

Tobias Born

***RAUS aus der
Erschöpfung***

***REIN in Deine
Kraft***



© 2024 Tobias Born

Softcover978-3-384-15879-6

Webseite: www.tobias-born-coaching.de

Email: info@tobias-born-coaching.de

Mobil: +49 176 4777 9070

Covergrafik erstellt mit Canva.com

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Tobias Born, Fichtenstraße 16, 65439 Flörsheim, Germany.

Auszubrennen und sich zu erschöpfen ist leider leichter als gedacht.

Herauszukommen ist dafür oft schwerer als du es dir vorstellen kannst.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, wieder in deine ureigene Kraft zu kommen, und dein Leben gesund, resilient, fit und voller Freude zu genießen.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und Gute

Inhaltsverzeichnis

Prolog.....	9
Das klarste Vorwort der Welt.....	11
Einleitung.....	15
Erschöpfung, was ist das eigentlich?.....	19
Warum wir uns wirklich erschöpfen und ausbrennen	25
Wieso ganzheitlich?.....	31
Was kostet ein unglücklicher Tag in deinem Leben?	35
Was bedeutet „Bereichern“?	39
Was ist an deiner Situation jetzt gerade so schlimm für dich und warum?	43
Wo genau willst du hin?	51
Woher kommen Symptome?	57
Entgiftung und Ergänzung	61
Deine Angst hilft dir nicht.....	65
Erkenne Manipulation	69
Was Medien mit dir machen	73
Glaube und denke das Gegenteil.....	77
Du bist nicht deine Gedanken	81
Du hast immer eine Wahl.....	85
Alles ist zuerst ein Gedanke.....	89
Stress ist nur in deinem Kopf.....	93
Was ein Eisberg mit dir zu tun hat.....	99

Warum ist die Lösung wichtiger als das Problem?	105
Fühle, was du sein willst	109
Akzeptiere die Realität	113
Warum Enttäuschungen so weh tun	117
Alles hat einen Sinn	121
Willst du etwas anderes, entscheide dich dafür	127
Wen du fragen solltest, und wen nicht	131
Bonus: Wissen heißt nicht können	137
Über den Autor	141

Prolog

„Für diejenigen von uns, die sich in den düsteren Tälern des Lebens verloren haben, ist dieser Prolog eine Einladung, sich verstanden und gesehen zu fühlen.

Das Gewicht der Überforderung, unterdrückte Emotionen und die ständige Sehnsucht nach Anerkennung fühlen sich schwer auf unseren Schultern an.

Die Angst vor Ablehnung und der nie endende Vergleich mit anderen machen uns das Atmen schwer, während wir durch den Sturm des modernen Lebens segeln. Unsere eigenen Bedürfnisse geraten in den Hintergrund, überdeckt von den Pflichten und Verantwortlichkeiten, die uns umgeben. Die einstige Freiheit schwindet, während wir uns den Erwartungen der Welt beugen und oft vergessen, unsere eigenen Träume zu leben.

Aber lasst uns gemeinsam diese Reise durch die Dunkelheit beginnen, denn sie ist keine unvermeidliche Strafe, sondern unsere große Chance. Wir werden Licht in diese Schatten werfen, die unbewusst unsere Seele belasten.

Gemeinsam werden wir einen Weg finden, der uns aus dieser Dunkelheit führt und die Wärme des Verständnisses und der Heilung bringt."

Zitat eines ehemals Erschöpften, der seine Lebenskraft wiedergefunden hat.

Das klarste Vorwort der Welt

Erschöpfung, Burnout, chronisches Erschöpfungssyndrom, Nebennierenschwäche, Long Covid, oder wie auch immer es in deinem Fall genannt wird.

Es ist die pure Erschöpfung. Ob Schwäche, fehlender Antrieb, Müdigkeit, ein schmerzender verkrampfter Körper, Schwindel, Kreislaufprobleme, Herzstolpern und innere Unruhe, ob Ängste, Sorgen, schlaflose Nächte oder Depressionen, das alles macht unser Leben zur Qual und raubt uns jede Freude daran.

Ich weiß, wie du dich fühlst, denn ich hatte es selbst.

Diesen Satz benutze ich nicht umsonst. Und auch nicht nur, um dir zu suggerieren, dass ich weiß, was da gerade bei dir los ist.

Das alles ist kein Kaffeekränzchen. Es ist auch kein Kindergeburtstag.

Ok, es mag Menschen geben, die diese Symptomatiken nutzen, um sich einen gelben Zettel zu verschaffen, weil sie wissen, dass es schwer nachzuweisen ist.

Da du aber jetzt dieses Buch liest, weiß ich, dass das bei dir nicht der Fall ist.

Nun zur Klarheit.

Es ist wahrscheinlich, dass das jetzt die letzte Warnung deines Körpers ist, bevor Schlimmeres passiert.

Sei verdammt nochmal froh, dass du jetzt noch nicht an irgendwelchen Schläuchen oder Drähten hängst, dass deine Organe noch mitmachen, auch wenn es sich für dich gerade anfühlen sollte, wie ein mittelschweres elektrisches Kurzschlussgewitter.

Du wirst deine Symptome nicht mit ein paar Medikamenten zum Verschwinden bringen.

Kein Arzt oder Therapeut, und auch kein Coach, kann dein Problem für dich lösen.

Solltest du glauben, du könntest die Symptome wegdrücken und einfach weitermachen wie bisher, dann wird sich das „Ungeheuer“ einen neuen und leider heftigeren Weg an die Oberfläche bahnen.

Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern.

Dein Körper braucht seine Zeit. Meistens viel länger als uns lieb ist. Die Zeit, die du zuvor unter Volldampf gelebt hast in Jahren, kannst du jetzt in Monate umrechnen, die es dauern wird, bis du wieder voll hergestellt sein wirst.

Vielleicht wirst du auch nie mehr der oder die alte Version von dir werden, was womöglich auch gut so ist.

Denn wer gleich handelt, bekommt auch gleiche Ergebnisse.

Schnell kommen die Schnellschüsse, man solle doch den Partner, den Wohnort oder den Job wechseln, doch das ist in meinen Augen immer der falsche Ansatz.

Denn egal was du im Außen veränderst, dein Ego, deine Denkmuster, deine Erfahrungen und deine Glaubenssätze nimmst du immer mit.

Du wirst demnach mit dem neuen Partner das gleiche Problem bekommen, ebenso mit dem neuen Job oder dem neuen Wohnort, auch wenn er noch so schön ist.

Das, was du verändern darfst, und das ist deine große, vielleicht jetzt letzte Chance, bist allein „DU selbst“!

Weißt du, wer das ist? Weißt du, wer du bist?

Bist du bereit dir die richtigen Fragen zu stellen?

Bist du bereit in dich zu investieren und dich selbst auch mal zu hinterfragen?

Bist du **wirklich** bereit dazu?

Nur wenn du hierauf klar und eindeutig mit „Ja“ antworten kannst, wirst du eine wirkliche Chance haben, dein Leben zu transformieren und aus deiner „Erschöpfung“ herauszukommen.

Wenn das so sein sollte, und du zu den wenigen Mutigen gehören solltest, dann freue ich mich für dich.

Alles liebe und Gute.... Und sei mutig, es lohnt sich...

