

DER WEG VOM ERFOLG ZUM *Lebenserfolg*

Mentale und emotionale Freiheit –
durch die **RECONNECT YOURSELF**-Methode



Matthias Vette

MENTALCOACH • STRESSTHERAPEUT • SPEAKER



Schön, dass du dir mein E-Book heruntergeladen hast und Interesse an dir selbst und deinem Lebenserfolg hast!

Die Zeit rast gefühlt immer schneller – irgendwann wachen wir auf und stellen fest, dass das Leben an uns vorbeigerannt ist. Zu sehr waren wir mit Beruf und Karriere beschäftigt und haben versucht, alle Bälle in der Luft zu halten. Was auch immer dein persönlicher Beweggrund ist, dieses Buch zu lesen: Ich freue mich, dass du es tust, und hoffe, dass du die Inspirationen und Denkanstöße findest, um aus deinem Leben einen wahrhaftigen Lebenserfolg zu gestalten.

In diesem Buch bekommst du wertvolle Hintergrundinformationen, wie wir als Menschen funktionieren und warum wir im wahrsten Sinne „Gewohnheitstiere“ sind. Du wirst Zusammenhänge aus den aktuellen Erkenntnissen der Neurobiologie, Epigenetik und Mentalwissenschaft bekommen. Und ich zeige dir Wege auf, wie du mit mentalen Techniken und den Grundlagen des gehirngerechten Lernens nachhaltige Lebenserweiterungen und Veränderungen erzielst. Am Ende des Buches werden wir unterschiedliche Lebensbereiche erkunden, die bislang für die meisten meiner Klienten relevant gewesen sind und eine wichtige Basis für Lebenserfolg darstellen.

Seit 2006 begleite ich Unternehmer, Selbstständige, Vorstände und Spitzensportler in ihre mentale und emotionale Freiheit. Aus dieser Erfahrung kann ich sagen, dass es egal ist, wo du gerade in deinem Leben stehst: Du kannst es immer verändern und erweitern. Weißt du, wann der beste Zeitpunkt dafür ist? Jetzt!

Viel Spaß beim Lesen!

Dein 

Es ist doch immer wieder erstaunlich, zu beobachten, was wir Menschen uns wider besseren Wissens immer wieder antun. Dass wir unbewussten Mustern folgen, die eine größere Macht in uns haben als das bewusste Wissen – das Wissen, wie es in Wahrheit besser wäre. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Bereich unseres Lebens es stattfindet. Ob wir gehetzt und getrieben im Beruf sind, uns keine Zeit für uns selber nehmen, das geplante Work-out vor lauter To-do-Listen oder wegen Müdigkeit erneut verschieben und für die Familie zwar physisch anwesend sind, aber halt nicht wirklich präsent, weil der Kopf noch in der Firma ist.

Allmählich hat sich das Leben verselbstständigt; die Karriere- oder Erfolgsleiter hat sich zu einem Hamsterrad verbogen, sodass wir schlussendlich in Abhängigkeiten stecken und funktionieren müssen, um das Rad am Laufen zu halten. Die äußere Fülle wird in dem Maße größer, in dem die innere Leere zunimmt. Das Wahrnehmen und Spüren der inneren Leere folgt oft erst mit einer erheblichen Zeitverzögerung auf die äußere Fülle und die Länge der To-do-Listen; sie halten uns nämlich hervorragend davon ab, genau dies wahrzunehmen.

Sobald dieses Gefühl aber ein wenig Raum bekommt, höre ich Menschen sagen: „Gib mir mein Leben zurück!“ Und dann tauchen einfache Erinnerungen auf wie: „Weißt du noch ..., früher, als wir mit dem Camper in der Weltgeschichte herumgefahren sind?“ Sie wünschen sich Zeit, Freiheit und „Einfachheit“ zurück, die das Leben für uns bereithält – wenn wir alte Muster erkennen und durchbrechen, die uns aktuell noch davon abhalten.

Anstatt diesem Impuls zu folgen, ist die Macht der alten Muster und Gewohnheiten allzu groß. Jetzt beginnen wir, unser Gewissen zu beruhigen, finden Erklärungen, warum es gerade nicht geht, lenken uns ab und stellen uns eventuell gegenüber anderen als die Erfolgsmenschen dar, die das Leben im Griff haben. Das stimmt ja auch ... – mit einer Einschränkung: Auf dem Weg zu diesem Erfolg haben wir uns irgendwie selbst verloren.

Was wäre, wenn sich beides verbinden ließe? Wenn wir beginnen würden, unsere Bedürfnisse zu spüren und ihnen zu folgen, und zugleich innere Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Leichtigkeit in der Zeit des maximalen unternehmerischen Erfolges erleben und genießen könnten?!

Genau auf diese Reise möchte ich dich einladen!

Zu Beginn möchte ich dir die Geschichte eines Unternehmers erzählen. Ich nenne ihn „M.“.

M. machte sich in recht jungen Jahren auf den Weg in die Selbstständigkeit. Immerhin hatte er seiner Mutter schon als 15-Jähriger mitgeteilt, dass er mit 30 Jahren Millionär sein würde. Also gründete er mit Freunden ein Unternehmen, und sie gaben Vollgas. Das wöchentliche Arbeitspensum betrug mindestens 80 Stunden, und Urlaub wurde kleingeschrieben. Der wirtschaftliche Erfolg kam recht schnell. M. fühlte sich bestätigt; der Erfolg bestätigte ihn. Er konnte beobachten, wie die Firma und das Bankkonto wuchsen.

Gepusht durch dieses Gefühl, fing er mit dem Zukauf von materiellen Gütern an. Die Penthouse-Wohnung reichte nicht mehr aus, ein Haus musste her. Zum Firmenwagen der Oberklasse gesellte sich ein Cabrio, bei dem man den Zündschlüssel an der „falschen“ Seite einsteckt. Offensichtlich ein erfolgreiches Leben.

M. litt zunehmend unter Schlafstörungen, geisterte nachts umher und konnte seinen Kopf nicht abstellen. Morgens ging er gerädert wieder in die Firma.

Er dachte, dass er einen Ausgleich brauchte, und fing an, Golf zu spielen. Genial war, dass die Driving Range eine Flutlichtanlage hatte. So konnte er nach getaner Arbeit, also auch nach 22 Uhr, noch in Ruhe seine 300 Bälle schlagen.

Auf Turnieren wurde das Handicap schnell heruntergespielt, und auch hier hat das äußere Bild einen vermeintlich schönen Erfolgsweg aufgezeigt. Das Leben ist doch wunderbar. Augenscheinlich.

Doch der Druck wuchs. In der Firma galt es, sich um alles zu kümmern, darüber hinaus musste alles am Laufen gehalten werden, was sich privat angehäuft hatte. Sisyphus lässt grüßen. Es hörte nicht auf, nein, es wurde immer mehr.

Der steigende Druck ging auf die Ohren, der erste Hörsturz kam. Während des Arztbesuchs hatte M. glücklicherweise trotz laufender Infusion noch den zweiten Arm frei, um mit den Mitarbeitern im Büro zu telefonieren, damit der Betrieb ungehindert weiterlief.



Erst beim dritten Hörsturz fing er an zu begreifen, dass er anscheinend etwas Ruhe brauchte. Klägliche Versuche, im Außen Ruhe zu suchen, scheiterten von Mal zu Mal. Es war der Kopf, und es waren die vielen nicht gelebten Emotionen, die in ihm pulsierten.

M. begann sich einzukapseln, sagte private Verabredungen und Einladungen ab, um besser funktionieren zu können. Es gab scheinbar keinen Ausweg. Die Verpflichtungen mussten erfüllt werden. Schließlich war es ihm im Elternhaus so vorgelebt worden.

Dann kam das Jahr 2002 ... und die Diagnose, dass in seinem Magen Krebszellen wuchsen. Die Botschaft war – zum Glück – so hart, dass er nicht nur hinhörte, sondern sich auf den Weg machte. Im Wesentlichen auf den Weg zu sich selbst.

Er verabschiedete sich von der Schulmedizin (das war seine persönliche Entscheidung, die hier nicht verallgemeinert werden soll!) und brach zu einer spannenden Lebensreise auf. Dabei lernte er Zusammenhänge von Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen kennen sowie die Kraft der Gedanken und die Macht der Emotionen zu verstehen und gezielt zu nutzen.

Mit den neuen Zugängen, den erlernten Techniken und Methoden gelang es ihm, sich selbst vollständig zu heilen. Es war nicht nur eine Heilung körperlicher Symptome; es war vielmehr eine Befreiung des eingesperrten Selbst.

Unterwegs erkannte er, dass er die erlernten Muster aus der Kindheit weitergelebt sowie die emotionalen Enttäuschungen und Verletzungen von damals nicht angesehen, geschweige denn befriedet hatte. Mit seiner Sucht nach dem wirtschaftlichen Erfolg hatte er offenbar nichts anderes angestrebt, als die Liebe und Anerkennung seiner Eltern zu bekommen.



Es ist meine Geschichte. Ich bin M.



Seit 2006 begleite ich Menschen dabei, sich selbst, ihren wahren Kern und ihr vollständiges Potenzial zu erkennen und zum Leben zu erwecken. Daraus entsteht die Basis von Freiheit, Liebe, Freude und Leichtigkeit bei maximalem Erfolg im Leben. Ich nenne es die „Reise vom Erfolg zum Lebenserfolg“.

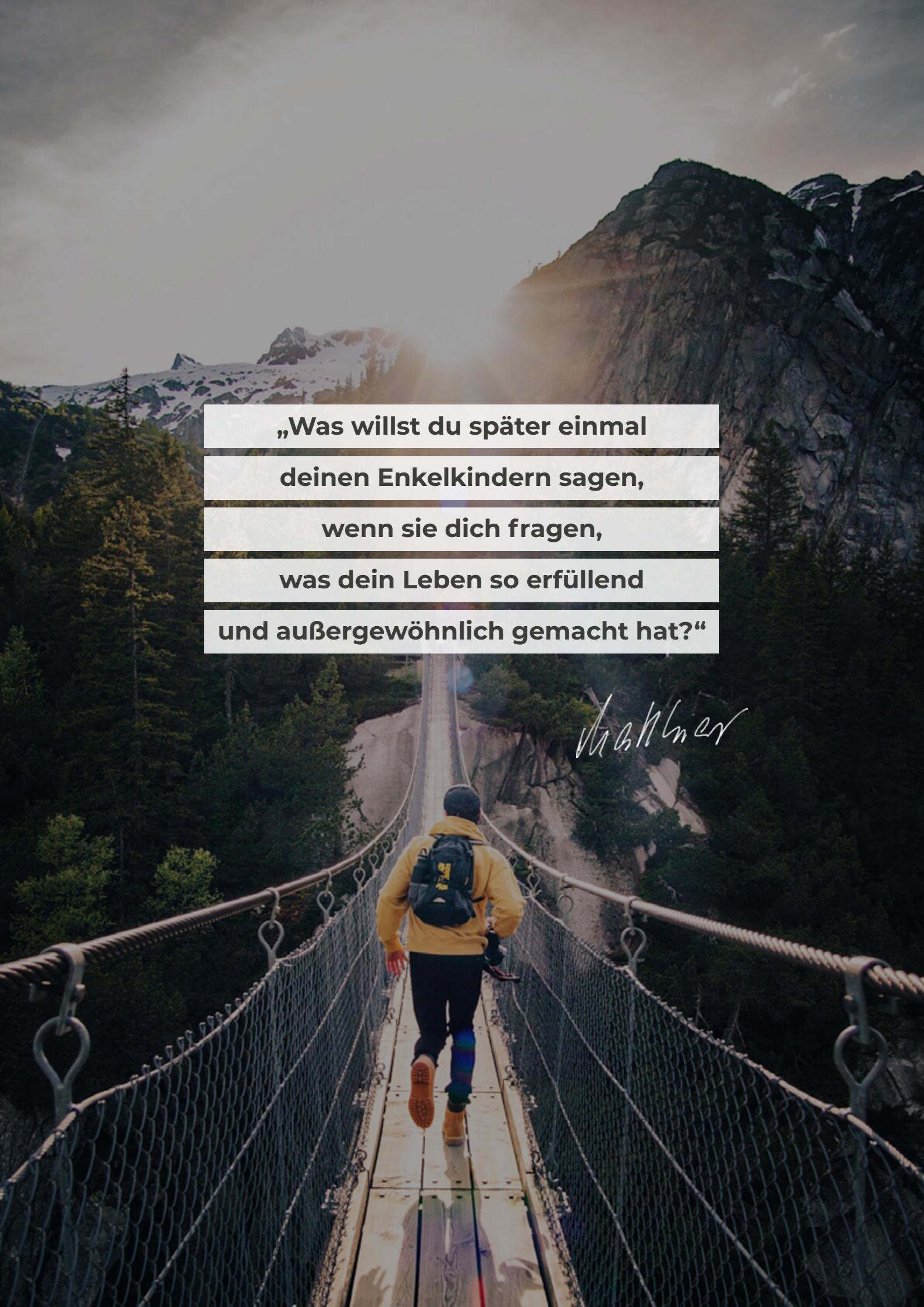
So viel sei schon einmal verraten: Es geht nicht darum, die gesamte Vergangenheit aufzuarbeiten und in alten Wunden zu stochern. Die Transformation in das volle Potenzial ist ein freudvoller Weg. „Erkenne dich selbst“ – diese Aufforderung stand schon um 440 v. Chr. im Tempel von Delphi. Und genau darum geht es.

Wer bist du selbst, frei von den Mustern und Begrenzungen deiner Vergangenheit?

