

Eine Studie zeigt:

Eine Untersuchung von Erik Verk hat ergeben, dass 40 % unserer Sorgen nie eintreten. Weitere 40% unserer Sorgen kreisen um Dinge, die wir selbst verändern und lösen können. 10% unserer Sorgen betreffen unserer Gesundheit – und sind grundlos! 8% unserer Sorgen betreffen Kleinigkeiten. Nur 2% unserer Sorgen sind wirklich berechtigt und angebracht.

Ist alles eins?

~"Früher oder später atmet jeder ein Atom ein, das von irgendeinem anderen – sei es Michelangelo oder George Washington oder Moses – bereits eingeatmet worden ist."
Jacob Bronowski~

"Wer an seinem Schmerz festhält, bestraft sich letzten Endes selbst."

"Meist werden wir von Kräften zertrampelt, die wir selbst erschaffen." William Shakespeare

"Phantasie ist wichtiger als Wissen. Sie ist die Vorschau auf kommende Attraktionen im Leben." *Albert Einstein*

"Selbstvertrauen ist eine Quelle des Vertrauens zu anderen." Unbekannt

"Ehekonflikte sind ein Schmelztiegel für die spirituelle Entwicklung." *Sam Keen*

"Für den Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten; für den Geist des Fachmanns nur wenige." Shunryu Suzuki Roshi

"Was du täglich tust, wirkt sich genauso auf deine Seele aus wie das, was deine Eltern mit dir gemacht haben." -- James Hillmann

Zum Nachdenken: *Die das Leben am wenigsten lieben, fürchten den Tod am meisten.* -- Edward Abbey

Denken Sie mal drüber nach: *Man wird im Leben stets so weit aufsteigen, wie man Verantwortung zu übernehmen bereit ist.* -- Ralph Waldo Emerson

Handle stets so, dass die Anzahl der Möglichkeiten wächst. Wer nur in schwarz oder weiß, gut oder böse, richtig oder falsch denkt, hat immer nur 2 Möglichkeiten. So kann man sich selbst auch so richtig schön ein Gefängnis bauen.

"Ich habe noch niemanden kennengelernt, der sich auf dem Sterbebett gewünscht hat, er hätte mehr Geld verdient, er hätte ein teureres Auto gehabt, er hätte mehr Zeit im Büro verbracht oder mehr geschuftet." Unbekannt~

Mit Phantasie zum Ziel

Nutzen Sie gezielt die Kraft Ihrer inneren Bilder, um Ihre Ziele und Träume zu verwirklichen. Wenn Sie sich Ihre Ziele, Träume und Wünsche immer wieder im Geiste bildlich vorstellen – und zwar so, als hätten Sie sie schon erreicht – geben Sie Ihrem Unterbewußtsein damit das Kommando, Ihnen bei der Verwirklichung dieser Träume behilflich zu sein.

Erfolgsblockaden erkennen

Viele Menschen halten sich selbst davon ab, erfolgreich zu sein, weil sie unbewusste Ängste davor haben. Finden Sie einmal systematisch heraus, was Sie über Erfolg denken.

Nehmen Sie sich dafür ein Blatt Papier und schreiben Sie mindestens 30 Sätze, die mit den Worten "Wenn ich erfolgreich bin,..." beginnen. Nach dieser Übung können Sie erkennen, wovor Sie Angst haben und was Sie möglicherweise daran hindert, wirklich erfolgreich zu sein.

Menschen, die gut tun

Schreiben Sie heute einmal die Namen aller Menschen auf, die Ihnen gut tun: Menschen, mit denen Sie gerne zusammen sind, mit denen Sie lachen können, die Ihnen zuhören und auf die Sie sich verlassen können. Menschen, bei denen Sie neue Energie finden. Das sind die Menschen, die Sie anrufen können, wenn es Ihnen mal nicht so gut geht. Und das sind auch die Menschen, die sich freuen, wenn Sie ihnen einmal sagen, wie gut sie Ihnen tun!

Kleine Imaginations-Übung für zwischendurch

Unsere Vorstellungskraft zu trainieren macht uns kreativer und stimuliert unsere Intelligenz. Wir werden sozusagen wirklich schlauer, wenn Sie sich Dinge klarer und deutlicher vor Ihrem geistigen Auge vorstellen können. Eine Übung dazu: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge eine rote Rose vor. Können Sie sie sehen? Die einzelnen Blütenblätter? Die satte Farbe? Den Stängel mit den Dornen? Ist da vielleicht ein Tautropfen auf einem Blütenblatt? Und für Fortgeschrittene: Können Sie den Duft dieser Rose riechen?