Einleitung

Wie schön, dass du zu diesem Buch gegriffen hast. Es zeigt mir nicht nur, dass du etwas verändern möchtest, sondern auch, dass du bereits weißt, dass es immer an dir selbst liegt.

Ich werde dich mit „du“ ansprechen, da es in meinen Augen persönlicher und direkter ist.

Wer bin ich?

Ich bin Tobias, bin ganzheitlicher Power-Coach, Personal Trainer, Ernährungsberater, Masseur, Schmerz-Spezialist, lizenzierter Berufspilot, Lösungsexperte, Podcaster und ich schreibe Bücher. Ich beschäftige mich bereits seit Jahrzehnten mit allen verfügbaren Möglichkeiten, mein Leben zu bereichern.

Mit meinen 53 Jahren habe ich bereits einiges erlebt, daher bin ich mir sicher, kompetent über die folgenden Themenbereiche zu sprechen.

Ich bin Spezialist in Sachen Praxis, und ich gebe nicht wirklich viel auf Titel, Theorie oder weiße Kittel. Viel zu oft schon hat sich gezeigt, dass viel „Auswendiggelerntes“ nicht automatisch das eigenständige Denken beinhaltet.

Nein, ich habe nicht alles erreicht, was ich anvisiert habe.

Nein, ich war auch nicht immer erfolgreich.

Ja, ich bin oft auf die Nase gefallen, und es war zeitweise wirklich kurz vor zwölf. Ich wurde von angeblichen Freunden fallengelassen, ausgeschlossen, verspottet und

hintergangen. Aber egal, wie oft ich auch scheinbar verloren habe, ich bin immer wieder aufgestanden.

Ich habe weder die Weisheit noch die Wahrheit mit Löffeln gefressen, aber ich stehe zu hundert Prozent hinter dem, was du jetzt in diesem Buch lesen kannst.

Natürlich ist nicht alles auf meinem Mist gewachsen, auch das wäre vermessen zu behaupten. Ich hatte viele gute Lehrer, Trainer und Coaches, die mich immer wieder an meine Grenzen gebracht haben. Und auch heute lerne ich noch immer täglich dazu.

In diesem Buch geht es um Erschöpfung, und gerade hier ist es umso wichtiger, die richtigen Menschen zu finden, die einem den Weg aus dieser scheinbar so ausweglosen Sackgasse zeigen und einen entsprechend begleiten können.

2019 steckte ich selbst in einem Burnout fest, ich weiß daher nur zu genau, wie es sich anfühlt.

Auch wenn ich es geschafft habe, allein da herauszukommen, weiß ich natürlich, dass auch ich immer weiter dazulernen darf. Sowohl, was das Leben betrifft, als auch meine Gesundheit.

Meine Werte basieren auf Respekt, Achtung, Freiheit, Achtsamkeit und Liebe. Auf Wahrheit, Ehrlichkeit und Offenheit, und auf dem Recht eines jeden, das Denken zu dürfen, was er will. Meinungsfreiheit bedeutet nicht, dass nur eine Meinung frei ist.

Natur ist in meinen Augen das, was uns die Natur zeigt, und nicht das, was uns die Medien präsentieren.

Wenn all das auch deinen Werten entspricht, dann wünsche ich dir viel Spaß und vor allem viel Erfolg beim „Transformieren“ deines Lebens und vor allem bei deinem Weg aus der Erschöpfung und hinein in dein wirkliches Leben voller kraftvoller Freude.

Wenn du mehr über mich erfahren willst, empfehle ich dir mein erstes Buch „Und Dein Körper weiß es doch besser“. Es ist für mich das „Ehrlichste Buch der Welt“. Den Link findest du auf meiner Webseite:

<https://www.tobias-born-coaching.de/Buecher>

Erschöpfung, was ist das eigentlich?

Was ist eigentlich das, wovon wir sprechen?

Genau diese Frage habe ich mir mehr als nur einmal gestellt, als ich urplötzlich selbst davon betroffen war. Im Jahr 2019 machte mein Körper aus scheinbar heiterem Himmel einfach mal so „nicht mehr mit“.

Bei mir wurde es mit Burnout diagnostiziert. Mich hat das damals fast rasend gemacht, denn ich hasse es, in Kategorien gesteckt zu werden. In meinen Augen gibt es Symptome, die auch immer eine Bedeutung haben.

Aber diese Diagnose wollte ich nicht.

Ich war erschöpft, müde, schlapp, antriebschwach, innerlich unruhig, empfindlich und ich konnte mich nicht mehr konzentrieren. Mein Körper war verkrampft, tat weh und mein Kreislauf machte, was er wollte. Auch mein Herz fühlte sich an, als stolperte es das eine oder andere Mal. Plötzlicher Schwindel, Schweißausbrüche und innerlicher Stress machten alltägliche Dinge, wie Einkaufen, Arbeiten oder unter Menschen zu sein, zu einer Qual.

Was war das, was mir da das Leben so schwer machte?

Habe ich heute eine eindeutige Antwort darauf?

Ich bin ehrlich, daher muss ich diese Frage mit „Nein“ beantworten.

Sogar Wikipedia, die Plattform, die doch sonst immer alles weiß, ist mit einer Erklärung sehr vorsichtig.

Dort heißt es:

„Burnout ist ein Oberbegriff für bestimmte Arten von persönlichen Krisen, die als Reaktion auf andauernden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz auftreten.“

Man hat dafür sogar eine medizinische Klassifikation als ICD-Schlüssel kreiert, ICD-10 und ICD-11. Das ist es, was Ärzte in Fällen von „Ausgebrannt sein“ notieren.

Nicht einmal die damit verbundenen Symptome sind immer gleich. Hier heißt es: „Die Leitsymptome sind mit Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit unspezifisch“.

Dabei kann man die häufigsten Symptome durchaus benennen, wenn man es will.

Hier sind die 10 häufigsten:

- Anhaltende Erschöpfung
- Ständige Müdigkeit
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafstörungen
- Emotionale Erschöpfung
- Distanzierung von der Umwelt
- Physische Schmerzen (Kopf, Magen, Muskeln)
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Gleichgültigkeit und Zynismus

Du siehst, die Frage, was Burnout eigentlich ist, kommt gar nicht von ungefähr.

By the way, es gibt tatsächlich Diagnosen, die ziemlich die gleichen Symptome haben, wie zum Beispiel Long Covid, das Post-Vac-Syndrom, die Nebennierenschwäche, oder das sogenannte Fatigue-Syndrom.

Ich habe zwar in der Einleitung geschrieben, dass ich ganz allein aus meinem Burnout herausgekommen bin, und letztlich stimmt das auch. Allerdings habe ich natürlich versucht, mir die nötige Hilfe zu suchen. Ich hatte nicht nur das ungeheure Glück, dass ich zu keiner Zeit depressive Anzeichen hatte, sondern auch, dass ich mir durch den Luxus, privat versichert zu sein, die entsprechende Unterstützung auch leisten konnte. Zunächst einmal bin ich sehr dankbar, eine wunderbare Ärztin zu haben, die nicht gleich versucht hat, irgendwo in den Krümeln nach versteckten Krankheiten zu suchen, sondern die mit ihrem ganzheitlichen Ansatz meine gesamte Situation erfasst und mir schlicht und einfach geraten hat...