Das gilt es zu erkennen und zu leben. So einfach ist das. Ich garantiere dir: Es ist enorm spannend, sich selbst auf dieser Ebene zu begegnen. Für viele der Tausende von Menschen, die ich bislang begleitet habe, hat es sich als die beste Begegnung ihres Lebens herausgestellt.



Wenn du mehr darüber erfahren willst, wie du dich von **Mustern und Begrenzungen** deiner Vergangenheit **befreist**, dann buche hier dein [unverbindliches Erstgespräch](https://termin.matthiasvette.de)



**„Was willst du später einmal
deinen Enkelkindern sagen,
wenn sie dich fragen,
was dein Leben so erfüllend
und außergewöhnlich gemacht hat?“**

Machner

EIN KNAPPER EINBLICK IN DEN WISSENSCHAFTLICHEN HINTERGRUND UND EIN LÖSUNGSANSATZ

Was aber ist die Ursache, warum wir wider besseren Wissens handeln und es so schwer gelingt, eine Gewohnheit abzulegen, von der wir wissen, dass sie nicht gut für uns ist? Menschen erkennen teilweise durch Selbstreflexion ihre Muster und Blockaden, trotzdem schaffen sie es nicht, sie dauerhaft zu ändern.

Hier will ich gerne Licht ins Dunkel bringen und später Lösungsansätze geben, wie eine nachhaltige Veränderung und Erweiterung des Lebens freudvoll gelingen kann.

Im Wesentlichen geht es um die große und mächtige Schaltzentrale: unser Gehirn mit seinen vielen unterschiedlichen Arealen. Uns interessieren hier aber nur das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. Alles, was wir je gelernt oder in uns aufgenommen haben, wie beispielsweise das Lernen von Vokabeln für eine Fremdsprache, das Spielen eines Musikinstruments oder das Erlernen einer Sportart, verinnerlicht sich durch das bewusste Üben und Wiederholen in unserem Unterbewusstsein. Von dort aus können wir das Erlernte automatisch abrufen.

Wenn wir beim Lernen, Üben, Trainieren bzw. während eines Ereignisses oder in einer eindrücklichen Situation eine starke Emotion gebildet haben, speichert sich dieser „Lerninhalt“ sofort und intensiv ab. Dies steuert dann aus dem Unterbewusstsein heraus unser tägliches Verhalten und unsere Reaktionsmuster. War es ein unangenehmes oder sogar schlimmes Erlebnis und daraus resultierend eine negative Emotion, dann ist es mehr als wahrscheinlich, dass sich daraus eine Blockade, eine Begrenzung oder ein Stressmuster entwickelt hat. Und so kann es sein, dass genau diese Situation aus früheren Jahren auch heute noch, vielleicht sogar Jahrzehnte später, einen direkten Einfluss auf die Qualität unseres Lebens hat.



Schauen wir uns ein paar technische Daten und Zusammenhänge an.

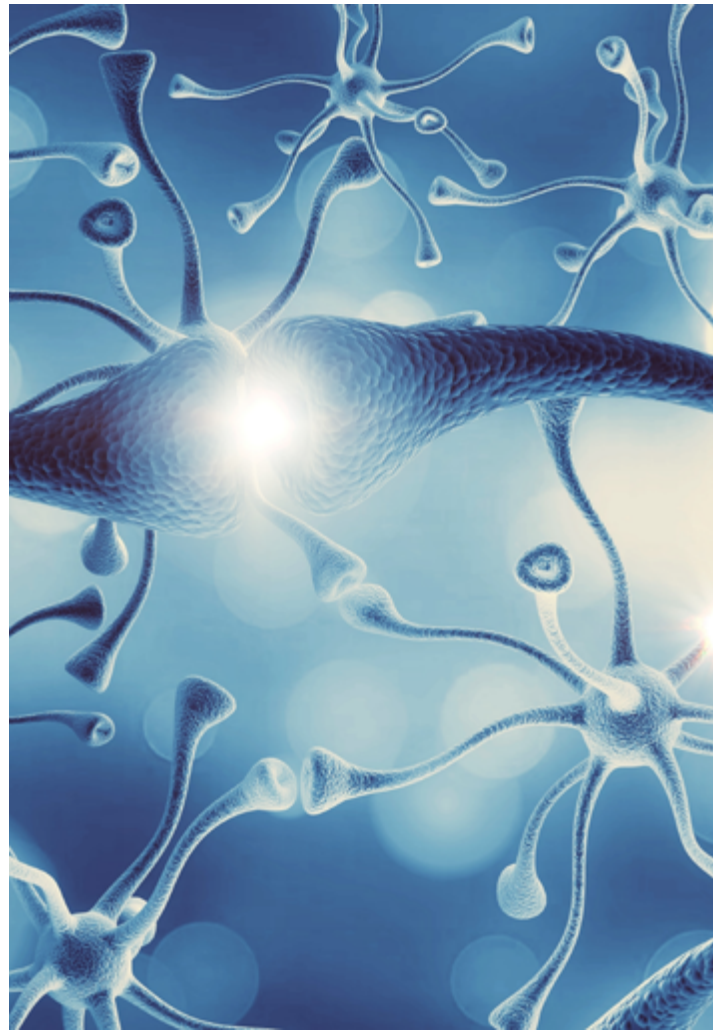
Unser Gehirn besteht bei der Geburt aus rund 100 Milliarden Gehirnzellen, die sich jeweils bis zu 10.000-mal mit anderen Gehirnzellen über sogenannte synaptische Verbindungen zusammenschließen. Jedes Wissen, jede Erfahrung und Erinnerung ist also durch die Verbindung vieler Gehirnzellen in einem synaptischen Netzwerk gespeichert. Je intensiver wir es verinnerlicht haben, desto stärker ist die synaptische Verbindung. Man kann hier wohl den Vergleich mit einem Muskel anstellen, der immer stärker wird, wenn wir ihn regelmäßig trainieren, sich aber auch zurückbildet, sobald wir damit aufhören.

Die starken synaptischen Verbindungen gehen mit Gewohnheiten einher. Mit guten wie mit schlechten.

Da rund 95% unseres Verhaltens und unserer Reaktionen aus dem Unterbewusstsein heraus entstehen, erledigen wir vieles automatisch. Wir brauchen für Erlerntes so gut wie kein Bewusstsein mehr. Wenn wir beispielsweise das Autofahren geübt haben, denken wir bald nicht mehr bewusst darüber nach. Wir machen es einfach. Das ist gut für unsere guten Gewohnheiten, aber eine Herausforderung beim Ablegen von schlechten Gewohnheiten; jedenfalls so lange, wie wir versuchen, mit alten Methoden dagegen vorzugehen.

Wenn wir das Unterbewusstsein auf eine moderne Art betrachten, können wir es auch als Blackbox bezeichnen: Sie ist wie „betriebsblind“, kann nicht über den Tellerrand gucken, kann keine Visionen entwickeln oder sich Inspirationen holen. Die einzige Aufgabe des Unterbewusstseins, der Blackbox, ist es, das Erlernte zu wiederholen. Es kann sich nur auf Referenzwerte beziehen, die dort verankert sind. Täglich grüßt das Murmeltier.

Es gilt also, den richtigen Umgang mit der Blackbox zu finden. Sie ist eine wertvolle Unterstützung, aber nicht der Chef in unserem Leben. Bei vielen Menschen, die ich bislang begleitet habe, hat sich gezeigt, dass sie der Blackbox das Kommando überlassen hatten. Sie folgten alten erlernten Mustern und kamen nicht wirklich in ihr volles Potenzial, oder sie benötigten einen großen Energieaufwand, um gegen die Muster zu arbeiten. Beides ist kein dauerhaftes Erfolgsmodell.



Werden wir hier mal konkreter. Angenommen, wir haben Folgendes schon in der Kindheit gelernt:

- Liebe gibt es nur über Leistung
- Hast du was, bist du was
- Ohne Fleiß kein Preis
- Wir müssen aufpassen, was andere Menschen über uns reden
- Die Anerkennung des Vaters fehlt immer noch, obwohl wir doch so viel geleistet haben
- Angst vorm Scheitern haben, wodurch sich ein Perfektionismus entwickelt hat, der uns nicht zur Ruhe kommen lässt
- Durch die Trennung der Eltern hat sich eine Verlustangst aufgebaut

Dann sind das die Referenzwerte der Blackbox, auf die sie sich noch heute bezieht. Die unterbewussten Muster, Erfahrungen und Glaubenssysteme in Verbindung mit den dazu wahrgenommenen Emotionen bilden die Basis unseres zu 95% aus dem Unterbewusstsein entspringenden Verhaltens und Reaktionsmusters.

Logischerweise hat das einen Einfluss auf unseren Körper, der das Reaktionsinstrument unserer Gedanken und Emotionen ist. Es ist eine relativ neue wissenschaftliche Erkenntnis, die sicher die Medizin in den nächsten Jahren revolutionieren wird: Mittlerweile wissen wir, dass die abgespeicherten Informationen auch in den Körperzellen sind und dass von dort aus Signale ans Gehirn geschickt werden.

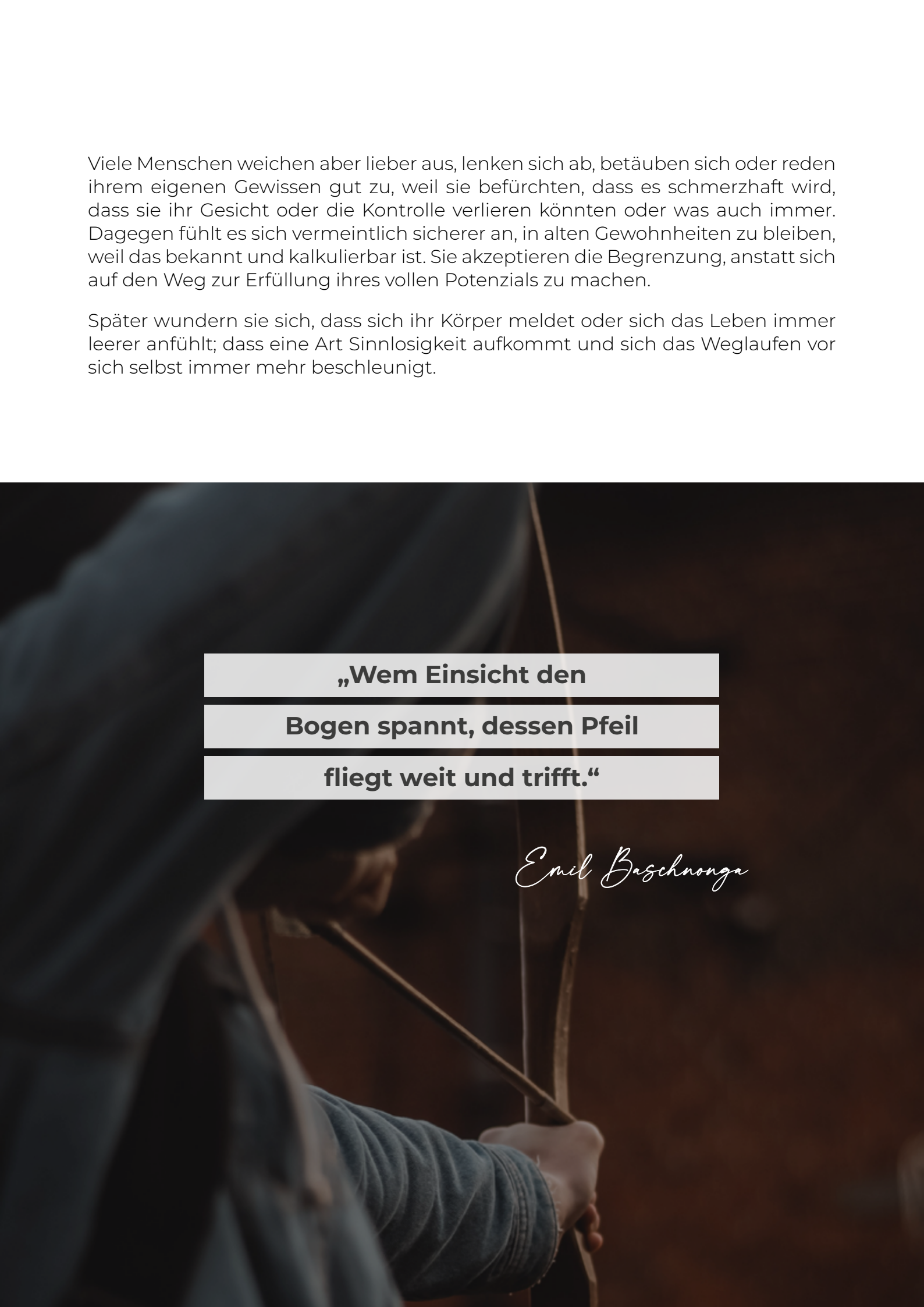
Volkswisheiten wie „Das schlägt mir auf den Magen“, „Es geht mir an die Nieren“ oder die bekannte „Laus, die mir über die Leber gelaufen ist“, bekommen damit eine tiefgehende Bedeutung.

Die aus früheren Zeiten und durch andere Menschen auf uns einwirkenden Gedankenmuster können wir als eine Manipulation von außen verstehen. Andere Menschen – wie Eltern, Erzieher – haben uns meist guten Ansinnens ihre eigenen Erfahrungen und Überzeugungen eingeprägt. Wir können also gar nicht wissen, wer wir wirklich sind, solange wir noch in den Mustern der Vergangenheit feststecken.

Zeit für einen Reset, damit wir zu uns finden und unser Potenzial für unseren Lebenserfolg freisetzen können!