Eine spannende Frage

Stellen Sie sich hin und wieder einmal die Frage "Wo und als was werde ich im nächsten Jahr arbeiten?" Je sicherer Sie sich in Ihrem jetzigen Job fühlen, desto seltsamer wird Ihnen diese Frage vielleicht erscheinen – ja, möglicherweise halten Sie sie für vollkommen unnötig. Aber genau dann ist die Frage noch wichtiger! Arbeitsplätze werden immer unsicherer und nur, wer sich hin und wieder wenigstens in Gedanken einmal auf einen Jobwechsel einlässt, kann ggf. flexibel reagieren. Also: "Wo und als was werden Sie im nächsten Jahr arbeiten?"

Gehen Sie achtsam mit Ihrer Energie um

Viele Menschen sind am Ende eines Tages vollkommen erschöpft und gestresst. Wenn es Ihnen auch öfter so geht, sollten Sie über den gesamten Tag immer wieder Ihren Energielevel beobachten. Fragen Sie sich bei allem was Sie tun oder erleben: "Gibt mit das oder kostet es mich Energie?" Wenn Sie Energie verlieren, sollten Sie dafür sorgen, etwas zu tun, das Ihnen Energie gibt. Nicht immer lässt sich das 1 zu 1 umsetzen, aber wenn Sie konsequent einen Blick auf Ihren "Energieverbrauch" halten, powern Sie viel weniger schnell aus.

Selbstheilung

Befragen Sie sich selbst Wenn Sie sich körperlich oder seelisch unwohl fühlen, nehmen Sie sich einen Moment Ruhe und befragen Sie sich selbst, was Ihnen gerade gut tun würde. In der Regel wissen wir intuitiv sehr genau, was wir brauchen, aber wir hören uns selbst viel zu selten zu. Üben Sie sich darin, auf sich selbst zu hören und geben Sie sich dann auch das, was Sie brauchen.

Ideenspeicher

Wir alle haben hin und wieder tolle Ideen und Einfälle. Meist vergessen wir diese aber sofort wieder, weil wir sie kaum würdigen und schon gar nicht für wichtig genug halten, sie

aufzuschreiben. Aber unsere Ideen können unter Umständen zu einer echten Schatztruhe werden. Nehmen Sie sich und Ihre Einfälle ernst genug – halten Sie sie fest. Entweder schreiben Sie diese in Ihren Kalender oder ein kleines Notizbuch oder Sie haben immer ein kleines Diktiergerät bereit, wo Sie schnell Ihre Gedanken aufsprechen können. Sie werden sicher erstaunt sein, wie viele tolle Ideen da so zusammenkommen.

Reichtum

Wie wäre es, wenn Sie ein Bankkonto hätten, auf dem jeden Tag neu 86.400 sFr. liegen. Sie könnten aber keinen einzigen Franken davon zum nächsten Tag hinüberretten. Dafür aber stünden Ihnen eben auch am nächsten Tag exakt wieder die 86.400,- sFr. zur Verfügung. Was würden Sie wohl mit all dem Geld machen? Sicherlich ausgeben und genießen, oder? Tatsächlich haben wir alle genau ein solches Konto. Jeden Tag stehen uns wieder 86.400 Sekunden zur Verfügung. Wir können nichts davon sparen oder aufheben – nur leben. Machen Sie etwas daraus.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Viele Menschen haben – bewusst oder unbewusst – ein Lebensmotto, wie z.B. "Leben ist Arbeit" oder "Hauptsache ich habe Spaß". Solch ein Lebensmotto wirkt sehr stark auf unser Denken und Tun und vor allem, wenn es Ihnen nicht bewusst ist, sollten Sie sich einmal überlegen, nach welchem Motto Sie leben. Oft haben wir die Weisheiten unserer Eltern oder anderer Menschen, die uns beeindruckt und geprägt haben, so verinnerlicht, dass wir nach ihnen leben. Machen Sie sich aber immer klar: Sie können so ein Lebensmotto ändern und durch ein Neues ersetzen, falls Sie das alte einengt oder es nicht mehr zu Ihnen passt. Und das kann dann unter Umständen Ihr Leben verändern.

Kommen Sie Ihren "Abers" auf die Spur

Wissen Sie, was Sie wirklich davon abhält, das zu erreichen, was Sie wollen? Es sind die vielen "Abers", die Sie sich einfallen lassen. "Ich würde ja gerne mehr Sport machen, aber das Wetter ist so schlecht." oder "Ich würde mir ja gerne einen anderen Job suchen, aber ich kann gerade jetzt meinen Chef nicht im Stich lassen." oder "Ich würde ja gerne eine Weltreise machen, aber ich habe nicht genug Geld." usw. Schreiben Sie einmal für ein, zwei Wochen alle Abers auf, mit denen Sie sich selbst erwischen und analysieren Sie, was dahinter steckt. So erhalten Sie einen guten Überblick über Ihre ganz persönlichen Bremsklötze und können dann aktiv an ihnen arbeiten.