“Tobias, das, was du jetzt brauchst, ist Ruhe!“

Ich selbst habe dann einen Chiropraktiker aufgesucht, mich von einem Akkupunkturmediziner beraten lassen, und habe in unzähligen Büchern und Videos nach Antworten gesucht.

Schnell stieß ich auf Begriffe wie Nebennierenschwäche, Chronisches Erschöpfungs- oder Ermüdungssyndrom. Ich fand heraus, dass es um Hormone, die Leber, Vergiftung und auch oft um die Schilddrüse ging, und mir persönlich

war schnell klar, dass eine Antwort auf die ursprüngliche Frage nur „ganzheitlich“ gefunden werden konnte.

Erschöpfungs-Betroffene haben unterschiedliche Symptome, weil jeder Einzelne unterschiedliche Schwachstellen hat, dazu auch unterschiedliche Prägungen, Erfahrungen und Themen.

Unser Körper ist unser „Erfahrungsinstrument“ im Leben, wie es der Heilpraktiker und Bestsellerautor Kurt Tepperwein gerne sagt.

Jedes Symptom ist mit einem bestimmten Thema im Leben verknüpft. Nicht umsonst gibt es die vielen Redewendungen, wie: „Das geht mir an die Nieren...das ist mir auf den Magen geschlagen... das geht mir auf die Eier... mir sitzt etwas im Nacken... ich kann das nicht mehr hören... es fühlt sich an wie ein Messer im Rücken...“

Dazu ist unser Körper in meinen Augen unser bester Freund, der uns, wenn es nötig wird, mehr oder weniger dringend warnt, wenn eine Überlastung droht. Oder er mahnt uns, dass wir uns mit einem speziellen Thema auseinandersetzen sollten.

Kann ich jetzt eine für mich gültige Antwort auf die Frage in der Überschrift geben? Ich sag es mal so...

Für mich ist Erschöpfung, Burnout, oder wie auch immer du es nennen willst,...

...die letzte Warnung unseres Körpers, bevor es zu bleibenden Schäden kommen würde.

Es bremst uns schlagartig aus, so dass wir liebevoll gezwungen werden, uns unser eigenes Leben, unsere Einstellungen und Denkmuster anzuschauen. Wir bekommen die Chance, einmal alles in Frage zu stellen, um schließlich herauszufinden, wer wir eigentlich selbst sind und was es ist, was wir wirklich im Leben erfahren und erleben wollen, und, dass wir lernen unser ureigenes Leben zu leben. Auf diesem Weg werden wir automatisch verstehen, unseren Körper mehr zu achten und zu ehren und ihm von jetzt an das zu geben, was er braucht und was ihm guttut.

Das ist auch der Grund, warum es nur ein ganzheitlicher Ansatz sein kann, der einem den wirklichen Ausweg zeigen kann, hinein in das gesunde und kraftvolle Leben, was wirklich unserer eigentlichen individuellen Natur entspricht.

Warum wir uns wirklich erschöpfen und ausbrennen

Die meisten Menschen glauben, dass es wohl an der vielen Arbeit liegen muss. Oder, dass vielleicht die familiäre Situation einfach zu stressig ist. Es geht also immer darum, dass das, was es zu bewältigen gilt, einfach zu viel für den Betroffenen ist.

Natürlich ist das nicht ganz von der Hand zu weisen, und doch kann es nicht der ausschlaggebende Faktor sein, denn sonst würde ja jeder, der in einer ähnlichen Situation steckt, ebenso ausbrennen.

Dem ist aber nicht so.

Daher möchte ich dir jetzt in diesem Kapitel die 3 wahren und noch immer vielen nicht bekannten Gründe darlegen, warum sich Menschen wirklich erschöpfen.

Punkt Nr.1:

Niemand hat Schuld.

Niemand im Außen ist für deine Situation verantwortlich. Niemand im Außen hat Schuld an deiner derzeitigen Lage, und auch du nicht!

Es ist alles das Resultat deiner eigenen Entscheidungen, die du aus deiner eigenen Verantwortung heraus getroffen hast. Unbewusste Glaubenssätze, mangelnde Selbstliebe und Akzeptanz, auch Gefühle der Minderwertigkeit führen

oft dazu, sich zu verausgaben. Das Gefühl, immer alles perfekt machen zu müssen, um gesehen und anerkannt zu werden, führt häufig dazu, viel zu viel zu geben und nicht wirklich empfangen zu können. Das führt zu Dysbalance und dem Gefühl, nie genug zu tun. Und so tust du immer noch mehr, auch wenn es über deine Kräfte hinausgeht.

**Doch DU kannst es verändern! DU allein hast es in der Hand,
dein Denken, deine Glaubenssätze und dein Leben positiv zu verändern!**

Punkt Nr.2:

Du lebst nicht dein eigenes Leben

Stelle dir bitte einmal und ganz ehrlich nur für dich die folgenden Fragen:

Trau dich, dir diese Fragen für dich zu beantworten!

Lebst du dein eigenes Leben? Oder richtest du dein Leben nach den Erwartungen anderer aus, damit es ihnen gutgeht?

Was ist das, was dich wirklich glücklich macht?

Was erfüllt dich mit Freude?

Was ist das, was du am Allerliebsten tust?

Was ist es, was du willst?

Bist du immer ehrlich mit dir?

Du bist nicht hier, um die Erwartungen anderer zu erfüllen!

Du bist hier, um glücklich zu sein!

Es liegt allein in DEINER Hand, dies zu erreichen!

Punkt Nr.3:

Du lebst gegen Deine Natur

Kennst du deine Potenziale?

Deine sogenannten „inneren Antreiber“, die dich ausmachen?

Die dich von innen her antreiben und motivieren? Die dir Kraft und Energie schenken, wenn du dein Leben nach ihnen ausrichtest?

Wenn du bewusst oder auch unbewusst gegen sie lebst, dann lebst du gegen deine Natur!

Dann fühlst du dich kraftlos und müde.

Dann fehlt dir jegliche Motivation, ohne zu wissen warum.

Wenn du sie hingegen kennst, kannst du sie in dein Leben integrieren. So kannst du spielend leicht und mit Freude und Energie deinen Alltag bestreiten.

Mit einer eigens dafür entwickelten Analyse kannst du es ganz einfach herausfinden!

Du willst deine Antreiber kennenlernen? Dann schreib mir unter...

info@tobias-born-coaching.de

Jedoch, eines sollte klar sein...

Wissen allein bringt nichts, du musst auch etwas verändern.

Denn, wie Einstein bereits sagte:

Wenn jemand **immer das Gleiche** tut und dann erwartet, **ein anderes Ergebnis** zu bekommen, dann ist das die ...

...Definition von Wahnsinn.

Gegen die Natur zu leben, beinhaltet aber auch die Frage, wie du lebst, was du zu dir nimmst und wie du deinen Körper behandelst.

Daher kann ich dir nur ans Herz legen:

Suche dir Jemanden, der dich unterstützt und professionell begleitet!

Jemanden, der es selbst bereits durchlebt hat und daher genau weiß, wie sich das anfühlt.

Jemanden, der weiß, wie man aus einer Erschöpfung wieder herauskommt.

Jemanden, der dir den Weg zeigen kann und dir die nötigen Tools an die Hand gibt, die dich dabei unterstützen, wieder in deine wahre Kraft zu kommen.

Zurück in deine Kraft und Stärke, um endlich das Leben zu führen, von dem du träumst.