Viele Menschen weichen aber lieber aus, lenken sich ab, betäuben sich oder reden ihrem eigenen Gewissen gut zu, weil sie befürchten, dass es schmerzhaft wird, dass sie ihr Gesicht oder die Kontrolle verlieren könnten oder was auch immer. Dagegen fühlt es sich vermeintlich sicherer an, in alten Gewohnheiten zu bleiben, weil das bekannt und kalkulierbar ist. Sie akzeptieren die Begrenzung, anstatt sich auf den Weg zur Erfüllung ihres vollen Potenzials zu machen.

Später wundern sie sich, dass sich ihr Körper meldet oder sich das Leben immer leerer anfühlt; dass eine Art Sinnlosigkeit aufkommt und sich das Weglaufen vor sich selbst immer mehr beschleunigt.



**„Wem Einsicht den
Bogen spannt, dessen Pfeil
fliegt weit und trifft.“**

Emil Baschnonga

GEIST ÜBER MATERIE?

Vertiefen wir nun noch ein wenig unseren wissenschaftlichen Exkurs und machen einen kurzen Ausflug in den Bereich der Epigenetik, die Psychoneuroimmunologie und die Quantenphysik.

Albert Einstein, Nils Bohr, Werner Heisenberg, Max Planck und weitere Atomphysiker haben erstaunliche wissenschaftliche Erkenntnisse hervorgebracht. Einstein mit seiner Formel $E=mc^2$ hat bewiesen, dass alle atomaren Teilchen aus Energie bestehen – Energie in Form von Schwingung, Information, Energiewirbeln oder Wellen. Das bedeutet, Materie ist nichts anderes als verdichtete Energie. Dabei besteht ein Atom zu 99,99999% aus Energie und nur zu 0,00001% aus Materie. Wenn wir das wirklich zu verstehen beginnen, öffnet sich ein ganz neues Bewusstsein für die Möglichkeiten, die wir selbst erschaffen oder verändern können. Der Biologe und Physiker Dr. Ulrich Warnke bezeichnet diesen Raum der Leere als den Raum der Möglichkeit, den wir selbst durch unsere Gedanken und Emotionen mit Energie füllen.

Die Erde hat einen Plus- und einen Minuspol, so wie alle Lebewesen auf der Erde. Das bedeutet, dass sowohl die Erde als auch wir Menschen ein elektromagnetisches Feld um uns haben. Mit der Erkenntnis bekommt die Aussage „Du hast aber eine tolle Ausstrahlung“ eine weitere bedeutende Dimension.

Dabei produzieren Gedanken elektronische Impulse, und Gefühle magnetische Impulse. Wenn also Gedanken und Emotionen miteinander verschmelzen, entstehen elektromagnetische Impulse, die das elektromagnetische Feld kreieren.

Gedanken sind über den Elektroenzephalografen (EEG) und Emotionen über den Magnetenzephalografen (MEG) sichtbar. Angst hat beispielsweise eine sehr niedrige Schwingungsfrequenz, Dankbarkeit jedoch eine sehr hohe Schwingungsfrequenz.

Darüber hinaus löst jeder Gedanke eine Emotion und einen chemischen Prozess im Körper aus. An das Ausschütten der Nervenbotenstoffe gewöhnt sich der Körper im Lauf der Zeit, und er fordert immer wieder diese Nervenbotenstoffe ein, sobald er sich daran gewöhnt hat. Haben wir uns also daran gewöhnt, immer wieder Ängste zu produzieren, dann lösen sie regelmäßig die gleichen chemischen Prozesse aus, die der Körper haben will. So entsteht geradezu eine Sucht – ja, wir suchen „automatisch“ Situationen und Gelegenheiten, um die Sucht zu befriedigen.

So lautet die einfache Erklärung, warum wir immer wieder Dinge wider besseren Wissens machen. Doch das kann nicht als Entschuldigung dafür herhalten, darin stecken zu bleiben.

C.G. Jung hat in dem Zusammenhang über die „Synchronizität“ gesprochen: Das physische Ereignis folgt dem inneren Ereignis aus Gedanken und Gefühlen.

Alles ist Schwingung und Energie. Es ist wie mit den Radiowellen: Sie schwirren ohnehin umher. Mit Veränderung der Schwingungsfrequenz am Radio empfangen wir andere Sender und damit andere Musik.

Ich habe bereits erwähnt, dass eine Transformation, so wie ich sie verstehe, immer freudvoll ist. Warum? Wenn wir die Muster in unserer Blackbox erkennen, können wir sie mit gezielten Techniken und Methoden loslassen und verabschieden. Dadurch wird das Leben leichter – wir verbrauchen weniger Energie im Alltag, weil wir mit uns selbst wieder verbunden – auf Englisch: „reconnected“ – sind. Diese Transformation findet in vier Stufen statt:

**Erkennen, akzeptieren, neugestalten und loslassen –
ein freudvoller Prozess.**

**„Der Geist formt
die Materie.“**

Albert Einstein





Stufe 1: ERKENNEN

Wie bereits erwähnt: Schon 440 v. Chr. stand im Tempel von Delphi geschrieben: „Erkenne dich selbst“, und die starke Wirkung des Unterbewusstseins hast du in deinem Leben vielfach erfahren.

Wir tragen dieses diffuse Gefühl in uns, die Unzufriedenheit, die Angst, den Zweifel usw. – und/oder das körperliche Symptom. Wir können es nicht zuordnen. Begegnet uns etwas sehr Unangenehmes, besteht ein ganz normaler Mechanismus darin, zu verdrängen und uns abzulenken – in dem Versuch, Schmerz zu vermeiden. Wir vergraben das Thema lieber tief in uns, anstatt es zu entlarven und es uns bewusst zu machen.

Über die bewusste Entscheidung, bewusst zu sein, haben wir die Möglichkeit, uns selber deutlich zu spüren. In diesem Bewusstsein können wir erfahren, was denn der eigentliche Auslöser ist. Wer den Auslöser und das Muster dahinter erkennt, hat schon 50% des Erfolges erreicht. Und das, obwohl es erst der erste Schritt ist.

Die Auslöser sind Erfahrungen und Überzeugungen anderer Menschen, die sie in uns implementiert haben – normalerweise aus Wohlmeinen, nicht durch eine böse Absicht. Sie haben „es“ so gut gemacht, wie sie es konnten und wussten. Das heißt aber nicht, dass es für uns gut war und in unser Leben passt.

Wer sich nicht die Mühe macht, den Auslöser, den Treiber oder sein eigenes Glaubenssystem für die Begrenzung zu erkennen, der kann es auch nicht auflösen. Solange wir z. B. den ganzen Tag unter Beschallung stehen, durch viel Arbeit, Internet, Fernsehen und andere Medien, können wir uns selbst nicht zuhören. Wir müssen den Weg in die Stille antreten, um die eigenen Botschaften empfangen zu können. Das braucht Zeit und zumindest anfangs auch Mut. Unsere Seele ist langsam, unser Kopf bzw. Verstand aber sehr schnell. Wir müssen uns daher dem Tempo unserer Seele anpassen, damit wir uns wirklich spüren und erleben.



Stufe 2: AKZEPTIEREN

Unser Gehirn lernt durch Wiederholung. Den Dingen, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, geben wir Raum und Platz in unserem Unterbewusstsein. Damit füttern wir unsere Blackbox. Aus diesem Grund üben beispielsweise Profisportler jeden Tag mehrere Stunden lang: um die Abläufe immer besser zu verinnerlichen. Man kann also sagen, dass sich unser Gehirn damit füllt und daraus geformt wird, womit wir uns beschäftigen.

Rein biologisch funktionieren wir noch wie unsere Vorfahren in der Urzeit: Wir tragen einen uralten Überlebensinstinkt in uns, um unser Überleben zu sichern. Mammut und Keule sind von Bedeutung. Dazu später mehr im Kapitel über Stress. Unser Fokus liegt mehr auf dem Negativen als auf dem Positiven, weil aus Ersterem allzu leicht eine Bedrohung und Gefahr über uns hereinbrechen könnte.

Zusammengefasst bedeutet das, dass unser Gehirn permanent die Umwelt scannt, um unser Überleben zu sichern, und die negativen Dinge im Fokus stehen. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, prägt unser Gehirn.

Solange wir eine negative Erfahrung, eine emotionale Verletzung, Verlust oder Ähnliches in uns tragen und unsere Aufmerksamkeit ständig darauf richten, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass wir das Gleiche weiterhin manifestieren, indem wir uns damit beschäftigen – bewusst wie unbewusst.

Aus diesem Negativen entwickeln wir auch unsere negativen Glaubenssysteme, die zu Überzeugungen werden und unser Verhalten und unsere Emotionen im Alltag steuern.

Unbewusste Überzeugungen wie „Ich bin es nicht wert“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich muss doch funktionieren“, „Ich habe Angst vor Ablehnung“ usw. blockieren die Entwicklung und Entfaltung unseres eigentlichen Potenzials.



Der erste Schritt zur bewussten und nachhaltigen Veränderung besteht darin, die Dinge der Vergangenheit zu akzeptieren. Indem wir anfangen, damit Frieden zu schließen, nehmen wir dem Vergangenen die Macht. Es sind die Emotionen, in diesem Fall die negativen, die die Würze des Lebens ausmachen. Durch die Akzeptanz, das Annehmen, dass es damals eben so war, wie es war, entmachten wir das Vergangene.

Das ist anspruchsvoll, gerade dann, wenn es eine alte Erfahrung mit einer starken Emotion ist. Es ist jedoch die wirkungsvollste Möglichkeit der Veränderung, wenn es gilt, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen und die negativen Emotionen zu überwinden.

Wir sind schließlich nicht unsere Vergangenheit. Ja, sie ist ein Teil von uns. Doch in der Vergangenheit stecken zu bleiben, heißt, die Chance verstreichen zu lassen, in der Gegenwart vollkommen präsent und offen für Neues zu sein.

Sich selber so anzunehmen, wie man gerade ist, und zwar sowohl mit allen guten Seiten als auch mit den eigenen Schattenseiten, ist ein großer Schritt zum inneren Frieden, zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht.

Das ist ein Prozess. Jeder Tag, an dem wir es hinauszögern und abwarten, ist ein verlorener Tag, weil wir den alten Ballast – eine hinderliche Last – noch mit uns herumschleppen. Es lohnt sich also, sich auf den Weg zu machen. Die alten Emotionen werden immer wieder versuchen, dich in der Vergangenheit zu halten. Je bewusster du bist und je mutiger du dich entscheidest, dein Leben in die Hand zu nehmen, anstatt deine Vergangenheit bis hinein in die Gegenwart zu verlängern, desto besser wird es dir gelingen, dich befreit und frei zu fühlen.

Entscheidend ist, dass du diesen Prozess in deinem Herzen bewegst. Dein Gefühl ist dein Indikator, inwieweit dir das Akzeptieren gelingt.



Stufe 3: NEU GESTALTEN

Der Mensch kann nur das erreichen, was er imstande ist, sich vorzustellen und zu fühlen. Was wir nicht im Fokus haben oder was wir uns nicht vorstellen können, hat keine Chance, Realität zu werden.

Hinzu kommt wiederum unser biologischer Überlebensinstinkt, durch den wir unseren Blick und unsere Wahrnehmung immer wieder auf das Negative lenken. Wie schon erwähnt, sind wir auf Fehler und Mängel konditioniert. Bekommt meine Tochter in der Schule einen Vokabeltest mit 50 Wörtern zurück, von denen sie 47 richtig niedergeschrieben hat – was steht darunter? Drei Fehler!

Von klein auf gibt es eine starke Konzentration auf den Mangel, den Fehler, das Problem. Damit hängen wir in negativen Gedankenschleifen und manifestieren Mal für Mal das Negative.

Damit sollte Schluss sein! Wir dürfen uns auf den Weg der Veränderung machen. Wohl jeder, der top vorbereitet an der Startlinie zum Marathonlauf steht, hat das Bild im Kopf, wie er das Ziel erreicht. Wie töricht wäre es dagegen, sich vorzustellen, wie man bei Kilometer 33 mit einem Wadenkrampf am Straßenrand steht?! Daraus entsteht gewiss keine Motivation.

Wenn mir Coachees von ihren Themen, Problemen und Begrenzungen erzählen, höre ich zu und frage dann: „Wer bist du denn ohne das?“ Die meisten Menschen haben keine wirkliche Idee. Und damit ist eine freudvolle Transformation ausgeschlossen.

Neugestalten bedeutet, dass wir uns aus der Vergangenheit lösen und in der vollen Präsenz ein Bild und eine Vorstellung entwickeln, wer wir sind, wenn wir unser volles Potenzial leben. Wir müssen dieses Bild vor dem geistigen Auge sehen und vor allem in uns spüren (dazu mehr im Kapitel über Emotionen). Je intensiver die Vorstellung und das angenehme Gefühl in uns ist, desto leichter wird es, dass wir es auch aus innerer Überzeugung leben können.



Stufe 4: LOSLASSEN

Hier kommen wir zum entscheidenden Moment. Vielen Menschen fällt es schwer, etwas loszulassen. Sie tragen kein Bild in sich, wie ihr Leben ohne Drama und ohne Probleme aussehen würde.

Wie wollen oder können wir jedoch etwas loslassen, ohne dass wir ein Bild davon haben, wohin wir uns orientieren wollen? Das funktioniert nicht. Deswegen ist der Punkt „Neugestalten“ vor dem Loslassen so wichtig.

