, in den Blutkreislauf, die uns folglich ein »natürliches Hochgefühl« bescheren. Gratis und ohne Drogen. Wusstest Du überdies, dass Lachen beruhigt, Stress abbaut, den Körper und das Immunsystem stärkt und uns vor Krankheiten schützt?

Lachen löst Spannungen und setzt Energie frei, die gut für die Gesundheit ist. Deswegen ist Lachen ein Bewältigungsmechanismus, wenn Sie aufgelöst, wütend oder traurig sind.



—Sigmund Freud

Studien haben gezeigt, dass bereits zwei Minuten Lachen den Blutdruck senken, Stresshormone verringern und die Muskelelastizität verbessern kön-

nen. Lachen ist also das natürlichste Schmerzmittel schlechthin und gehört im 21. Jahrhundert zusammen mit Humor zu den wirkungsvollsten und günstigsten Methoden, um mit Stress umzugehen.

Weitere Aspekte und Gründe, die zu mehr Lachen motivieren:

- Lachen trainiert die inneren Organe.
- Lachen erhöht die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn.
- Lachen setzt Glücksgefühle frei.
- Lachen hellt die Stimmung auf und verbessert das Lebensgefühl.

“

Das Leben ist zu kurz, um die ganze Zeit über ernst zu sein. Wenn Sie also nicht über sich selbst lachen können, rufen Sie mich an ... Ich werde über Sie lachen.

—Allan Pease

Eine Reise in die Vergangenheit zeigt, dass der menschliche Körper dafür gemacht wurde, mit Stress umzugehen. Prinzip der An- und Entspannung. Wenn unsere Vorfahren damals von einem Säbelzahn tiger gejagt wurden, hatten sie Stress während der Flucht (Anspannung). Sobald die Gefahr vorüber war, folgte dann die Entspannung.

Da bekannterweise das Gehirn auch hier kein Update bekommen hat, ticken wir heutzutage immer noch so. Nur ist es heute so, dass Stress oftmals deutlich länger präsent ist, als bei unseren Vorfahren. Das Gehirn reagiert, wie gesagt, immer noch gleich. Das führt schlichtweg dazu, dass Du aktiv in die Situation eingreifen musst, um Stress abzubauen.

Wenn etwas in unserem Leben nicht so läuft wie gewünscht, fokussieren sich die meisten Menschen eben auf genau das, was sie NICHT wollen und verstärken so das Leid. Deswegen ist es so wichtig, dass Du Deinen FOKUS immer wieder auf das Positive richtest und Dich in Deinem Leben für Humor und positives Denken entscheidest.

Diese Entscheidung ist eine Wahl, die jeder treffen kann! Du musst es nur Deinem RAS mitteilen.

5. **Mache eine kurze Traumreise.**

Erinnere Dich an schöne Momente in Deinem Leben: die Geburt Deiner Kinder, Dein letzter Urlaub, ein sportliches Highlight, die Übergabe



einer Urkunde, etc. Dauer der Investition: zwei Minuten. Und Deine Gehirnzellen schwingen sofort wieder im Alphazustand, also dem Dir förderlichen und energiegeladenen Zustand.





16

SUCH DIR
VORBILDER!

Kannst Du Dich auch noch daran erinnern, als Dein Kinderzimmer voll hing mit Postern von Deinen Idolen? Sportstars, Popstars, Schauspieler.

Im Grunde genommen haben wir als Kind schon ein Visionboard (Zielcollage) gehabt und unsere Vorbilder nachgeahmt und deren Verhalten kopiert und ausprobiert.

Raffiniert, oder?

Was ist also passiert zwischen Kindheit und dem Erwachsenenalter?

Meines Erachtens ist es so, dass wir oftmals in eine Rolle gedrängt werden, weil »es halt so ist« und »man das eben so macht«. Zusätzlich fängt man an, sich mit anderen zu vergleichen, sie als Konkurrenten oder gar Feinde zu sehen. Schließlich verlieren wir dadurch unseren FOKUS und besinnen uns nicht mehr auf unsere Persönlichkeit inklusive unserer Fähigkeiten und Eigenschaften. An dieser Stelle gebe ich Dir nun folgende Tipps:

Achte zukünftig bei anderen Menschen verstärkt auf folgende Punkte:

1. Was macht Dein Vorbild oder auch »Feind« besonders gut?
2. Wofür bewunderst Du andere Menschen?
3. Was machen erfolgreiche Persönlichkeiten anders als andere?