Finde heraus, was dich von innen her antreibt, so dass du endlich das Leben führen kannst, das deinen ureigenen Potenzialen und deiner Natur entspricht. Gib deinem

Körper und deiner Seele, was sie benötigen, und werde das los, was dich ausbremst und schwächt.

Ein kleiner Tipp zum Schluss... Ich kenne da jemanden...

Wieso ganzheitlich?

Wie ich nun bereits im Kapitel zuvor beschrieben habe, bin ich der klaren Überzeugung, dass es grundlegend nötig ist, auf alle Bereiche des Lebens eines Betroffenen zu schauen. Eine reine Symptombehandlung, wie es die Medizin am liebsten macht, ist nur selten längerfristig von Erfolg gekrönt.

Nicht umsonst wird gerne von Rückfallquoten von 50-60% gesprochen. Realistisch gedacht glaube ich persönlich sogar, dass diese noch weit höher liegen.

Wie komme ich auf eine solche Annahme?

Nun, gehen wir einmal davon aus, und das ist für mich absolut plausibel, dass unser Körper uns gewissermaßen in Etappen warnt. Erst ein kleines „Wehwehchen“, dann etwas Akuteres, bis wir uns schließlich einem chronischen Leiden gegenübersehen. Totale Erschöpfung oder Burnout gehören schon ziemlich ans Ende dieser „Warnungskette“, bevor es dann Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Krebserkrankungen werden.

Das alles ist nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern wurde bereits hunderte Male von verschiedenen Ärzten, Wissenschaftlern oder Heilpraktikern dargelegt und auch belegt.

Was passiert nun also, wenn ein Betroffener seine Situation nicht wirklich ernstnimmt, die Symptome vielleicht unterdrückt, und auf Dauer so weiter macht, wie bisher?

Stimmt, er wird ernsthaft krank. Nun ist er zwar kein „Ausgebrannter“ mehr, aber letztlich auch kein geheilter Patient.

Ich denke du verstehst, was ich sagen will. Es ist einfach verdammt wichtig, diese Warnung ernst zu nehmen, und der wirklichen Ursache auf den Grund zu gehen, um nicht gleich wieder in die gleiche Falle zu tappen.

Um das effektiv zu tun, ist der ganzheitliche individuelle Ansatz nötig.

Warum arbeiten, rennen, machen und tun wir so viel, bis wir ausbrennen?

Wieso hören wir nicht einfach vorher damit auf?

Was glauben wir, was passieren könnte, wenn wir weniger machen?

Was wollen wir uns oder anderen beweisen, und vor allem warum?

Woher kommen unsere Denkmuster?

Was wird von uns erwartet, und was erwarten wir von uns, und wieso ist das so?

Was braucht unser Körper, damit es ihm gut geht?

Was verbinden wir mit dem, was wir zu uns nehmen, obwohl wir wissen, dass es uns nicht guttut?

Womit setzen wir uns unbewusst noch zusätzlich unter Stress?

Wovon wollen wir mit unserem ständigen „Machen“ ablenken?

Stress stresst nicht jeden, warum stresst er uns, und was ist Stress überhaupt?

Du siehst, wie viele Fragen gestellt werden können, und aus wie vielen Perspektiven man diese stellen könnte.

Und genau das ist der Grund, warum es unerlässlich ist, mit einem „ganzheitlichen Ansatz“ an dieses Thema heranzugehen, um die wirkliche Ursache für die Erschöpfung zu finden, und sie dauerhaft zu beheben.

Wenn wir das geschafft haben, sind wir bereit, ein gesundes, resilientes und glückliches kraftvolles Leben zu genießen.

Was kostet ein unglücklicher Tag in deinem Leben?

Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, was dich ein unglücklicher Tag in deinem Leben kostet?

Ich denke nicht, oder? Wieso auch?

Nun, wie viele Menschen leben ein Leben, ohne dass sie glücklich sind.

Ich könnte etwas reißerisch sagen, dass es gut 80 Prozent der Menschen sind, die so leben. Sie sind vielleicht in dem einen oder anderen Moment glücklich, aber dauerhaft sind es nur die wenigsten.

Ich weiß, Glück ist ein dehnbare Begriff, und auch ich bin natürlich nicht immer glücklich.

Und doch frage ich mich immer wieder, warum Menschen, die weder zufrieden noch glücklich sind, nichts an ihrer Situation ändern.

Viele leben in Partnerschaften, die sie nicht wollen, haben Jobs, über die sie schimpfen, sind ungesund, tun aber nichts dagegen. Raucher rauchen weiter, obwohl ihnen die Füße wegfaulen, Übergewichtige leben weiter, wie bisher, obwohl ihr Körper unter der Last leidet, und womöglich reden sie es sich auch noch schön.

Wie viele stopfen unzählige Medikamente in sich hinein, ohne sich auch nur ein einziges Mal nach der Ursache ihrer Erkrankung zu fragen?

Wenn dann allerdings jemand kommt, der ihnen einen Lösungsweg aufzeigt, ihnen Unterstützung anbietet, und sie dazu einlädt, einmal andere neue Gedanken zuzulassen, und dafür natürlich auch einen Gegenwert erwartet, dann ist jeder einzelne Cent zu teuer.

Dann geht es immer nur um die Kosten, nicht mehr darum, was sie damit erreichen könnten.

Daher meine Frage. Was kostet dich ein weiterer unglücklicher Tag?

Lass es uns doch einmal simpel und einfach berechnen.

Wie hoch ist dein Jahreseinkommen?

Nehmen wir einmal an, du verdienst 40.000€ pro Jahr. Steuern und Abgaben lassen wir der Einfachheit halber einmal außen vor.

Dann wären das aufgerundet 110€ pro Tag. Das wären dann 770€ pro Woche und 3.080€ pro Monat.

Jetzt spielen wir aber das alles noch ein wenig weiter.

Wer will schon auf Dauer mit einem unglücklichen Menschen zusammen sein?

Was kostet eine Trennung oder sogar eine Scheidung?

Wie wirkt sich deine Stimmung auf deine Kinder aus? Glaubst du, dass sie glücklich werden?

Wie zufrieden wird dein Chef mit einem unglücklichen Mitarbeiter sein?

Wo könntest du in deinem Job sein, wenn deine Ausstrahlung positiver wäre, wenn dein Selbstbewusstsein und dein Selbstwert höher wären?

Oder was kostet es dich, deinen Job zu verlieren?

Na, was kostet es dich wirklich, weiterhin nichts zu unternehmen?

Was kostet es dich, nicht in dich, deine Gesundheit und in dein Weiterkommen zu investieren?

Dabei habe ich die wichtigste Sache noch gar nicht angesprochen.

Geld können wir immer wieder neu verdienen.

Aber unsere Lebenszeit, die kommt nie wieder.

Jeder nicht gelebte Tag ist unwiederbringlich verloren.

Jeden einzelnen Moment in unserem Leben gibt es nur ein einziges Mal.

Also, was kostet es dich jetzt wirklich, nichts zu verändern?

Daher fang an, am besten jetzt!

Nur für den Fall... hier ist meine Nummer:

0176 4777 9070.

Was bedeutet „Bereichern“?

Das Wort „reich“ verbinden die meisten Menschen automatisch und ausschließlich mit finanziellem Reichtum. Interessanterweise triggert es aber häufig genau die Menschen, die es auch mit anderen Bereichen des Lebens verbinden.