Mit diesem erwünschten Bild in dir löst du dich in tiefer Dankbarkeit und in Liebe von deiner Begrenzung. Falls du dir beispielsweise als Kind einen Schutzmechanismus angeeignet hast, um einen bestimmten Zustand im Elternhaus zu ertragen oder um überleben zu können, dann hat dich dieser Mechanismus damals geschützt! Er war gut für dich.

Doch heute, als Erwachsener, brauchst du ihn nicht mehr. Es ist jedoch wichtig, anzuerkennen, dass dieser Mechanismus eine Zeit lang gut und wichtig für dich war. Deshalb darfst du dich dafür bedanken und ihm den gebührenden Platz einräumen.

Zudem hat dies den Vorteil, dass das Loslassen dadurch viel leichter geht. Nun weißt du ja, dass das Negative wegen des Überlebensinstinkts viel Aufmerksamkeit bekommen hat und dadurch förmlich an dir klebte.

Es ist überaus wichtig und entscheidend, dass wir die unbewussten Muster erkennen und auflösen, um den Weg in unser volles Potenzial gehen zu können. Andernfalls bleiben wir im Mangel oder in der Blockade stecken. Die daraus resultierenden bewussten und unbewussten Denkmuster produzieren immer wieder Stress in uns. (Dazu mehr im nächsten Kapitel.)

STRESS

Was ist Stress und was macht er im Körper?

Zwar hat sich unser Gehirn in den letzten Jahrtausenden deutlich entwickelt, doch unser biologisches Reaktionsverhalten ist quasi auf dem urzeitlichen Stand geblieben.

In verschiedenen Bereichen der Medizin ist belegt, dass ein einziger negativer Gedanke – zum Beispiel: „Oh Hilfe, wie soll ich das bloß schaffen?“ – mit dem dazugehörigen Gefühl in unserem Körper genau die gleichen Reaktionen auslöst, als stünde wahrhaftig ein Mammut vor uns. Unser Körper wird in Bruchteilen von Sekunden auf Angriff, Flucht oder Verteidigung vorbereitet.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress als die größte Bedrohung der Gesundheit im 21. Jahrhundert.

Was aber genau ist Stress? Wie entsteht er? Und vor allem: Was passiert in unserem Körper, wenn wir in Stress geraten, und welche Konsequenzen hat das für unsere Gesundheit?

In den nächsten Minuten wirst du erfahren, wie dein Körper funktioniert und welchen Einfluss deine Gedanken auf deinen Körper haben.

Kommen wir zuerst zu der Frage, was Stress überhaupt ist ...

Wie unsere urzeitlichen Vorfahren scannen wir permanent unsere Umwelt, um zu prüfen, wo Gefahr lauert und ob wir unser Überleben sichern müssen.

Die wichtigste Rolle spielt dabei unser Gehirn. Es ist die große und mächtige Schalt- und Steuerzentrale, von der alles ausgeht. Hier werden sämtliche Körperreaktionen und Organfunktionen, quasi jede Fingerbewegung, geschaltet und koordiniert.

Auch werden hier alle Erfahrungen, Situationen und Eindrücke unseres Lebens gespeichert. Wenn sich also eine Situation im Leben wiederholt, haben wir einen Erfahrungswert, auf den wir zurückgreifen können. Das sichert unser Überleben umso schneller und sicherer. Die Prozesse im Gehirn laufen, wie schon erwähnt, in Bruchteilen von Sekunden ab – für uns nicht spürbar und schon gar nicht bewusst wahrnehmbar.

Wenn das Gehirn über unsere Sinneswahrnehmungen Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen etwas wahrnimmt, löst es in Sekundenbruchteilen über die gelernten Erfahrungswerte eine Emotion und dann eine Körperreaktion aus. Es wird also von Wahrnehmung zu Wahrnehmung und auch von Gedanke zu Gedanke entweder eine Entspannungs- oder eine Anspannungsreaktion ausgelöst.

Die Mammuts von heute heißen beispielsweise Zeit- und Erfolgsdruck, Existenzsorgen, Verlust- oder Versagensängste und vieles andere mehr.

Jeder negative Gedanke aktiviert unseren Überlebensinstinkt. Stress bedeutet eine durch negativ bewertete Wahrnehmungen und/oder Gedanken ausgelöste Körperreaktion, eine Stressreaktion, die unseren Körper in rasender Geschwindigkeit auf Flucht oder Kampf vorbereitet.

Dafür werden Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Insgesamt entstehen (selbst bei fehlender echter Lebensgefahr) bis zu 22 schädliche Körperreaktionen – wir sprechen vom sogenannten Stressmetabolismus.

Cortisol sorgt dafür, dass die innere Drehzahl nicht nur kurz hochschnellt, sondern für einen längeren Zeitraum im oberen Bereich bleibt – eben für Flucht oder aktive Verteidigung. Es unterdrückt dabei die Produktion von Glückshormonen und vom Schlafhormon Melatonin. Je nachdem, wie viele negative, stressende Gedanken wir pro Tag denken, kann es zu Schlafstörungen kommen und der nervöse Zustand kann sogar zum Dauerzustand werden.

Das wiederum begünstigt Depressionen und den allbekannten Burn-out, und unser Immunsystem wird zunehmend geschwächt, auch die Allergieschwelle sinkt. Das Immunsystem ist für Flucht und Kampf nicht von Bedeutung – es geht ja um das kurzfristige Überleben, nicht um unsere Gesundheit!

Zucker und Fett werden zur Energieversorgung der Muskulatur in Sekundenbruchteilen ausgeschüttet – der Blutzucker- und der Fettspiegel steigen unmittelbar. Mit der Zeit erhöht sich das Risiko für Diabetes Typ-II, Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt, weil wir den Zucker und das Fett nicht verbrauchen. Denn wir flüchten ja nicht, sondern sitzen oder stehen: im Auto, in Besprechungen oder zu Hause. Dadurch entstehen Verkalkungen und Plaques in unseren Gefäßen.

Die Herz- und Pulsfrequenz sowie der Blutdruck steigen sofort. Das Ziel: Das Blut schneller fließen zu lassen, um die Muskulatur schneller mit Energie, sprich: mit Sauerstoff, Fett und Zucker, versorgen zu können.

Der Muskeltonus erhöht sich, die Muskeln spannen sich an – erneut mit jedem negativen Gedanken. Verspannungen bis hin zum Bandscheibenvorfall sowie Anspannungskopfschmerz und chronische Schmerzzustände sind oft die spürbaren Folgen.

Das alles geschieht nur, weil wir einen alltäglichen Gedanken denken – ohne Mammut oder Säbelzahn tiger im Nacken. Wir besitzen ein hocheffizientes, schnelles und faszinierendes System zur Erhaltung der eigenen Art, was uns kurzfristig vor Gefahren schützt. Wir sind hervorragend ausgestattet, um zu überleben, aber nicht, um wirklich lange gesund und glücklich zu sein!

Die Denkleistungsfähigkeit im Großhirn wird heruntergefahren, denn für Flucht oder Kampf ist bewusstes Denken eher hinderlich – es dauert zu lange. Unser Gehirn stellt sich selbst auf schnelle Reflexe um, unsere Konzentration und die mentale Leistungsfähigkeit sinken.

Wenn du mal ein intensives Streitgespräch hattest, ist dir vielleicht aufgefallen, dass dir die besten Argumente erst etwa 20 Minuten nach dem Gespräch eingefallen sind. Das ist eine typische Wirkung. Im Alltag kosten uns negative Gedanken die nötige Konzentration auf das Wesentliche und viel Zeit, die wir alle anderweitig gut brauchen könnten.

Je mehr negative Gedanken wir uns pro Tag „gönnen“, umso mehr wird auch das Hungergefühl unterdrückt. Abends, wenn dann der Stresslevel und die Anspannung etwas nachlassen, überfällt uns der berühmte Heißhunger. Unser Gehirn signalisiert, dass es besser ist, Reserven anzulegen, falls morgen wieder so ein anstrengender Tag folgt und wir kaum etwas zu uns nehmen können. Also rein mit den vielen Kalorien und möglichst viel bunkern! Die jetzt erforderliche schwere Verdauungsleistung kann uns zu allem Überduss den Schlaf kosten, und die Fettpölsterchen siedeln sich dann gerne an den unterschiedlichsten Stellen des Körpers an, z.B. in Form des sogenannten „Hüftgolds“.

Die Lust auf Sex lässt mit jedem negativen Gedanken nach. Es ergibt angesichts des Säbelzähntigers oder des Mammuts biologisch ja auch keinen Sinn, an die potenzielle Fortpflanzung zu denken. Das kann allerdings auch zur Belastung der Beziehung führen.

Besonders durch die steigende Konzentration freier Radikale im Körper und durch den erhöhten Stoffwechsel altern unsere Zellen schneller, als es eigentlich erforderlich wäre. Es kann zur Zelldegeneration kommen und damit zum Anstieg des Krebsrisikos.

Unser Denken hat Konsequenzen – kurz-, mittel- und langfristig! Je häufiger wir Stressgedanken haben, umso mehr lösen wir auch die möglichen kurz-, mittel- und langfristigen Konsequenzen für unsere Gesundheit und Lebensqualität aus.

Im Regelfall spüren wir die Wirkung eines einzelnen Gedankens im Körper nicht, denn unsere Sensoren sind nach außen und nicht nach innen gerichtet. Wir spüren den Stress erst, wenn er schon extrem hoch ist, etwa an den eigenen feuchten Händen. Manchmal können wir bei anderen Menschen rote Ohren oder hektische rote Flecken im Gesicht oder am Hals sehen – ein Zeichen des hohen Blutdrucks.

Und das alles nur, weil wir denken! Positive Gedanken haben übrigens genau die gegenteilige emotionale und körperliche Wirkung, nämlich eine Entspannungsreaktion. Bei positiven Gedanken werden Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, körpereigene Hormone, die unsere Gesundheit fördern.

**ALLES BEGINNT IM KOPF –
STRESS UND KRANKHEIT EBENSO WIE WOHLBEFINDEN
UND GESUNDHEIT!**

Deshalb ist es so wichtig, dass du das Vertrauen in dich selbst immer weiter stärkst und dich darin übst, mit dir selbst verbunden zu sein. Das ist eine wesentliche Grundlage, um Stress im Alltag zu vermeiden.



„RECONNECT YOURSELF –

Die Kernessenz von Lebenserfolg

ist die Verbindung zu dir selbst

sowie ein hohes Bewusstsein.“

Mahner



Bei den vier Stufen der nachhaltigen Veränderung haben wir uns angeschaut, wie wir vergangene Erfahrungen und nicht gelebte Emotionen transformieren können.

Worin besteht der Unterschied zwischen einer Veränderung und einer Transformation?

Man kann leicht etwas verändern, z. B. morgens früher aufstehen, um den Körper zu dehnen und ein paar Sportübungen zu machen. (Wobei hier natürlich die Frage der Nachhaltigkeit mit im Raum steht, also wann der innere Schweinehund wieder stärker ist als das neue Vorhaben.) Eine Transformation hingegen ist eine Entwicklung aus dem Inneren: Ein altes System wird getilgt, und eine neue Grundhaltung, eine neue Überzeugung bzw. Energie wird angenommen und verinnerlicht. Die Überzeugung bildet sich aus einem neuen Gedankenmodell, einer Einstellung, die durch eine positive Emotion bestätigt wird.

Das ist auch der große Trugschluss, wenn man über das richtige Mindset spricht: Ohne Emotionen funktioniert es nämlich nicht – d.h., es kann nur funktionieren, wenn es mit einem starken positiven Gefühl verbunden ist. (Achtung, es funktioniert auch mit einer negativen Emotion, nur sind wir dann in der Blockade bzw. im Widerstand und erreichen niemals mit Leichtigkeit und Freude unser gewünschtes Ergebnis.)

Wie baue ich mir nun also ein schlüssiges und funktionierendes Erfolgsmodell auf?

Als Erfolgsmodell verstehe ich die innere Klarheit, das hohe Bewusstsein und den Zugang zum wahren Potenzial. Es basiert nicht auf Ergebnissen im Außen, wie materiellem Erfolg, der Menge des Geldes oder Ähnlichem. Im Gegenteil, das sind Erscheinungen, die daraus resultieren. Mir geht es immer um einen 360-Grad-Blick. Zum Lebenserfolg gehört weit mehr als ein oberflächliches Image, materielles Vermögen und Luxus.

Es gibt Menschen, die sind arm, denn sie haben nur Geld.



Lerne, wie du dich aus deinem **Inneren** heraus **transformierst** und deinen Weg zum Lebenserfolg findest! Buche jetzt dein **unverbindliches Erstgespräch**



Stufe 1 – Dein ideales Selbstbild

Der Mensch kann nur das erreichen, was er sich vorzustellen und zu spüren imstande ist.

Die meisten Menschen sprechen oder beklagen sich über das, was ihnen fehlt oder was sie nicht erreichen können. Durch wiederholtes Klagen verstärken sich die betreffenden Nervenverbindungen im Gehirn, sodass sich der Mangel bzw. das Problem weiter manifestiert.

Auf dem Weg zur ganzheitlichen Fülle und zum Lebenserfolg gilt es also herauszufinden, in welchem Bereich eine Erweiterung bzw. Transformation gewünscht ist. Dazu führst du eine Standortbestimmung in den Kernbereichen des Lebens durch. Danach entwickelst du in dir ein Bild des idealen Zustandes, in dem du sein willst. Wichtig ist es hier, dass das neue Bild nicht aus den Mustern der Vergangenheit entsteht. Du kannst das Problem nicht verlassen, solange du in dir keine Alternative entworfen hast, an der du dich ausrichten kannst.