Such Dir von jedem Menschen die besten Eigenschaften heraus. Und wenn Du das für Dich analysiert hast, implementierst Du die für Dich passenden Eigenschaften und Fähigkeiten in Dein Leben!

Das Einzige, worauf Du dann noch achten musst, ist es, selbst eine PERSÖNLICHKEIT zu sein, denn

»Jeder wird als Original geboren, doch die meisten sterben als Kopie.«





17

IN DIE
UMSETZUNG
KOMMEN

Ich bin ein Riesenfan von der Umsetzung. Die beste Idee nützt nichts, wenn Du nicht in die Umsetzung kommst! Und wenn Du Dir die Macht der sogenannten 72-Stundenregel zu Nutze machst, erhöht sich Deine Umsetzungswahrscheinlichkeit um ein Vielfaches in Richtung 100 %. Die 72-Stundenregel besagt, dass ca. 90 % aller Vorhaben, mit deren Umsetzung Du nicht innerhalb von 72 Stunden beginnst, niemals umgesetzt werden.

Für die Erreichung Deiner Ziele ist es lediglich von Bedeutung, dass Du mit der Aufgabe beginnst. Die tatsächliche Fertigstellung muss nicht binnen 72 Stunden erfolgen.



Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir unterlassen.

—Molière

Schau: Die durchschnittliche Lebenserwartung eines Mannes liegt bei 79 Jahren. Die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau liegt bei 84 Jahren. Worauf willst Du noch warten, wenn Dein Weg

klar ist? Wenn Dich Deine Gedanken nicht mehr loslassen? Wenn Deine innere Stimme anfängt zu schreien, es zu tun? Erstelle Dir einen Plan, was Du umsetzen willst und gehe ein für Dich kalkulierbares Risiko ein. Dann musst Du Dir jedenfalls niemals vorwerfen, Du hättest es nicht versucht. Denn am Ende bereuen wir doch immer die Dinge, die wir nicht getan haben.

Die abgebildete »Tikker Lebensuhr« soll Dich daran erinnern, dass Deine Zeit läuft.



Verstehe mich hier bitte richtig und ziehe wieder den positiven und fokussierten Nutzen aus dieser Uhr.

Diese Uhr trainiert unbedingt Dein Bewusstsein und Deine Wahrnehmung für die FÜR DICH wirklich wichtigen und erfüllenden Dinge im Leben!

Wenn Du das nächste Mal in einen unnötigen Streit verwickelt bist oder Dich mit Dingen aufhältst, die Dich blockieren, zurückhalten oder Dir weh tun, dann erinnere Dich daran:



Zeit ist das wertvollste Gut, welches wir haben.

**Verlorenes Geld kannst Du Dir wieder verdienen.
Verlorene Zeit hingegen kannst Du nicht mehr aufholen.**

**Denk außerdem daran, dass die Brücke zwischen
Deiner inneren Welt und der äußeren Welt immer die Handlung ist!**

**Gehe aktiv auf Deine Ziele zu und die Dinge
werden sich auch auf Dich zubewegen.**

Die australische Palliativpflegerin Bronnie Ware betreute jahrelang todkranke Menschen. Bei der Palliativmedizin geht es nicht mehr darum, Menschen

zu heilen, denn dafür ist ihre Krankheit zu schwer. Es geht vielmehr darum, ihnen einen möglichst angenehmen Tod zu ermöglichen. Und dafür war Bronnie Ware da. »Wenn man die Patienten fragte, ob sie irgendetwas bereuten oder lieber anders gemacht hätten«, sagt Ware, »dann nannten sie immer und immer wieder dieselben Dinge.«

Hier die fünf meistgenannten Aussagen, die wir als Lebenslektionen annehmen könnten und sollten:

1. »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.«
2. »Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.«
3. »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.«
4. »Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.«
5. »Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.«

Fazit:

Wenn Du überzeugt bist, das Richtige zu tun und wenn Du Deiner inneren Stimme vertraust und mit Deinen vorherrschenden Gedanken glücklich wirst – dann gehe Deinen Weg.



Es ist doch Dein Leben! Du musst nur bereit sein, den Preis zu zahlen, Verantwortung zu übernehmen und die Konsequenzen zu leben.



18

#DRANBLEIBEN –
BLEIB IMMER AM
BALL!

»Am Ende kackt die Ente«

Glaub immer an Dich, denn wenn Du nicht an Dich glaubst, dann glauben auch Deine Mitmenschen nicht an Dich! Sei gut vorbereitet, reflektiere Deine Handlungen und mach Dir immer wieder Deine Einzigartigkeit bewusst. Es werden Rückschläge kommen, aber erinnere Dich daran, dass die Natur uns Ebbe und Flut vorlebt.