Womit hängt das wohl zusammen? Immer dann, wenn negative Glaubenssätze in Bezug auf Geld oder Wohlstand im Spiel sind, wird finanzieller Reichtum mit etwas Schlechtem verbunden. „Reiche Menschen leben nur auf Kosten der anderen, sie missbrauchen ihre so gewonnene Macht, sie sind nur durch Betrug, Skrupellosigkeit und Ausbeutung zu ihrem Reichtum gekommen“, und das sind nur einige der gängigen Glaubenssätze.

Doch stimmen diese?

Wenn du solche Glaubenssätze haben solltest, wirst du dich unterbewusst so programmieren, dass jeglicher finanzieller Reichtum einen großen Abstand zu dir halten wird, denn du willst ja auf keinen Fall, dass andere genau das von dir denken. Glaub mir, auch ich kann hiervon ein Lied singen. Aber das muss ja nicht so bleiben.

Wenn ich also vom „Bereichern“ unseres Lebens spreche, meine ich immer alle Lebensbereiche. Wir bereichern unsere Gesundheit, unsere Partnerschaft, unsere Beziehungen zu den Menschen in unserer Umgebung, unser berufliches Leben und Vorankommen und natürlich

auch den finanziellen Bereich. Bereicherung findet aber auch in unserem spirituellen Leben statt, wobei mir wichtig ist zu betonen, dass Spiritualität weder etwas mit religiösem Glauben noch mit irgendwelchem Hokusfokus zu tun hat. Spiritualität bedeutet für mich Achtsamkeit im Leben, im Einklang mit meinen Gefühlen und meinen Werten zu leben, und die Regeln und Gesetze des Lebens zu kennen, zu achten und zu nutzen. Auch die Sexualität, die letztlich die Urenergie unseres Lebens ausmacht, hat für mich eine große spirituelle Bedeutung.

Für mich ist es eindeutig, dass alles im Leben einen Sinn hat, und wir so immer wieder die Möglichkeit bekommen, dadurch zu lernen und weiter zu wachsen.

Das Wort „Zufall“ beschreibt in meinen Augen lediglich etwas, für das man keine Erklärung hat.

Auf jedes Ereignis in unserem Leben kann man immer aus mehreren Perspektiven schauen, und wenn man sich das immer wieder vor Augen führt, sieht man in Problemen Möglichkeiten, in scheinbar ausweglosen Situationen Chancen, und man lernt so, sich immer auf die Lösungen zu konzentrieren, und nicht auf all das, was scheinbar nicht geht.

Mit dem Fokus auf das, was du erreichen willst, hast du bereits den Grundstein gelegt, dein Leben in allen Bereichen bereichern zu können.

Genau das wünsche ich mir für dich, dass du dein Leben wirklich bereichern wirst.

Ich wünsche dir eine Partnerschaft, die von Ehrlichkeit und Offenheit geprägt ist, frei von Manipulation oder Druck. Dass Zärtlichkeit, Sexualität und Achtsamkeit nicht nur Eintagsfliegen sind, und dass ihr beide wisst, was der andere braucht, um glücklich zu sein. Dass ihr euch nicht gegenseitig verbiegen wollt, sondern euch so annehmt, wie ihr seid. Dass ihr den anderen dabei unterstützt, zu wachsen und weiterzukommen, und ihn nicht ausbremst, aus Angst ihn zu verlieren.

Ich wünsche dir, dass du die Verantwortung für deine Gesundheit und dein Leben selbst in die Hand nimmst, und sie nicht anderen überlässt. Dass du erkennst, was du wirklich willst und brauchst, um langfristig glücklich und zufrieden zu sein. Dass du sogenannte Krankheiten und Symptome nicht blind und ärztlich annimmst, sondern dich fragst, was der Sinn dahinter sein mag und wie du daran etwas ändern kannst.

Ich wünsche dir, dass du die richtigen Menschen findest, die dich wirklich unterstützen und weiterbringen wollen. Dass du erkennst, dass die beste Investition in deinem Leben immer eine in dich selbst ist, in dein Wissen und deine Fähigkeiten. Ich wünsche dir, dass du das, was du am Allerliebsten machst, zu dem machen kannst, was du dann als deine Berufung bezeichnest. Dass dir deine Arbeit so viel zurückgibt, emotional und finanziell, dass du keinen Urlaub mehr brauchst, um dich zu erholen. Dass deine Arbeit

deinen inneren Antreibern entspricht und dir somit täglich Kraft, Freude und Energie gibt.

Dafür ist es entscheidend, dass du deine inneren Antreiber, auch intrinsische Motivatoren genannt, kennlernst, die dir nicht nur zeigen, wer du wirklich bist, sondern auch, wie du alles dafür tun kannst, dauerhaft glücklich und zufrieden zu leben. Du kannst damit wichtige Entscheidungen abwägen, und so den richtigen Weg für dich ganz persönlich erkennen und einschlagen. So wird dein Leben ein reicheres werden.

Was ist an deiner Situation jetzt gerade so schlimm für dich und warum?

Gerade für Selbständige und Unternehmer ist dieser erste Punkt einer der brennendsten. Denn ohne sie fehlt letztlich der wichtigste Mensch im Unternehmen, der Chef. Noch extremer ist es bei Ein-Personen-Unternehmen, denn da fehlen auf einen Schlag gleich 100% der Belegschaft.

Das heißt, wenn du nicht da bist, läuft nichts. Und wenn nichts läuft, gibt's auch kein Geld und noch dazu unzufriedene Kunden.

Das Potential, dass dir in diesem Fall dein Verstand durchzudrehen droht, ist exorbitant groß.

Wie sollst du Rechnungen bezahlen, wer kümmert sich um die Kunden und was sollen die Kunden über dich denken?

Wie lange wirst du ausfallen, wie lange reichen die Reserven, wenn du überhaupt welche hast.

Schlaf oder Ruhe, also genau das, was du in deiner gesundheitlichen Situation am nötigsten brauchst, ist vor diesen Hintergründen aussichtslos.

Ein Horrorszenario wird sich an das Nächste reihen und bei dir brennen die Sicherungen durch. Wie soll da nur eine Lösung gefunden werden?

Panik, Unruhe und Ohnmacht lähmen dich in deinen sowieso schon sehr eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten noch mehr ein.

Doch auch wenn du als Führungskraft angestellt bist, fühlt es sich äußerst bedrohlich an, wenn dir ein längerer Ausfall droht. Zwar ist nur selten gleich deine Position gefährdet, aber doch steigt die Angst, dass du Projekte verlieren könntest, dass sich jemand anderes in deine Geschäfte einmischt, vielleicht gegen Abmachungen verstößt oder Kunden vergrault. Was sollen die Mitarbeiter denken und sagen, wenn sie mitbekommen, was mit dir los ist. Verlieren sie womöglich den Respekt und die Achtung vor dir?

Du siehst, auch hier sind schlaflose Nächte vorprogrammiert, und der Wunsch, möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen, brennt dir unter den Nägeln.

Wie bereits in den Texten davor beschrieben, gehörst du zu den Menschen, denen es unglaublich wichtig ist, immer alles unter Kontrolle zu haben. Du willst der Mann am

Steuer sein, alle Fäden in der Hand haben und bestimmen, in welche Richtung es geht.