Im Gegensatz zur Zielsetzung, die ein zielgerichtetes Verhalten und ggf. die Veränderung von Strategien und Maßnahmen beabsichtigt, geht es beim Selbstbild um eine Transformation. Daraus entsteht immer eine intrinsische Motivation, also eine Kraft aus sich selbst heraus, die weder ein kräftezehrendes Engagement verlangt noch unüberwindliche innere Widerstände auslöst.

Mit gezielten Übungen und Ritualen, die beispielsweise morgens unter der Dusche durchgeführt werden können, findet ein Verinnerlichen statt, sodass das neue Bild geradezu selbstverständlich wird, als gehörte es schon seit Langem zu einem selbst. Allmählich entsteht als Folge ein automatisiertes neues Verhalten, das schließlich das gewünschte Ergebnis erzielt.



**„Der Mensch kann nur
das erreichen, was er imstande ist,
sich vorzustellen.“**

Albert Einstein



Stufe 2 – Erfolgsblockaden erkennen und lösen

Hier bist du aufgefordert, mögliche Störfelder, Begrenzungen oder Blockaden ausfindig zu machen und zu lösen, damit sie deinen Erfolgsweg nicht sabotieren. Dabei geht es zum einen um äußere Faktoren, die dich im Alten festzuhalten versuchen. Das liegt in der Natur der Sache: Wenn sich jemand oder etwas verändert, hat das immer eine Auswirkung auf andere. Da der Mensch aber ein Gewohnheitstier ist und meistens empfindlich auf die Konfrontation mit den Gewohnheiten reagiert, bekommen wir Störfelder geschickt. Dein Gegenüber fühlt sich durch dein neues Selbstbild und die daraus resultierenden Aktivitäten gestört. Für ihn ist es angenehmer, dich im alten Muster festzuhalten. Soll doch bitte alles beim Alten bleiben.

Darüber hinaus geht es um das Bewusstmachen der unbewussten Muster und Glaubenssysteme, die dich davon abhalten, in absoluter innerer und äußerer Freiheit zu leben. Das können erlernte und übernommene Glaubenssysteme sein wie: „Was sollen andere von dir denken ...?!“, „Als Vorbild musst du morgens als Erster in der Firma sein und sie abends als Letzter verlassen“, „Ohne Fleiß kein Preis“, oder die fehlende Anerkennung vonseiten des Vaters und weitere Muster, die dich unbewusst antreiben und dich gleichzeitig von der vollständigen Potenzialentfaltung abhalten.

Damit füllst du unbewusst den von Dr. Warnke beschriebenen Raum der Möglichkeiten und kreierst daraus jeden Tag deine Realität. Mit der Bewusstmachung der unbewussten Glaubenssysteme und einem effektiven Tool des nachhaltigen Verabschiedens legen wir den Grundstein, damit die Energie und Vorstellung des idealen Selbstbildes zu deiner neuen Realität werden kann.



Stufe 3 – Neues Mind-Emotion-Set

Um das ideale Selbstbild zu unterfüttern und gleichzeitig positive und motivierende „Gegenspieler“ der begrenzenden Glaubenssysteme zu entwickeln, werden in der Stufe 3 auf Grundlage des gehirngerechten Lernens mentale Einstellungen entwickelt und über Verknüpfungen zum Leben erweckt. Hier beginnt jeder, den alten, begrenzenden Verstand zu verlassen, und versteht, dass das eigene Leben viel größer und freier ist, als er es bislang aufgrund der alten Konditionierungen für möglich gehalten hat.



Stufe 4 – Die drei Säulen deines Lebens

Es geht darum, ein vollständiges Bild zu entwickeln, das hundertprozentig stimmig sein muss, damit es seine Wirkung zur absoluten inneren und äußeren Freiheit aus tiefster Überzeugung erfüllt. Zusätzlich gilt es, immer wieder über die eigenen Grenzen hinaus zu denken und zu fühlen.

Dafür werden auf der 4. Stufe die drei Grundpfeiler des Lebens entwickelt und mit Leben gefüllt. Schließlich soll keine wesentliche Entscheidung mehr im Leben getroffen werden, die nicht zu 100% auf die drei Grundpfeiler einzahlt. Dieser ideale Vorsatz bringt absolute Klarheit, Selbsttreue und Lebenskraft. Energie und Lebenskraft verlieren wir nämlich nur dann, wenn wir Entscheidungen gegen unser wahres Selbst treffen.

Der Weg zur vollkommenen Transformation und zum Leben in absoluter innerer und äußerer Freiheit entsteht, wenn wir unsere Energie, untermauert durch die Ergebnisse der eben beschriebenen vier Stufen, auf dieser hohen Frequenz erhalten, und zwar dauerhaft.

Natürlich wird sich das alte System, die Blackbox, melden und will uns wieder in die alte Gewohnheit zurückziehen. Jetzt kommt es darauf an, gewahr und bewusst zu sein und zu bleiben. Die Energie auf das Neue muss auf der neuen Frequenz bleiben. Wir können und sollten die „Rufe“ der Blackbox wahrnehmen, aber nicht hinein- oder zurückfallen.

Dadurch beginnen wir das alte System zu überschreiben, und vor allem bleiben wir auf den Zustand ausgerichtet, der unserem wahren Selbst in der Fülle entspricht. Im Idealfall werden wir der aufmerksame Beobachter der in uns ablaufenden Dialoge.

Wenn Menschen durch diesen freudvollen und motivierenden Prozess der RECONNECT YOURSELF-Methode gegangen sind, fragen sie sich häufig, wieso sie das nicht schon viel früher gemacht haben; ihr Leben wird wieder sinn- und freudvoll, mit einer ungeahnten Leichtigkeit und Freiheit.

Für mich ist es seit über 15 Jahren immer wieder eine Freude, zu sehen, was sich bei Menschen entwickelt, wenn sie erkennen, wer sie in Wahrheit sind; wenn sie ihrer Bestimmung folgen und aus ihrem tiefsten Inneren agieren, während sie in Verbindung mit sich selbst sind. Das erfüllt sie mit Lebensenergie, Vitalität, Gesundheit, Gelassenheit – kurzum: mit Liebe zum Leben.



LEBENSERFOLG – KURZE INSPIRATIONEN FÜR HIRN UND HERZ

Beruf und Berufung

Seit 2006 begleite ich Unternehmer, Vorstände und Leader in Einzelcoachings und habe über 1000 Seminartage in Unternehmen und Konzernen durchgeführt. Nach meiner Erfahrung mit all den Menschen unterscheiden sie sich vor allem in der Antwort auf diese Frage: „Liebst du das, was du tust, oder nicht?“

Man kann einen Beruf ausüben, der einen nährt, aber zu einem späteren Zeitpunkt möglicherweise auszehrt. Der Mensch ist zäh und kann lange durchhalten, bevor etwas Gravierendes entsteht, wie beispielsweise eine innere Leere, das Gefühl von Sinnlosigkeit, ein Burn-out oder körperliche Symptome. Bei der Gestaltung des Lebens und in den unterschiedlichen Lebensphasen bauen wir uns Konstrukte auf, die uns vermeintlich im Beruf gefangen halten. Das können z.B. wirtschaftliche Verpflichtungen gegenüber der Bank sein oder das Aufrechterhalten des Familiensystems.

Kürzlich hatte ich dazu ein spannendes Gespräch mit meinem Sitznachbarn im Flugzeug. Er berichtete mir von dem empfundenen Druck in seinem Unternehmen ... und gleichzeitig darüber, dass er jüngst ein Haus auf Mallorca gekauft habe, das noch 150 qm größer sei als das alte, und auch sein neues Schiff sei 3 m länger als das vorige. In unserem Gespräch realisierte er, dass sich in seinem Leben mal wieder etwas verselbstständigt hatte und dass er vermutlich versuchte, ein Gefühl von innerer Leere durch den Erwerb von mehr äußerer Fülle zu kompensieren. Das war auch ein Grund, weshalb sich der Druck in seiner Firma erhöhte.

Das sind natürliche Mechanismen, die aus einem unbewussten Dasein entstehen. Dann muss man durchhalten, nur um das Bild im Außen aufrechtzuhalten. Man will schließlich nicht als Loser dastehen, wenn man sich von wirtschaftlichen Gütern trennt. Ein perfides System, in dem Menschen dann stecken – und immer mit dem Gefühl, es gebe keinen Ausweg.

Weil wir zu sehr am Funktionieren sind und alle Bälle in der Luft halten müssen, verhindern solche Mechanismen, dass wir herausfinden können, was denn unser wirkliches Bedürfnis ist; herausfinden, was unser individueller Sinn im Leben bzw. unsere eigene Bestimmung ist.

So halten wir Menschen uns von uns selbst fern, wir bleiben unbewusst in Mustern stecken und beruhigen unser Gewissen, wir lenken uns ab, und allmählich wandern wir schnurstracks in die Betäubung.

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass es egal ist, wie die aktuelle Situation aussieht. Sie kann immer verändert und verbessert werden. Manchmal muss das Ego nur einen kleinen Tod sterben, um der Freiheit einen Schritt näher zu kommen.

Wer sich auf den Weg macht und herausfindet, was denn die eigene Bestimmung, die eigene Passion ist und wodurch bei ihm ein Flow ausgelöst wird, der wird reich belohnt.

- Was ist der Nordstern oder der Leuchtturm in deinem Leben, nach dem du dich ausrichtest?
- Was sind deine Werte, nach denen du deine großen Entscheidungen in deinem Leben triffst?
- Was ist deine innere Wahrheit und wie gelingt es dir, sie zu leben?

Das sind nur einige Fragen, auf die du ehrliche Antworten finden solltest.

Wer seiner Berufung zu folgen beginnt, fühlt sich wieder lebendig, bekommt Freude und Leichtigkeit zurück. Die Arbeit wird weniger als Arbeit im herkömmlichen Sinn wahrgenommen; stattdessen fängt sie an zu nähren, ohne zu zehren, und bringt mehr Energie und Erfüllung, als sie kostet. Die Grundlagen für wahrhaftigen Erfolg und Reichtum sind gelegt.

Warum sollten wir uns dann im reiferen Alter Gedanken darüber machen, wann wir mit der Arbeit aufhören können? Sie ist doch unsere Leidenschaft, die es jetzt nur so smart zu organisieren gilt, dass wir Raum und Zeit für den großen Blumenstrauß der Möglichkeiten haben und ihn genießen können. Es geht nicht darum, nichts zu tun. Wir Menschen brauchen eine Aufgabe, wir wollen gebraucht werden. Am besten doch in dem Feld, in dem wir uns prima auskennen und das uns auf allen Ebenen nährt.

Die Frage ist nur: Wie kannst du dies heute so gestalten, dass du genau an diesen Punkt gelangst?

Hier durfte ich mal einen sehr spannenden Unternehmer begleiten. Er hat ein Unternehmen mit Produktionsstätten im Ausland und mit einem europaweiten Vertrieb aufgebaut. Von Beginn an hat er darauf geachtet, sich immer einen personellen Unterbau zu schaffen, der es ihm ermöglicht hat, am (!) Unternehmen zu arbeiten, anstatt im (!) Unternehmen. Er war nie mehr als 3 Monate im Jahr in seinem Unternehmen. Für mich war er ein Vorbild-Unternehmer, der nicht Egogetrieben war, sondern reflektiert, smart und sehr wertschätzend. Und er hat nie aufgehört, sich als Mensch weiterzuentwickeln. Das war sein Erfolgsrezept. Ich liebe es, mit solchen Menschen arbeiten zu dürfen.



**„There can only be one solution
to any problem: a change in attitude
and in consciousness.“**

Gregg Braden

Familie, Beziehung und Liebe

Bronnie Ware hat in ihrem Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ sehr deutlich beschrieben, dass Menschen am Ende ihres Lebens bereuen, dass sie nicht mehr Zeit mit der Familie und den Kindern verbracht haben. Keiner sagte, dass er gerne mehr gearbeitet und mehr Zeit im Büro verbracht hätte. Die logische Schlussfolgerung daraus ist doch, dass sie allesamt gegen ihr wahres Gefühl gehandelt haben und sowohl sich selbst als auch ihren Familienmitgliedern einen emotionalen Schaden zugefügt haben.

Die Ursache für dieses Mysterium ist das im Unterbewusstsein verankerte Glaubenssystem, dessen Ursprung früheren Datums ist.

Bei vielen Männern, mit denen ich arbeite, ist es immer wieder das Thema, dass ihnen die Anerkennung des Vaters fehlte und dadurch ein latentes Gefühl von „Ich bin nicht genug“ entstand. Dies wird dann über die Karriere und den wirtschaftlichen Erfolg kompensiert, bis sie feststellen, dass die Summe des Vermögens das Gefühl im Inneren nicht ausgleichen kann.

Frauen, die in der Energie sind, „ihren Mann stehen“ zu müssen, unterdrücken häufig ihre weibliche Energie, um erneuten Verletzungen, ausgelöst durch den Vater oder durch das Vorleben der Mutter, mit blockierter weiblicher Energie aus dem Weg zu gehen. Bis das erkannt wird, sind meistens etliche Lebensjahre verstrichen – gefühlt ist der Karren in den Dreck gefahren.

Doch im Hinblick auf Beziehungen kann ich dich beruhigen: Mit der Zuwendung zum eigenen Selbst kann nahezu jede Beziehung wieder aufgefrischt werden, solange noch Liebe im Herzen ist. Diese Liebe wird am Anfang oft kaum gespürt, weil sie unter vielen negativen Erfahrungen verschüttet liegt. Nach meiner Erfahrung geht es jedoch sehr schnell, die Barrieren zu überwinden, sodass Begegnung wieder stattfinden kann.