Es wird Menschen geben, die Deinen Weg nicht mitgehen, aber erinnere Dich daran, dass Du dann Platz für neue Menschen in DEINEM LEBEN hast! Sei mutig und halte immer an Deinen Zielen und Träumen fest! Denke daran, dass Du jeden Tag 86.400 Sekunden geschenkt bekommst und das Leben immer ein wenig ruckelt, wenn Du in den nächsten Gang schaltest.

Erinnere Dich daran, dass das Leben Dich gelegentlich einfach nur prüfen möchte, ob Du wirklich bereit bist, DEINEN WEG zu gehen.

Entscheidend ist, dass Du dranbleibst und präsent bist, wenn es darauf ankommt. Du bist spitze! Du schaffst das!

Wusstest Du im Übrigen, dass:

- Michael Jordan aus dem College-Basketballteam geflogen ist, weil sein Trainer ihn für zu schlecht befand?
- Walt Disneys Vision vom Disneyland von über 300 Behörden abgelehnt wurde?
- Die Beatles von Decca Studios mit der Begründung: »Wir mögen ihren Sound nicht. Sie haben keine Zukunft« abgewiesen wurden?



Und falls Du doch auf die Idee kommen solltest aufzugeben, erinnere Dich daran: »Aufgeben kannst Du bei der Post!«.



Es ist besser, auf das Leben zurückzublicken und zu sagen: »Ich kann nicht glauben, dass ich das getan habe« als zurückzublicken und zu sagen: »Ich wünschte, ich hätte es getan.«



—Lucille Ball



19

SCHLUSSWORT –
PACK ES AN!

Immer häufiger kamen kräftige Impulse in mir hoch und meine innere Stimme sagte zu mir: »Dennis, mach da mehr draus! Folge Deinem Herzen! Sei Geber und Helfer für Deine Mitmenschen und unterstütze sie dabei, mehr aus ihrem Leben zu machen!«

Im Laufe der Zeit und nach unzähligen Gesprächen mit guten Freunden und Mentoren hatte ich dann tatsächlich das Gefühl und die Idee, mein Wissen mit Menschen teilen zu wollen! Denn Wissen verdoppelt sich nur, wenn man es teilt!



Es ging dann sogar soweit, dass ich zu der Erkenntnis gekommen bin, dass es quasi unterlassene Hilfeleistung im Sinne des § 323c des StGB ist, wenn ich mein Wissen nicht weitergebe.

Ja das wollte ich ja auf gar keinen Fall, und ich will auch nicht irgendwann sagen müssen: »Ach hätte ich es mal gemacht, aber ich habe mich nicht getraut, weil Leute es gut mit mir meinten oder es mir gar nicht zugetraut hätten«. Ihr kennt diese negativen Beeinflussungen von außen. Vielleicht sind diese vermeintlich negativen Äußerungen ja gar nicht negativ, denn sie lassen Dich ja hinterfragen, ob Du etwas wirklich willst. ;-) Ihr merkt, alles ist eine Frage der Perspektive und des Wollens.

- Was sagt Dein Herz? Was sagt Deine innere Stimme?
- Pack es an! Fokussiere Dich! ES IST Dein LEBEN!

Ich wünsche Dir dabei von Herzen alles Gute!

Dein Dennis Michaelsen

Wie geht es weiter?

Ich bringe Dich auf Dein nächstes LEVEL!
Lass uns in Kontakt bleiben!

Interessiert an einem 1:1-Coaching mit
Dennis Michaelsen? Dann sichere Dir Deine
Gratis-Beratungs-Session!

Gehe hierfür einfach auf den Link:

www.private-session.dennismichaelsen.com

- www.facebook.com/mei.motivation
- www.instagram.com/mei.motivation
- www.dennismichaelsen.com
- www.youtube.com



20

LITERATURVERZEICHNIS

- Allan und Barbara Pease: »Wie Du kriegst, was Du brauchst, wenn Du weißt, was Du willst«
- Matthias Herzog: »Spitze sein, wenn's drauf ankommt«
- Frank Buschmann: »Am Ende kackt die Ente: Aus dem Leben eines Sportverrückten«
- Jorge Bucay: »Komm ich erzähle Dir eine Geschichte«
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/273406/umfrage/entwicklungderlebenserwartungbeigeburtindeutschlandnachgeschlecht/>
- <http://www.alltagsforschung.de/die-lebenslektionen-von-bronnie-ware-was-menschen-im-sterben-bereuen/#more-11109>