Genauso kennst du es in deinem Leben, es ist das, was du benötigst, dass du dich wohl fühlst. Auch deinen Körper siehst du in diesem Kontext. Er soll funktionieren, das tun, was du willst. Du trainierst ihn, härtest ihn ab, quälst ihn beim Sport oder der Arbeit.

Ich weiß, das alles hört sich sehr martialisch an, und doch ist es oft so. Mitleid, Verständnis oder Dankbarkeit deinem Körper gegenüber sind für dich sekundär, oder?

Nun aber stehst du plötzlich und unerwartet vor einer für dich gänzlich unbekanntem neuen Situation. Dein Körper scheint dich im Stich zu lassen. Er funktioniert nicht mehr, wie du es gewohnt bist. Ich selbst habe in den ersten Wochen tatsächlich eine Wut auf meinen Körper gefühlt, die mich heute zusammenzucken lässt.

„Verdammt nochmal, was machst du für eine Scheiße mit mir! Das kann doch nicht wahr sein, mach endlich wieder, was ich will. Du hast sie doch nicht alle, in einer solch einfachen und entspannten Situation mir plötzlich mit Schwindel, innerer Unruhe oder Herzstolpern zu kommen!“

Wut, die nur durch einen einzigen Grund entstanden ist, weil ich mich ohnmächtig und machtlos gefühlt habe. Die Angst vor dem Kontrollverlust machte mich rasend.

Das Schlimmste an der ganzen Situation für mich war aber, dass ich zunächst keine Ahnung hatte, was da abging. Ich hatte noch dazu absolut keinen Plan, wie ich damit umgehen sollte. Ich stand wie der Ochs vorm Berg und wusste einfach nicht weiter. Du kennst das auch, oder?

Du kämpfst mit den Gewalten des Meeres, schwankst, wackelst, wirst durch die Mangel gedreht und hast keine Ahnung, wo du hinsteuern sollst. Du weißt nicht, was als nächstes kommt, wann es Licht am Horizont gibt oder wo es zu deinem rettenden Ufer geht.

Diese Angst, die fehlende Orientierung, die Ohnmacht und Machtlosigkeit lähmen dich, du bist wie eingefroren, kannst dich nicht mehr bewegen und weißt nicht weiter.

Dein Körper spielt nicht mehr mit. Du wirst plötzlich mit Symptomen konfrontiert, die du nicht kennst, die du nicht erklären kannst, und gegen die du auch kurzfristig nichts tun kannst.

Symptome, die dir Angst machen, vielleicht sogar Todesangst. Wenn dein Herz zu stolpern scheint, wenn dich Schwindel wanken lässt, oder heftigste innere Unruhe dazu

zwingt, dich zurückzuziehen, dann wirkt das für dich durchaus lebensbedrohlich.

Nicht nur, dass es dir im Moment jegliche Sicherheit nimmt, auch die Angst, die dahintersteht, beunruhigt dich enorm. Was ist, wenn du doch schwer krank bist? Ist es doch ein Herzfehler, ist etwas mit deinem Gehirn nicht in Ordnung, und warum findet nicht einmal der Arzt etwas? Bist du beim richtigen Arzt, oder musst du doch zum Spezialisten.

Wie sollst du mit dieser Schwäche umgehen? Was sollen die anderen von mir denken? Bist du ein Schwächling, ein Weichei oder gar ein Simulant?

Du willst niemandem zur Last fallen, und wie sollst du damit umgehen, wenn dir ein solcher Schwächeanfall vor anderen passiert? Ein Kreislaufkollaps vor den Kollegen oder Mitarbeitern, so dass die womöglich für dich noch einen Rettungswagen rufen müssen?

Die Vorstellung, hilflos und schwach vor ihnen zu liegen, schwitzend oder sogar ohnmächtig ausgeliefert zu sein... diese Angst vor Kontrollverlust frisst dich auf...

Wie reagieren deine Kinder oder deine Partnerin, wenn du nicht mehr der Starke und Erfolgreiche bist? Wer weiß, vielleicht nutzen sie deine Schwäche für sich aus, und du kannst nichts anderes tun als zuzuschauen.

In einer solchen Situation regiert die Angst, und das ist mehr als kontraproduktiv, denn Angst ist Stress, und das ist das letzte, was du jetzt brauchen kannst.

Niemanden mehr sehen, keinem etwas erklären, einfach mal deine Ruhe haben, das ist es, wonach dir ist. Es liegt fast auf der Hand, dass es genau das ist, was dein Körper dir mit all seinen Symptomen zeigen will.

Die Frage ist nur, wie gehst du damit um? Kannst du überhaupt allein sein?

Wie fühlt es sich an, wenn der Hans Dampf in allen Gassen sich nun in sein stilles Kämmerlein zurückziehen muss?

Denn du machst das ja nicht freiwillig, oder? Nein, du machst es, weil dir dein Selbstvertrauen abhandengekommen ist, weil du dir nichts mehr zutraust, und weil du deinem Körper nicht mehr vertraust.

Die Angst umzukippen, ins Wanken zu geraten und sich schwach und hilflos zu präsentieren, lässt dich fliehen, und nicht der Wunsch, einfach mal für dich zu sein.

Die Angst treibt dich in die Isolation, in die Einsamkeit und somit in die für dich bedrohliche Stille.

Einsamkeit und allein zu sein ist, wenn wir es nicht freiwillig wählen, für uns Menschen eine Ur-Bedrohung. Früher war

das Überleben außerhalb der Sippe lebensgefährlich. Ohne die Unterstützung und den Schutz der anderen waren wir ausgeliefert und in letzter Konsequenz zum Tode verurteilt.

Kommen wir zum letzten der fünf stärksten Schmerzpunkte.

Fehlende Lebensfreude, Frustration, eventuell sogar depressive Verstimmungen sind die Folge von all den Punkten davor. Allein die Tatsache, dass du glaubst, nichts gegen diese Situation tun zu können löst Frust und Wut bei dir aus. Du hast es, ohnmächtig einem Problem gegenüberzustehen.

Es sind viele Faktoren, die dazu führen, dass du dich so machtlos und frustriert fühlst. Ob es die Abhängigkeit ist, die dich aktuell belastet, oder die Tatsache, dass du so viele Dinge, die dir bisher Freude gemacht haben, nicht mehr erleben kannst. Ob es Dinge sind wie ausgiebiger Sport, Motorradfahren, Autofahren oder auch Sex, der aufgrund deines verkrampften und verspannten Körpers vielleicht auch nicht mehr funktioniert.

Es sind aber auch die unterdrückten Gefühle, die du dir einfach nicht eingestehen willst, oder kannst. Scham, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit und Schwäche willst du nicht wirklich in deinem Leben haben, auch wenn sie nun einmal

da sind. Du drückst Tränen weg, reagierst forsch gegenüber deinen Liebsten oder brichst sogar einen Streit vom Zaun, nur, um deine Gefühle nicht zulassen zu müssen. Depressionen sind im Übrigen der körperliche Ausdruck für uralte unterdrückte Gefühle.

Nicht zuletzt fühlst du dich minderwertig, weil du nicht, wie bisher, deine Leistung erbringen kannst, mit der du so viel kompensiert hast. Es kommt sogar die Angst auf, von geliebten Menschen verlassen zu werden, was dich noch mehr in die Traurigkeit und Angst bringt.