Entwickle wieder ein wertschätzendes Gefühl zu dir selbst! Im Idealfall natürlich ein Gefühl der Selbstliebe. Sie ist die unabdingbare Basis für die Liebe zu einer anderen Person (außer zu den Kindern; diese Liebe trägt eine andere Handschrift).



Es ist ein großes Missverständnis, dass der andere dafür zuständig sei, den Partner bzw. die Partnerin glücklich zu machen. Das ist schon jeder für sich selbst. Die Qualität der Begegnung, die dann entsteht, ist einfach großartig, denn dann „braucht“ man vom anderen nichts mehr. So kann eine freie Begegnung von zwei Menschen stattfinden, die einander lassen können und sich guttun.

Zu oft sind aber die Fronten verhärtet. Aus der einstigen Liebesbeziehung ist eine Zweckgemeinschaft geworden. Oft berichten mir Menschen, dass sie nur noch wegen der Kinder zusammen sind und sie es neu überdenken werden, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Oder andere Gründe werden benannt, nur um einer Klärung auszuweichen. Dabei sieht das Bedürfnis auf beiden Seiten ganz anders aus: Wir Menschen brauchen Nähe, Berührung, Liebe und Anerkennung. Doch wir geben es dem Partner nicht, weil Alltäglichkeiten, emotionale Verletzungen, Situationen, in denen wir uns weder gesehen noch respektiert fühlten, dazwischenstehen.

Die Zauberformel heißt dann „Kommunikation“: Statt Argumente auszutauschen, sollten die eigenen Gefühle mitgeteilt werden, und zwar ohne Vorwürfe oder Anklagen gegenüber dem anderen zu erheben. Das kann recht leicht erlernt werden und führt zu wundervollen Ergebnissen, zur Auflösung von Missverständnissen, von falschen Interpretationen und Vermutungen.

In einer Beziehung – genauer: in einer Beziehung mit einer tieferen Verbindung – bekommen wir Zugang zu alten Verletzungen in uns. Wenn wir uns durch den anderen getriggert fühlen, meinen wir, es gehe dabei um die aktuelle Situation. Sie zeigt uns in der Regel aber nur den Zugang zu einer früheren Situation auf, in der wir diese Emotion schon einmal gespürt haben. Anstatt auf den anderen zu reagieren und zu streiten, können wir still werden und die Emotion in uns wahrnehmen. So kann Heilung stattfinden. Ohne den anderen wären wir nicht an diese Emotion gekommen. Obwohl sie sich weder jetzt noch damals gut angefühlt hat, können wir dem andern dankbar sein, dass er in uns dieses Gefühl ausgelöst hat, denn jetzt können wir beginnen zu heilen. Der Coach und Autor Robert Betz bezeichnet Menschen, die uns triggern, als „Arschengel“. Eine treffende Bezeichnung, wie ich finde.



Sexuelle Energie – das weibliche und das männliche Prinzip

Ich versuche hier ein höchst komplexes und oftmals sehr besetztes Thema in wenigen Worten zu beschreiben, damit eine Vorstellung entstehen kann, warum sexuelle Energie so wichtig ist und wie wir durch Klarheit und Heilung wieder ein gesundes Verhältnis dazu aufbauen können.

Sexuelle Energie ist eine der stärksten Energien, die wir Menschen haben. Sie ist nicht mit Sex an sich zu verwechseln. Hier herrscht oftmals ein Irrglaube. In der Einführung des wissenschaftlichen Hintergrundes hatten wir uns angesehen, dass wir Menschen in Wahrheit pure Energie sind. Sie zu unterdrücken oder durch emotionale Belastungen oder Verletzungen zu blockieren oder blockiert zu halten, kostet uns Lebenskraft und Lebensenergie.

Es gibt kaum ein Thema, das mit so viel Scham und mit Tabus belegt ist. Für ein Leben in höchster Bewusstheit und Freude und für die Gestaltung von Lebenserfolg ist es jedoch zwingend notwendig, ein gesundes Sein mit sexueller Energie sowie mit Intimität zu entwickeln.

Sexuelle Energie, sofern sie wieder erweckt ist, ist pure Lebensenergie. Sie ist hochschwingend und sehr belebend, sie ist kreativ und heilend.

Dennoch herrschen sowohl bei Männern als auch bei Frauen Bilder, Erwartungen und Leistungsdruck vor, die ein natürliches Sein mit der sexuellen Energie nicht zulassen.

Es ist also sehr sinnvoll, sich diesem Thema zu widmen, eine Vorstellung aufzubauen und zu spüren, wie es sich anfühlt, die eigene sexuelle Energie wieder zulassen zu können, ohne sie in einem sexuellen Akt ausdrücken zu müssen.

Solltest du von dieser Blockade betroffen sein, finde heraus, welche Form von Scham, emotionaler Verletzung oder Druck du verspürst, wenn es um die sexuelle Vereinigung mit einem Partner geht. Welche alten Erfahrungen, Erinnerungen, Verletzungen oder welches unbewusste Sein auf dieser Ebene will Heilung und Erweiterung erfahren?

Wie schön ist es doch, wieder in einen Zustand zu kommen, in dem du die Verbindung oder Verschmelzung mit einem Partner in voller Präsenz und mit allen Sinnen wahrnehmen kannst?!



Wenn ich als Mann so bewusst geworden bin, dass ich sowohl auf meine Partnerschaft als auch auf mich selbst achten kann, um daraus eine zuvor kaum vorstellbare Intensität entstehen zu lassen; und wenn eine Frau wieder in ihrer weiblichen Energie ist, sich vertrauensvoll auf Nähe einlassen und sich sicher fühlen kann, weil alte Wunden geheilt sind; wenn man sich in der Liebesbeziehung fallen lassen kann; wenn man sich ausdrücken kann, verbal und nonverbal – erst dann kann man davon sprechen, in seiner sexuellen Energie angekommen zu sein.

Grundsätzlich ist die weibliche Energie eher das Weiche, Warme und Empfangende, während die männliche Energie das Gestalten, Machen, Tun und auch Kämpfen ist. Das aus dem Fernöstlichen stammende Yin und Yang zeigt die Harmonie der männlichen und weiblichen Energie auf. Wir sind immer eine Verbindung von männlicher und weiblicher Energie in uns. Lebenserfolg entsteht, wenn es uns gelingt, diese Energien in die Balance zu bringen. Es gilt, bewusst zu werden, ob eine Balance besteht oder wo eine Dysbalance ist.

Die rechte Gehirnhälfte und die linke Körperhälfte sind der weiblichen Energie zugeordnet, die linke Gehirnhälfte und rechte Körperhälfte der männlichen Energie.

In meinem eigenen Prozess durfte ich erfahren, dass durch das Vorleben meiner Eltern meine weibliche Energie blockiert war. Ich habe schon früh gelernt, für alles kämpfen zu müssen. In einer sehr intensiven Transformation stand also die Öffnung der weiblichen Energie im Mittelpunkt.

Dabei lag die Bearbeitung eines Themas in meinem Business nahe: Ich sollte dort in die weibliche Energie eintauchen und das innere Selbstverständnis von Empfangen entwickeln. Also genau das Gegenteil all meiner jahrzehntelang aufgebauten Erfahrungen. Selbstverständlich hat sich sofort meine Blackbox gemeldet und mir lautstark mitgeteilt, dass das nicht gehen kann. Es folgten Ermahnungen und weitere Störfeuer, nur um mich in den erlernten Mustern zu halten – also die normale Reaktion des Unterbewusstseins, der Blackbox, die nur die Aufgabe hat, das beizubehalten, was dort verinnerlicht ist.



In diesem Prozessen geht es dann darum, die Energie im Hinblick auf das Neue aufrechtzuerhalten und gleichzeitig die Störfeuer wahrzunehmen, damit sie sich auflösen können.

Es ist immer wieder ein spannender Prozess mit unglaublichen Dialogen in einem selbst. Ich habe mich täglich anhand meiner Techniken damit verbunden, das Empfangen für mich so auszumalen, dass ich ein Bild, eine Emotion und Vorstellung davon in mir trug. Nicht mehr kämpfen müssen! Stattdessen darf „es“ auf mich zukommen, quasi wie von alleine.

Natürlich habe ich trotzdem z.B. meine Marketing-Aufgaben erfüllt. Der Prozess ist eher eine energetische Ausrichtung. Je mehr ich diesen Zustand in mir akzeptieren konnte und je weniger Widerstand ich in mir verspürte, desto mehr habe ich mich entspannt. Und was soll ich sagen, es fing an leichter zu werden. Die Dinge kamen auf mich zu. Es kamen Möglichkeiten auf mich zu, die ich vorher gar nicht in meinem Fokus hatte. Das hat zuerst in mir eine Welt verändert, und dann zeigte sich das Ergebnis im täglichen Leben.

Sexuelle Energie und die Balance der weiblichen und männlichen Energien spiegeln sich in allen Lebensbereichen wider und sind deswegen von immenser Bedeutung.

Gesundheit

Gesundheit ist weit mehr als das Ausbleiben einer Krankheit. Aaron Antonovsky hat 1997 den Begriff der Salutogenese geprägt, bei dem es um die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit geht. In unserer westlichen Kultur gehen wir oftmals noch vom Selbstverständnis der Gesundheit aus, wir glauben, uns könne nichts passieren, und fangen erst an, uns um die Gesundheit zu kümmern, wenn sie uns offenbar abhandenkommt.

In fernöstlichen Kulturen wird z. B. ein Arzt nur bezahlt, wenn es ihm gelingt, seine Patienten gesund zu erhalten. Ein intelligentes Konzept, von dem wir uns eine Scheibe abschneiden können.

Das oftmals vorgelebte „Aushalten, durchhalten, die Zähne zusammenbeißen“ ist einfach kein Erfolgsmodell mehr, wenn wir beginnen, Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität als Bestandteil von Erfolg anzusehen.

Wer sich ein gutes Gesundheitsbewusstsein aufbaut, profitiert in mehrfacher Hinsicht. Bei der Gesunderhaltung geht es nicht unbedingt darum, älter zu werden, sondern um die Frage, mit welcher Qualität wir jeden Tag genießen. Die Vitalität und Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden im eigenen Körper und der Genuss, morgens schmerzfrei aufzustehen, zählen auch zu 100% auf den unternehmerischen Erfolg ein. Das Leben bekommt darüber hinaus in allen anderen Bereichen mehr Leichtigkeit und Freude, wenn uns mehr Energie, Vitalität und Leistungsfähigkeit zur Verfügung stehen.

Und es hat viel mit Selbstwertschätzung zu tun, sich um die Gesundheit zu kümmern, solange sie noch vorhanden ist. So, wie in der modernen Medizin das Zusammenspiel von Gedanken, Emotionen und Körper sowie die Kommunikation der einzelnen Organe und Funktionselemente über die Nervenverbindungen nicht mehr außer Acht gelassen werden kann, ist Erfolg oder Lebenserfolg als das Zusammenspiel von Gesundheit, wirtschaftlicher Freiheit, Berufung, Familie und Liebe zu verstehen.

Nach meiner tiefen Überzeugung hat Gesundheit nichts damit zu tun, Medikamente zu nehmen, sondern beginnt weit vorher, um gar nicht in den Zustand zu kommen, Medikamente nehmen zu müssen. Die Epigenetik, Psychoneuroimmunologie und Energiemedizin liefern hier so spannende wissenschaftliche Beweise, wie wir Menschen einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können. Zum einen über einen gesunden Lebensstil, aber vor allem über das gesunde Zusammenspiel von Gedanken und Emotionen.



Du willst mehr darüber erfahren,
wie du **diesen Zustand** der
Gesundheit erreichst?

Buche jetzt dein
[unverbindliches Erstgespräch](#)

„Um gesund zu werden, muss der
Mensch seine Haltung ändern.“

Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther

Bewegung

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Vor rund 100 Jahren sind wir 20 bis 25 Kilometer am Tag gelaufen. Das war normal, und dafür ist unser gesamter Körper auch gebaut. Heute bewegen wir uns nur noch wenige Hundert Meter am Tag.

Viele bewegen sich gerade mal zwischen Bett, Bad, Küche und Sofa; sie fahren mit dem Auto ins Büro, benutzen den Fahrstuhl aus der Tiefgarage in die Büroetage, sitzen den Arbeitstag über in der Firma. Da ist kaum Platz für Bewegung – bis sie das Bewusstsein dafür bekommen.

Dann nämlich können Gewohnheiten verändert werden: Das Fahrrad löst an einigen Tagen das Auto ab, die Treppe den Fahrstuhl, wer mit dem Bus zur Arbeit fährt, steigt eine Station früher aus, und der Spaziergang um den Block in der Mittagspause wird zur Oase mitten im Arbeitsalltag. Wer mag, stellt sich alle 90 Minuten einen kleinen Reminder und streckt und dehnt sich am Schreibtisch kurz durch. Gepaart mit einer kurzen Atemübung kommt gleich wieder Leben und Vitalität auf. Wenn der Kopf voll mit To-dos ist, denken wir nicht an uns selbst.

Deshalb kann es hilfreich sein, die Erinnerung ins Smartphone einzubauen. So können wir den technischen Fortschritt für uns und unsere Gesundheit nutzen.

Es ist spannend, das Fitness-Center-Phänomen zu beobachten: Die Menschen fahren mit dem Auto fast direkt ins Studio, um bloß nicht so weit gehen zu müssen, und kämpfen sich dort an Geräten ab, bevor sie wieder nach Hause fahren.