Kleine Übung zum "Nein sagen"

Gehen Sie heute einmal in ein großes Kaufhaus und kaufen Sie etwas, was Sie nicht brauchen und das Ihnen auch nicht gefällt. Es sollte mindestens 50,- sFr kosten. Und dann tauschen Sie es in den nächsten Tagen wieder um. Gehen Sie einfach zum Serviceschalter und geben Sie es zurück. Falls Sie gefragt werden, warum Sie es umtauschen wollen, antworten Sie einfach "Es gefällt mir nicht."

Auf Flügeln in den Tag starten

Wenn Sie morgens schon spüren, dass Ihnen die Energie fehlt und Sie eigentlich keine Lust zum Aufstehen haben, können Sie einmal folgende kleine Visualisierungsübung machen: Legen Sie sich mit ausgestreckten Armen und Beinen auf dem Rücken auf Ihr Bett oder auf den Boden. Schließen Sie die Augen und zählen Sie langsam mit Ihrer Atmung von 1 bis 10. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie ein Vogel sind und dass Ihre Arme die schon weit ausgebreiteten Flügel sind. Fliegen Sie so über die Landschaft, sehen Sie Bäume, Felder,

Straßen und Städte aus der Vogelperspektive. Spüren Sie den Wind und tauchen Sie in weiße Wolkenberge. So startet es sich wunderbar in den neuen Tag.

Ziele setzen allein reicht nicht

Viele Menschen nehmen sich zwar die Zeit, ihre Ziele zu bestimmen und auch zu planen, wie sie sie erreichen wollen, aber sie vergessen etwas ganz Wesentliches: Ziele zu erreichen hat in der Regel immer auch etwas mit Veränderung zu tun. Entwicklung heißt Veränderung und unsere Ziele sollen uns auf unserem Entwicklungsweg die Richtung weisen. Überlegen Sie heute einmal, welche Veränderungen nötig sind, damit Sie Ihre Ziele erreichen können. Vielleicht stellen Sie so auch fest, dass das eine oder andere Ziel nicht das Richtige ist und Sie finden so Ziele, die besser zu Ihnen passen.

Jetzt ist der Augenblick

"Wenn Ihr abwascht, denkt Ihr vielleicht an den Tee danach und versucht, es so schnell wie möglich hinter Euch zu bringen, damit Ihr Euch setzen und Tee trinken könnt. Das bedeutet aber, dass Ihr in der Zeit, wo Ihr abwascht, nicht lebt. Wenn Ihr abwascht, muss der Abwasch das Wichtigste in Eurem Leben sein. Und wenn Ihr Tee trinkt, muss das Teetrinken das Wichtigste auf der Welt sein." Thich Nhat Hanh

Öfter mal einen Schritt zur Seite machen

Wie oft ist man in einer Situation so "gefangen", daß es einem gar nicht mehr möglich ist, klarzusehen... Wir stehen dann gleichsam "zu dicht" vor einem Problem oder einer Aufgabe und sind so verwickelt darin, dass das wie eine Denkblockade wirkt. Tun Sie deshalb öfter mal einen Schritt zur Seite, in dem Sie sich die folgenden Fragen stellen:

Was tue ich hier gerade?

Worum geht es?

Was ist das Ziel in der Situation, was will ich erreichen?

Was läuft gut und was nicht?

Was könnte ich anders tun, um damit mein Ziel zu erreichen?

Wussten Sie schon,...

Wussten Sie eigentlich schon, dass man davon ausgehen kann, daß unser Bewusstsein sehr wahrscheinlich nur einen winzigen Teil unseres Seins ausmacht? Da ist noch unser Unterbewußtsein, vor allem aber unser Unbewusstes, das nach Ansicht von vielen psychologischen Schulen, bis zu 97% von uns ausmacht! Können Sie sich das vorstellen? 97% Unbewusstes? Es lohnt sich also wirklich, sich damit einmal intensiver auseinanderzusetzen.

Ziele erreichen

"Da der Geist ein spezieller Biocomputer ist, muss man ihm spezielle Instruktionen und Anweisungen geben. Der Grund dafür, daß die meisten Leute ihre Ziele nicht erreichen, ist der, dass sie sie nicht definieren, sich nicht über sie informieren, ja, sie noch nicht einmal daraufhin prüfen, ob sie glaubhaft oder erreichbar sind. Gewinner wissen, wohin ihr Weg geht, was sie zu tun gedenken und wer mit ihnen das Abenteuer wagen wird." Denis Waitley

Schildkrötenmeditation

Schildkröten sind Tiere, die nichts so schnell aus der Ruhe bringen kann. Nutzen Sie das für sich: Wenn Sie das nächste Mal wieder so richtig gestresst sind, denken Sie einfach an

eine Schildkröte. Stellen Sie sich vor, daß Sie selbst auch einen dicken Schutzpanzer um sich herum haben und sich dorthin innerlich zurückziehen können. Schalten Sie dort einen Moment lang ab und erholen Sie sich. So haben auch sie schnell wieder die Ruhe weg.