Wer keine Freude empfindet, hat keinen Spaß am Leben. Und „lebensmüde“ zu sein, ist die denkbar schlechteste Grundlage dafür, schnell gesund zu werden, wobei ich das Wort „krank“ bewusst nie benutzt haben. Es sind Symptome, die uns das Leben schwer machen, und letztlich können die Auslöser für unsere Symptome sehr vielfältig sein.

Wo genau willst du hin?

Zukunftsangst, finanzielle Sorgen und die Sorge um die eigene Existenz fühlen sich wie ein tiefer finsterner Abgrund an.

Aus diesem willst du heraus, du willst aufsteigen aus diesem dunklen Loch, wieder zurück ins Licht.

Dann hast du wieder dein Urvertrauen in dich und in deine Fähigkeiten als Unternehmer. Dein Durchsetzungsvermögen und deine Klarheit lassen dich wieder wissen, welche Möglichkeiten du hast, dein Unternehmen stabil und zukunftsfähig zu machen.

Dir sind deine Rücklagen und deine Vorsorgepläne bewusst, und vor allem weißt du, was du bisher schon alles geschafft hast.

Du hast gelernt, mit deinen Ängsten und Panikattacken umzugehen, trittst aus der Rolle des Opfers heraus und übernimmst für alles in deinem Leben die volle Verantwortung. Egal, was kommt, du stellst dich und wirst Lösungen finden.

Mit dieser Zuversicht und deinem, immer weiterwachsenden, Vertrauen bist du in deiner Ruhe, innerlich und auch äußerlich.

Als Kapitän deines Schiffes überstehst du jeden Sturm, auch wenn du mal einen Mastbruch erleiden solltest, sinken wirst du nicht.

Um beim Bild mit dem Segelschiff zu bleiben. Ja, du befindest dich zwar in einem Sturm, du wirst vielleicht auch durch die Mangel gedreht vom Unwetter um dich herum, aber du weißt klar und deutlich in welche Richtung es geht.

Du weißt, wo du bist, und was besonders entscheidend ist, du hast es akzeptiert. Du kennst deine Position, du weißt, woher deine Symptome kommen und was du tun kannst.

Mit einem klaren Plan, einer strukturierten Anleitung, gehst du voran, mit dem eindeutigen Bewusstsein, dass du alles in deiner Hand hast. Du bist kein Opfer der Situation, sondern der Verantwortliche, und das ist gut so.

Mit gestärktem Vertrauen folgst du deinem Kurs, denn das Licht am Ende des Tunnels wird von Tag zu Tag heller.

Du hast einen Schritt-für Schritt-Plan, dem du folgst.

Er beinhaltet Routinen und Übungen, die dir wieder Flexibilität und Schmerzfreiheit bringen. Mit ihnen werden auch deine Muskeln geschmeidiger, so dass du dich in deinem Körper immer wohler fühlst.

Du bist beruhigt, dass du nicht mehr von Ärzten, Therapeuten oder Medikamenten abhängig bist, denn dein Weg basiert auf natürlichen Ideen. Nebenwirkungen oder Folgeerscheinungen sind ausgeschlossen, was dir noch zusätzlich Auftrieb verleiht.

Du bist dir sicher, dass du auf dem richtigen Weg bist, denn der hat sich schon mehrfach bewährt.

Du wirst los, was du nicht mehr brauchst, und füllst auf, was dir fehlt, so einfach und klar kann es sein.

Wenn du doch einmal Hilfe annehmen musst, kannst du das immer besser akzeptieren. Es ist nicht für immer, sondern nur vorübergehend, und du hast in der Vergangenheit bereits so viel gegeben, dass du es dir verdient hast, auch einmal schwach sein zu dürfen.

Du bist auf dem richtigen Weg, du bist resilient, stark und gesund, und du wirst dies auch zukünftig sein.

Wenn dir dein Körper Symptome wie Erschöpfung, fehlender Antrieb oder Schwäche schickt, zeigt er dir eindeutig, dass es Zeit ist, dich zurückzuziehen.

Du bist in der Lage, die Zeichen deines Körpers zu erkennen. Du weißt, dass er dein Freund ist, dein Tool, um das Leben überhaupt erst erleben zu können. Du nimmst diese Signale

nun mit Dankbarkeit an, um dann aus der Ruhe und Stille wieder gestärkt unter Menschen zu gehen.

Schwach zu sein ist keine „Schwäche“, sondern die eigenen Grenzen zu erkennen und einzuhalten ist eine Stärke, die du nun für dich weiterentwickelst.

Du bist zu dir selbst gekommen, und weißt nun, dass du nicht deine Leistung, dein Titel oder dein Vermögen bist, sondern dass du auch ohne all das liebenswert und wertvoll bist. Das ist die Grundlage für die Selbstliebe, die immer mehr in dir wächst.

Wenn du dich nicht selbst lieben kannst, wie sollen es dann andere Menschen tun. Du bist wundervoll, so wie du bist.

„Glücklich kann ich erst werden, wenn alles perfekt ist.“ Viele glauben genau das, und wundern sich, dass sie nie wirklich glücklich werden.

Glücklich kann man nicht werden, glücklich muss man sein, in jedem einzelnen Moment.

Du hast erkannt, dass es anders ist. Du hast Werkzeuge, mit denen Du erkennen kannst, was dir Energie bringt, und was nicht. Dir ist auch bewusst, welche Situationen und Menschen du besser meidest, so dass deine Energie auch bei dir bleibt.

Du kennst jetzt deine inneren Antreiber, also das, was dich von innen her antreibt, was dir Kraft und Freude bringt, und dich so auch glücklich machen kann. Diese Erkenntnisse bringen dich auch erheblich weiter, dich selbst wahrzunehmen, zu erkennen, wer du wirklich bist. Somit entfällt auch das anstrengende Kompensieren von Minderwertigkeitsgefühlen oder Ängsten. Du hast dich so angenommen, wie du bist.

Wenn Du jetzt Sport treibst, geht es dir nicht mehr um Leistung, Zeiten oder ums Gewinnen. Es geht um den Spaß an der Bewegung, daran, deinen Körper zu fühlen und das zu genießen, dankbar und voller Freude. Du steigerst dich langsam und bewusst, vermeidest so Überanstrengung und frustrierst dich nicht mehr selbst.

Diesen Druck hast du auch beim Sex herausgenommen und erfährst mehr und mehr, wie wundervoll Langsamkeit und Bewusstheit sein können.

Du hast das Ruder deines Lebens im Griff und bestimmst selbst den Kurs.

Woher kommen Symptome?

Du stellst dir auch diese Frage?

Super, denn das bedeutet, dass du bereit bist, auch beim Thema Gesundheit in die Eigenverantwortung zu treten. Für die meisten unter uns steht fest, dass Symptome immer nur durch äußere Faktoren ausgelöst werden können. Zu den Standards gehören Viren, Bakterien, Parasiten, Hitze oder Kälte.

Doch was löst denn nun wirklich unsere Symptome aus. Nein, ich will hier nicht die Medizin oder die Wissenschaft in Frage stellen, sondern ich will dir mehr Macht über dein Leben und deine Gesundheit geben.

Ich gehe davon aus, dass folgende Faktoren Symptome auslösen können.