Ich finde Fitnessstudios gut, und es ist großartig, dass das Training dort hilft, fitter zu werden und fit zu bleiben. Hinsichtlich der Anbindung an die Natur ist es aber sicher ein lohnenswerter Gedanke, sich im Freien zu bewegen und zu joggen oder mit dem Fahrrad in den Fitnessclub zu fahren.

Kennst du noch das Skelett aus dem Biologie-Unterricht in der Schule? Bänder, Sehnen und Muskeln bilden die Stütze für unser Skelett. Um langfristig schmerzfrei durchs Leben zu kommen, ist es sinnvoll, dass wir unseren Körper regelmäßig trainieren.

Wer schon Sport macht, hat seine Vorlieben hoffentlich gefunden und liebt, was er tut. Es ist wichtig, für sich herauszufinden, was man selbst mit Sport verbindet, und einiges auszuprobieren, um viele Erfahrungen zu sammeln.

Bei Leistungsträgern im Beruf stelle ich immer wieder fest, dass sie mit dem gleichen Anspruch wie im Beruf Sport treiben: Beim Joggen kommen sie mir mit hochrotem Kopf schnaubend und kämpfend entgegen. „Viel hilft viel“, scheint bei ihnen die Devise zu sein.

Wie schon beschrieben, sind wir Wesen aus der Natur, und es geht um den natürlichen Umgang mit uns selbst. Die Natur zeigt uns, dass es immer um den Wechsel von Polaritäten geht: Tag und Nacht, Sonne und Mond, Ebbe und Flut, Anspannung und Entspannung.

Aber entspannen wir uns regelmäßig?

Wenn wir uns diesen natürlichen Wechsel angewöhnen und uns zwischendurch auspowern, mal einen Regenerationslauf machen, uns abends wenigstens fünf Minuten lang dehnen, jede Möglichkeit nutzen, um überhaupt in Bewegung zu sein, dann ist das ein riesiger Erfolg. Durch die Bewegung werden unsere Stresshormone abgebaut, der Geist, das Herz-Kreislauf-System und noch vieles mehr werden belebt. Dafür gibt es viele Gründe, aber der entscheidende Faktor ist, ob du das Bewusstsein und die richtige Einstellung hast, um dich regelmäßig und mit Freude zu bewegen.

Vielleicht hältst du jetzt ein paar Minuten inne und schreibst dir dein Bewegungsverhalten auf. Ergänze doch einfach deine To-do-Liste um ein bis zwei Punkte, wie du deine Bewegung noch optimieren kannst.

Ich spare es mir hier, mit konkreten Ideen und Übungen aufzuwarten. YouTube ist voll von Übungen; es gibt unzählige Apps und in jeder Stadt Hunderte von Angeboten.

Sei neugierig und verlasse deine Komfortzone!

Du wirst sehen, dass dich nach wenigen Wochen ein neues Lebensgefühl begleitet. Denn auch im Bereich der Bewegung geht es darum, dem Ruf des Schweinehundes nicht nachzugeben.





Ernährung

Der Mensch ist, was er isst. Neben Bewegung ist die Ernährung wohl DAS Thema, der Inhalt unzähliger Beiträge, Ratgeber und wissenschaftlicher Studien, sodass man den Überblick verliert. Immer wieder neue Erkenntnisse belegen dieses und jenes, heben Überholtes wieder auf oder führen Widersprüchliches auf.

Wie aber soll man sich denn jetzt ernähren?

Ich begegne häufig Menschen, die dauernd versuchen, nach diesen vielen Ratgebern und Empfehlungen zu essen. Viele Menschen haben es mittlerweile verlernt, auf ihr Gefühl zu hören. Spüren wir überhaupt deutlich, ob wir Hunger haben oder ob es doch Durst ist? Wissen wir, was unser Körper gerade braucht?

Wir dürfen (wieder) lernen, Essen zu zelebrieren, uns Zeit, Raum und Ruhe zu nehmen, um unseren Körper mit guten Lebensmitteln zu versorgen. Gutes Essen fängt bereits beim Einkaufen an.

Es ist ein großer Unterschied, ob ich nach Feierabend noch kurz durch den Supermarkt hetze, um mein Abendessen zu jagen, oder ob ich beispielsweise an einem Samstagmorgen auf den Wochenmarkt gehe, mich vom Angebot inspirieren lasse oder ganz gezielt die Zutaten einkaufe, um abends in Ruhe zu kochen und anschließend in einem entspannten Ambiente zu essen.

Oft ist es bei vielen Menschen, die gefühlt im Hamsterrad sitzen, zur Gewohnheit geworden, mal eben schnell zwischendurch oder sogar überhaupt nicht zu essen. Gleichzeitig ist die Anforderung an die eigene Person extrem hoch, nämlich zu funktionieren, Bestleistung zu bringen und immer top drauf zu sein.



Essen muss schnell gehen und darf nichts kosten. Nach diesem Motto leben viele Menschen.

Die Anzahl der Übergewichtigen wächst kontinuierlich, und damit steigen auch die Beschwerden und später die Krankheitsfälle. Den Zusammenhang zwischen unserer Nahrungsaufnahme, dem körperlichen Wohlbefinden und dem Entstehen von Krankheiten können wir nicht mehr wegdiskutieren. Wegschauen ist hier einfach keine Lösung.

Wer ist eigentlich schuld? Der Verbraucher, der immer mehr günstige, industrielle Nahrungsmitteln fordert, um billig satt zu werden, und sich mit der Zubereitung einer gesunden Ernährung nicht mehr beschäftigen will oder sich damit überfordert fühlt? Oder ist es die Nahrungsmittelindustrie, die mit immer neuen Methoden versucht, eine Übersättigung herzustellen?

Wie fast alles steuert uns auch bei den Essgewohnheiten das Unterbewusstsein. Deswegen ist auch hier wieder Bewusstsein gefordert, gepaart mit Verantwortung für die eigene Gesundheit. Bemerkenswerterweise bekommen wir die Konsequenzen schlechter Ernährung erst Jahre oder Jahrzehnte später zu spüren. Unser Körper verkraftet und verdaut zunächst viel und nimmt uns ein ungünstiges Ernährungsverhalten lange nicht übel.

Niemand würde auf den Gedanken kommen, Altöl in einen Automotor zu füllen, der dadurch Schaden nehmen und kaputtgehen könnte. Was aber machen wir mit unserem eigenen Körper?

Das Internet ist voll von Inspirationen, Rezepten und Konzepten. Ich möchte dich ermutigen und wachrütteln, über deine Ernährung nachzudenken. Vielleicht stellst du dich jetzt vor den Spiegel und prüfst, ob du zufrieden bist mit dem, was du da siehst. Dabei geht es nicht um den perfekten Body, sondern um Zufriedenheit, Wohlfühlen in der eigenen Haut und eine Antwort auf die Frage: „Sorge ich mich ausreichend um mich und meine Gesundheit?“



Steige einfach mal aus deinen Essgewohnheiten aus! Das kann so aussehen, dass du nur eine Sache für jeweils eine Woche anders machst. So kannst du beispielsweise morgens auf nüchternen Magen ein großes Glas warmes Wasser trinken. Das kommt aus dem Ayurvedischen und regt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Oder du verzichst einfach mal eine Woche lang auf Fleisch (Wurstaufschnitt gehört übrigens auch dazu, das wissen heute offenbar viele nicht mehr) und beobachtest, ob eventuelle Rücken- oder Gelenkschmerzen weniger werden.

Du kannst auch Minifasten ausprobieren: Du richtest deine Lebensmittelaufnahme so ein, dass du ein- bis zweimal pro Woche 16 Stunden lang nichts außer Wasser oder Tee zu dir nimmst. Dabei kannst du nachspüren, welche Vitalität entsteht. Natürlich, nachdem du in der Zwischenzeit erfolgreich mit deinem inneren Schweinehund kommuniziert hast, der dich an deine Essgewohnheiten erinnert.

Auch der Versuch, sich eine Zeit lang zuckerfrei zu ernähren, ist eine gute und interessante Erfahrung. Das ist sicherlich die schwerste Aufgabe, da nahezu überall Industriezucker verarbeitet wird: Senf, Ketchup, Aufschnitt, Brot, alles ist gezuckert.

Für mich persönlich gibt es drei einfache und sehr effektive Formen des Essbewusstseins:

Ziehe abends eine kurze Bilanz und prüfe, ob du mehr Lebensmittel als Nahrungsmittel zu dir genommen hast. Die einfache Formel dafür: Lebensmittel sind frische Sachen zum Essen sowie natürlich hergestellte Produkte; lebendige Lebensmittel sind wahre Energie-Booster. Nahrungsmittel hingegen sind industriell hergestellte Produkte und häufig auch Energieräuber.

Aktiviere dein Bewusstsein und überprüfe, ob das, was du dir in den Mund schieben willst, noch zu einer ausgewogenen Ernährung gehört – oder ob nur deine alte Essgewohnheit zuschlägt.

Trinke mindestens 2 Liter Wasser. Am besten ohne Kohlensäure und ungekühlt.

Zeit

Die einzige Zeit, die wir im Leben haben, ist die Zeit, die wir uns nehmen.

Jeder Tag hat 24 Stunden, das ist bei allen Menschen gleich, obwohl einige es anders fühlen.

Die Frage ist: Wie bewusst und klar bin ich, wie sehr gelingt es mir, meine Zeit zu planen, mich abzugrenzen und meinem Plan auch mit gutem Gefühl zu folgen?

Viele Menschen kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie feststellen, dass Zeit das kostbarste Gut ist, nicht das Geld.

Im gefühlten Hamsterrad rennt man nur den Aufgaben und To-dos hinterher – sogar am Abend bzw. im Privatbereich, wo es so viel zu erfüllen gibt. Da bleibt man schon mal auf der Strecke.

Ich finde es immer wieder spannend zu beobachten, was mit Menschen passiert, wenn sie nur mal für vier Tage „im Nichts“ sind: ohne Smartphone, Fernsehen oder sonstige Ablenkungen oder Betäubungen. Einfach mit sich selbst SEIN, idealerweise in der Natur.

Bertolt Brecht sagte einst dazu: „Geh ich zeitig in die Leere, komm ich aus der Leere voll. Wenn ich mit dem Nichts verkehre, weiß ich wieder, was ich soll.“

Den Kopf „leeren“, der inneren Stimme Raum geben und sie dann ebenfalls „leerlaufen“ lassen, sodass es außen und innen ganz still wird. Das auszuhalten und zu beobachten, was dann entsteht, wenn wir uns wieder besinnen, wenn wir uns wieder zu spüren beginnen, wenn sich der Blick öffnet für die Schönheit des Lebens. Wenn wir die Luft, die wir atmen, wieder spüren, wenn wir das Grün an den Bäumen sehen und erkennen, dass es die Einfachheit ist, nach der wir uns sehnen. Das sind die Momente, in denen wir Lebendigkeit spüren und ganz bei uns sind. Wie herrlich!

Und schließlich beobachten wir, wie viel von unserem Leben wir weggeben, um Vorstellungen im Außen zu erfüllen. Wir brechen das auf die „ehrlichste Wahrheit“ herunter und erkennen die alten Muster, Verletzungen und Vermissungen (etwas, was wir seit der Kindheit vermissen, weil unsere Bedürfnisse damals aus verschiedenen Gründen nicht erfüllt wurden), die wir zu kompensieren versuchten – was niemals wirklich funktioniert.

Der smarte Weg ist also, die alten Muster, Verletzungen und Vermissungen so früh wie möglich zu heilen, um „reconnected“ zu sein mit unserem wahren Selbst, um schließlich aus dieser Freiheit heraus der vollkommene Gestalter unseres Lebens zu sein. In und aus Liebe zu uns selbst und zum Leben.

Genau dazu sollten wir unsere Zeit nutzen.

Innerer Frieden

„Gib mir mein Leben zurück“, höre ich immer öfter Unternehmer sagen, die zu mir in die Begleitung kommen. Zu sehr und zu lange haben sie nur funktioniert, haben im Hamsterrad gestrampelt und wünschen sich einfach nur Ruhe, Leichtigkeit und inneren Frieden. Sie erinnern sich dann gerne an frühere Zeiten, als sie sich noch nicht als Gefangene ihrer ganzen materiellen Güter, Verantwortungen und Verpflichtungen fühlten.

Innerer Frieden kann nur entstehen, wenn wir uns wieder Zeit und Raum für uns selbst geben, wenn wir aufhören, uns selbst anzutreiben, zu kritisieren und in Teilbereichen unseres Lebens immer wieder im Mangel zu empfinden.

Wir sind zu sehr im Verstand. Dieses permanente Denken hält uns vom Fühlen ab. Oft ist es so, dass uns die permanenten Gedanken davor schützen, zu fühlen; wir haben Angst vor negativen Gefühlen oder dass irgendetwas in uns hochkommen könnte, das wir nicht kontrollieren können. Doch diese unbewusste Vorgehensweise hält uns fern vom inneren Frieden.

Mit der Zeit erhöht sich der Druck in uns, und wir beginnen uns abzulenken und später sogar zu betäuben. Aus dem Glas Wein wird beispielsweise die ganze Flasche, die wir uns allabendlich einverleiben.

Wir sind emotionale Wesen. Eine jüngst veröffentlichte Studie, auf die auch Gregg Braden – ein Brückenbauer zwischen alter Weisheit und moderner Wissenschaft – eingeht, belegt, dass all das, was über die Herzebene entsteht, bis zu 60-mal intensiver ist als die Kognition. Wir verpulvern also jede Menge Potenzial, wenn wir nicht fühlen wollen.

Der Zugang zum gefühlten inneren Frieden beginnt jenseits des Verstandes. Du kennst sicher Momente, in denen dein Kopf „leer“ war und du dich auf wohlthuende Weise mit dir selbst verbunden gefühlt hast. Daraus entsteht innerer Frieden.

Ich erlebe in meiner täglichen Arbeit mit Menschen, wie groß diese Sehnsucht nach innerem Frieden ist: einfach mal nicht mehr tun und machen zu „müssen“, vollkommen zur Ruhe zu kommen und wieder einen Sinn im Leben zu verspüren.



Befreie dich aus deinem **Hamsterrad** und **erlange** tiefen **inneren Frieden** mit der von mir entwickelten RECONNECT YOURSELF-Methode. Buche jetzt dein [unverbindliches Erstgespräch](#)



**„Wenn du dir klar darüber bist,
was du wirklich willst,
und diesen Gedanken mit einer
tiefen Emotion verbindest,
so bewegst du dich in eine
neue Realität.“**

Dr. Joe Dispenza

Back to nature

Unsere Welt ist schnelllebig geworden. Als ich angefangen habe zu arbeiten, haben wir noch Briefe verschickt, nach ein bis drei Wochen eine Antwort erhalten und dann den Vorgang weiter bearbeitet. Dann nahm das Fax Einzug in die Welt, und Briefe wurden per Fax versandt. Jetzt mailen wir, und unsere Mails erreichen uns auf dem Smartphone. Ständig und immer erreichbar, permanent online.

Ich höre immer öfter von Menschen, dass sie nach einer Stunde beim Mail-Empfänger anrufen und nachhaken, ob alles in Ordnung ist, weil sie noch keine Antwort bekommen haben.

Leider haben wir nicht gelernt, den technischen Fortschritt zu unserer Entlastung zu nutzen, sondern versuchen stattdessen, damit in der gleichen Zeit wesentlich mehr zu erreichen und zu schaffen.

Rein biologisch sind wir dafür aber nicht gebaut. Wir sind vom Wesen her noch Jäger und Sammler im klassischen Sinne. Heute jagen und sammeln wir Informationen. Unser Kopf wird immer mehr gefüttert. Wir nehmen immer mehr Informationen auf. Der Informationskonsum steigt ständig. Und nach der Arbeit fahren wir mit diesem Verhalten fort und konsumieren weiter in den sozialen Medien. In manchen Haushalten wird im Internet gesurft, während zugleich der Fernseher läuft – nur für den Fall, dass unser Blick mal vom Bildschirm des Smartphones abschweift und damit er gleich wieder durch schnell flackernde Bilder aufgefangen wird. Wir gönnen unserem Geist keine Ruhe mehr.

Besonders irrwitzig ist auch die Tatsache, dass wir Menschen in Unternehmen immer mehr rationalisieren. Wir implementieren Prozesse, Strukturen, Listen, Charts und Statistiken und moderne skalierbare Systeme. Die Menschen müssen funktionieren.

Das Potenzial von Emotionen und Intuition wird abtrainiert, während wir gleichzeitig den Computern und Robotern Empathie einprogrammieren. Ist die Welt verrückt?



Wir dürfen uns besinnen, dass wir Menschen sind, Wesen aus der Natur. Die meiste Kraft für unser Leben können wir aus der Natur ziehen.

Unser Geist braucht Ruhe, sinnfreie Zeit. Zeit, in der wir in etwas geradezu Monotonies versunken sind. Deshalb hat z.B. Wandern eine heilende Wirkung. Warum begeben sich wohl viele Menschen auf den Jakobsweg? Dort können sie ihren Kopf von Ballast befreien, zur Ruhe und Besinnung kommen, ganz bei sich selbst sein und in sich selbst hineinhorchen. Viele Gehetzte haben genau davor Angst. Sie fürchten die Leere.

Doch wir brauchen die Hirn-Herz-Verbindung. Ein gesundes und erfolgreiches Leben kann sich nur entwickeln, wenn wir mit uns selbst verbunden sind. Achtsam, wertschätzend und liebevoll im Umgang mit uns selbst.

Der einfachste und auch günstigste Weg, um ganz bei sich zu sein, ist es, sich in der Natur aufzuhalten. Dabei sollte jeder nachspüren, ob der Wald, die Berge, eine Wiese oder das Meer als Kraftort empfunden wird. Es reicht oft schon, einfach barfuß über den taufrischen Rasen zu gehen.

Wenn du das schon lange nicht mehr gemacht hast – trau dich, raff dich auf und geh für drei oder vier Stunden in der Natur wandern.

Halte die Gedanken aus, die vielleicht auf dich einprasseln. Lass sie an dir vorbeiziehen wie Wolken am Himmel, wenn Sturm ist. Und beobachte, was mit dir passiert, wenn du einfach läufst und läufst, dein Kopf immer ruhiger wird, die Körperspannung nachlässt und du die Natur immer mehr wahrnehmen kannst.

Vielleicht nimmst du das Rauschen der Bäume wahr, hörst die Vögel zwitschern, und alles beginnt langsamer zu werden. Dein Tempo stellt sich allmählich auf dich ein.

Jetzt fängt dein Körper an, sich zu erholen, und deine Seele atmet langsam auf.



Finde deinen Kraftort und plane immer wieder Zeit für dich ein, um dort zu sein und aufzutanken.

Bedenke: Du bist geboren, um zu leben, und nicht, um zu funktionieren. Die Natur gibt dir die Möglichkeit, dich immer wieder darauf zu besinnen.

A person with long dark hair, seen from behind, is sitting on a dark wooden bench. They are looking out over a vast, hazy landscape under a warm, orange-hued sky, suggesting a sunset or sunrise. The person is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. The bench is simple, with horizontal slats and vertical legs.

„Geh ich zeitig in die Leere,

komm ich aus der Leere voll.

Wenn ich mit dem Nichts verkehre,

weiß ich wieder, was ich soll.“

Bertold Brecht

**„When we truly recognize
that our beliefs are that powerful –
we hold the key to freedom.“**

Dr. Bruce H. Lipton





Big Five for Life

Gerne nehme ich diesen Titel des gleichnamigen Buches von John Strelecky auf. Er beschreibt ein Unternehmen, in dem jeder Mitarbeiter eine Visitenkarte hat. Auf der Vorderseite steht der Name und sein ZDE, d.h. sein Zweck der Existenz, und auf der Rückseite die fünf Dinge, die er in diesem Leben noch erleben will.

Ja, es ist so wichtig, dass wir wissen, welche Wünsche und Visionen wir uns erfüllen und was wir erleben wollen. Das gibt uns eine Ausrichtung und bestimmt unsere Richtung. Wie schon beschrieben, der Mensch kann nur erreichen, was er imstande ist, sich vorzustellen und zu spüren.

Bei der Entwicklung der Ideen stellst du vielleicht fest, dass es zu Anfang gar nicht einfach ist und dass dir blockierende Gedanken in den Sinn kommen, sodass beim weiteren Vorstellen und Suchen nach den fünf Dingen starke Emotionen entstehen. Lass sie zu und lass dich davon beflügeln.

Hier kann ich nur empfehlen, dass du dir tatsächlich Zeit und Raum gibst, um Ideen zu entwickeln und sie zu notieren. Am besten schreibst du noch dazu, wann du sie jeweils realisieren wirst.



Spiritualität

Es brauchte ein paar Anläufe, bis die Entscheidung getroffen war, das Thema „Spiritualität“ in ein Buch für Unternehmer, Selbstständige und Leader aufzunehmen. Da gingen mir doch Fragen durch den Kopf: „Wie werde ich wahrgenommen? Verliere ich womöglich an Glaubwürdigkeit?“ Ich konnte einige Emotionen in mir wahrnehmen, die mich zuerst zweifeln ließen. Das ist spannend: immer wieder in den Kontakt mit sich selbst zu treten und bewusst wahrzunehmen, was gerade in einem passiert – welche Gedanken, Emotionen sowie Körperreaktionen dabei ablaufen.

Doch aus diesem Wahrnehmen entsteht ein Bewusstsein für sich selbst; man achtet auf sich selbst. Und damit sind wir im Bereich der Spiritualität. Im Wesentlichen geht es darum, sich mit sich selbst zu verbinden und einen Einklang zwischen Gedanken, Emotionen und dem Körper herzustellen. Genau das bildet die Basis für das Entstehen neuer Räume. In diesen Räumen entwickelt sich ein anderer Zugang, wir bekommen Inspirationen und Informationen; der Kontakt zu uns selbst vertieft sich mehr und mehr.

Einige Menschen halten das für esoterisch. Das finde ich immer spannend, weil viele das Wort benutzen, aber seine Bedeutung nicht kennen.

Esoterik ist das Gegenteil von Exoterik. Esoterik meint nichts anderes als „von innen kommend“, „aus dem Inneren entstehen lassen“. Das ist doch genau die Verbindung, die Kraft in uns, die den Erfolg auf allen Ebenen unseres Seins herstellen lässt.



Bei vielen Menschen stelle ich auch eine Sehnsucht nach dieser Verbindung mit sich selbst fest. Mal nicht mehr funktionieren zu müssen, frei von Zeit und Raum zu sein. Tatsächlich, das ist ein überaus wichtiger Zustand. Nur dann können wir uns selbst lauschen und mitbekommen, wer wir in Wahrheit sind und was wir wirklich in diesem Leben wollen. Aus dem Getriebensein aussteigen ... Nicht mehr um alles in der Welt das „Image“ nach außen hin aufrechterhalten müssen, das wir nur gepflegt haben, weil wir nicht verbunden mit uns selbst waren und all die Energie und Lebenskraft dazu verwendet haben, das perfekte Bild im Außen abzugeben ...

Den Zugang zur Spiritualität zu entwickeln und ins eigene Leben zu integrieren, ist möglicherweise ein großer Schritt, der zu Anfang Mut erfordert. Es ist aber der Zugang zum vollen Potenzial und die Basis für ein wirklich wahrhaftiges und erfülltes Leben.

Fülle, Freude und Liebe – hol dir dein Geburtsrecht zurück!

Wenn Babys geboren werden, sind sie pure Liebe und Freude. Vor allem aber sind sie ausschließlich im Moment und reagieren danach, was sie gerade empfinden. Sie besitzen die absolute Fülle in sich. Ihnen fehlt nichts, weil sie sich keine Gedanken machen, sondern pure Emotion sind.

Vera Birkenbihl hat es in einem ihrer Vorträge herrlich beschrieben: Du wirst mit 100% Potenzial geboren, und dann beginnt deine Erziehung ...

Wir bekommen Regeln und Muster mit. Erwachsene Menschen erklären uns entsprechend ihrer Überzeugung, wie sie das Leben verstehen, und übertragen uns ihre erlernten Muster. Diese führen dann zu Blockaden, Begrenzungen und emotionalen Verletzungen in uns, denn es sind die Überzeugungen der anderen und haben mit uns selbst – mit unserem wahren Selbst – nichts zu tun.

Wir sind zu 100% abhängig von den Eltern und passen uns intuitiv an, um zu überleben. Wir unterdrücken Bedürfnisse, sammeln emotionale Verletzungen, fühlen uns nicht gesehen und verlieren dadurch viel von unserem 100%igen Potenzial.

So entstehen Muster und Glaubenssysteme wie „Ich bin es nicht wert“, „Ich bin nicht gut genug“, „Was sollen die anderen von mir denken?“; Liebe muss über Leistung verdient werden, wir haben nun Angst vor Fehlern und Blamage, Angst vor Verlust, Existenzängste etc. Und diese wirken mitunter noch heute und steuern unser tägliches Verhalten.

Dabei dürfen wir doch die pure Liebe, die Freude und die Fülle, mit der wir geboren wurden, als unser Geburtsrecht verstehen! Auf dem Weg bis zum heutigen Tag sind Dinge passiert, sodass wir dieses Geburtsrecht nicht mehr spüren.

Es wird Zeit, dass wir es uns zurückholen und damit unser Leben bereichern!



Willst du mehr darüber erfahren, wie du wieder **Fülle, Freude** und **Liebe in deinem Leben** verspürst? Steige tiefer ein in die Arbeit von Matthias Vette und buche dir dein [unverbindliches Erstgespräch](#)



Nimm dir Zeit für eine Standortbestimmung:

- Finde heraus, was deine erlernten Muster und Treiber sind.
- Wer bist du eigentlich, wer bist du wirklich?
- Was ist deine Bestimmung, dein Sinn im Leben?
- Wie fühlt sich dein Leben an, wenn du dich selbst lebst, wenn du nicht mehr funktionieren musst?
- Wie fühlt sich dein Leben an, wenn du nicht mehr alle Bälle in der Luft halten musst, sondern wieder der Gestalter deines Lebens bist?
- Welchen Einfluss hat das daraus entstehende Lebensgefühl, das mit deiner vollkommenen inneren und äußeren Freiheit einhergeht?
- Was wirst du tun, wenn es in dir keine Grenzen mehr gibt, sondern du dein volles Potenzial wieder (oder vielleicht zum ersten Mal in deinem Leben) vollkommen leben und ausdrücken kannst?
- Und wann willst du damit beginnen?

Es ist ein freudvoller Prozess, sich selbst auf diese Art und Weise kennenzulernen, wieder vollkommen in Kontakt mit sich selbst zu kommen und sein volles Potenzial zu entfalten. Ich nenne es „pures Leben“. Eines Tages kannst du deinen Enkelkindern erzählen, dass du „dich selbst“ gelebt hast, und ihnen Mut zusprechen, genau das Gleiche selbst zu tun.

Das wünsche ich dir von Herzen.

Mahler