Gewalt von außen, also ein Unfall, ein Angriff, eine Verbrennung, eine Verkühlung oder sonst eine Verletzung kann Symptome auslösen, das steht außer Frage. Dann gibt es die Verstrahlung, auch das scheint eindeutig zu sein.

Emotionale Auslöser und Vergiftungen können ebenfalls ein Grund für Symptome sein.

Nun wirst du zurecht fragen, was mit Viren, Pilzen, Parasiten und Bakterien ist? Und da beginnen sich die

Geister zu scheiden. Wer sich mit diesem Thema ein wenig mehr beschäftigt, wird wissen, dass Viren und Bakterien nie ganz den Körper nach einem sogenannten Befall verlassen, sondern dass sie immer im Körper des Betroffenen bleiben, auch wenn sie nur noch schwer nachweisbar sind. Dies gilt auch nach antibiotischen oder antiviralen Behandlungen. Es ist daher in meinen Augen unwahrscheinlich, dass es die Viren oder Bakterien selbst sind, die unsere Symptome auslösen, sondern eher die Toxine, also Giftstoffe, die sie ausstoßen. Das ist, wie bereits gesagt, nicht meine eigene Theorie, sondern sie wird von vielen Wissenschaftlern, Heilpraktikern und Ärzten genauso geteilt. Es gibt ja, nur so am Rande, sogar Gerichtsurteile, in denen bestätigt wird, dass lebende Viren beispielsweise noch nicht einmal nach den vorgegebenen Standards isoliert wurden.

Für mich, und das hat sich sowohl bei mir selbst als auch bei Erfahrungen mit anderen Betroffenen gezeigt, fallen Viren-, Bakterien- und Pilz-Erkrankungen unter den Punkt Vergiftungen. Selbstredend gehören auch Schwermetalle, Hormone, genmanipulierte Teilchen oder Kunststoffe aus Lebensmitteln, Kosmetika oder Medikamenten unter diese Kategorie.

Und jetzt kommt ein wichtiger Hinweis hinzu. Auch überschüssige Stress-Hormone und Abfallprodukte des eigenen Körpers, sogenannte Exosome, sind Gifte und müssen von unserem Körper abgebaut werden.

Du siehst, so wird auch klar, warum viele unterschiedliche „Krankheiten“ ähnliche Symptome haben.

Ja, ich weiß, es soll auch noch genetische Auslöser geben, hierauf möchte ich aber nicht näher eingehen, denn diese These würde uns wieder jeglicher Macht berauben. Wenn dich das aber interessieren sollte, empfehle ich dir, dich mit Epigenetik zu befassen, hier wird bereits vieles widerlegt, was angeblich in Stein gemeißelt ist.

Der Themenbereich der Emotionen ist hingegen ein sehr interessanter und umfangreicher, der auch fürs Coaching, insbesondere mit dem Unterbewussten, enorm vielfältige Ansatzpunkte liefert. Traumata, unterdrückte Gefühle, nicht angesprochene Themen und nicht gelebte Wünsche haben viel mehr Wirkung auf unsere Gesundheit und unseren Körper, als wir glauben.

Nun stellt sich in der Folge die Frage, ob man denn Symptome behandeln oder bearbeiten sollte, oder besser Krankheiten oder Diagnosen.

Was genau sind denn Krankheiten? Treten bestimmte Symptome in Verbindung auf, werden sie durch die Medizin als eine bestimmte Krankheit definiert. Scheinbar gibt es immer mehr solcher definierten Krankheiten, nur mehr Symptome gibt es nicht. Für Krankheiten werden bestimmte Medikationen vorgeschlagen, und da der Begriff Pharma-Industrie nicht von ungefähr kommt, kann man sich denken, wer davon profitieren könnte. Wie gesagt, ich bin nicht gegen die Medizin, ganz im Gegenteil. Die Notfallmedizin ist eine unglaublich wichtige Errungenschaft. Hingegen profitiert die Pharma-Industrie nicht von Gesunden, sondern nur von Kranken.

Die beiden bedeutendsten Auslöser von Symptomen, mal von den äußeren Einflüssen abgesehen, sind somit Emotionen und Vergiftungen. Was uns zum nächsten Thema bringt.

Entgiftung und Ergänzung

Was ist eigentlich eine Vergiftung?

Keine Sorge, ich werde es so darstellen, wie ich es verstehe, und das ist bestimmt etwas weniger komplex, als es die Medizin erklären würde.

Ich rede jetzt auch nicht von den Vergiftungen, die im Körper sofort Zellen zersetzen oder Nervenzellen lähmen oder zerstören, sondern mir geht es um eine langfristige Vergiftung.

Darunter verstehe ich die Situation, in der der Körper es nicht mehr schafft, die angesammelten Giftstoffe, also Toxine, abzubauen und zu entsorgen. Das heißt, Toxine überschwemmen die „Entsorgungsorgane“ und lagern sich immer mehr im Körper ab, wodurch die vitalen Prozesse im gesamten Körper gestört oder beeinträchtigt werden. Organe, Nerven und das Gehirn werden beeinträchtigt, und durch die Abfallansammlungen entstehen Entzündungsherde bis hin zu Geschwüren und Tumoren. Unser Organismus ist immer bemüht, unser Überleben zu sichern, und das unter allen Umständen. Daher kann das Ablagern von „Giftmüll“ in bestimmten Regionen durchaus sogenannte Krankheiten auslösen, allerdings wäre

möglicherweise der Abtransport von dort für den Organismus sogar tödlich gewesen.

Ein Beispiel hierfür sind Demenz und Alzheimer. Hier wurden bei Betroffenen im Gehirn Ablagerungen von Schwermetallen und anderen Giftstoffen gefunden. Nur darüber wird leider nicht gesprochen.

Ich selbst habe bei einem nahestehenden Verwandten erleben dürfen, was schon eine leichte Entgiftungsbehandlung für positive Auswirkungen auf seine Verfassung gehabt hat.

Ich bin daher überzeugt, dass Entgiftung immer ein wichtiger Beitrag zu Gesundheit sein sollte. Die Möglichkeiten hierfür sind vielfältig, und selbstverständlich gilt es, zu beachten, dass eine Entgiftung den Körper des Betroffenen nie überfordern darf.

Ergänzung hört sich wie das Gegenteil an, und in gewisser Weise ist es das auch. Während wir beim Entgiften das loswerden wollen, was für uns schädlich ist, wollen wir beim Ergänzen das hinzufügen, was uns fehlt und helfen könnte. Schauen wir uns nun einen Erschöpfungsbetroffenen an, dann ist es fast offensichtlich, dass ihm Energie fehlt.

Energie in Form von Vitaminen, Aminosäuren als Bausteine für Hormone, Enzyme, Proteine oder Glukose. Es gilt aber selbstverständlich auch, über die Ernährung so viel notwendige Energie wie möglich zuzuführen.

Ich denke viele schlagen jetzt schon die Hände über dem Kopf zusammen, und sehen schon die Kalorien-Berge vor sich. Darum geht es natürlich nicht. Wir brauchen Energie, die unser Körper auch umsetzen kann, die er speichern kann, und ich meine nicht in irgendwelchen Fettspeichern.

Unsere Ernährung sollte darauf ausgerichtet werden, unseren Organismus nicht zusätzlich mit Stoffen zu belasten, die er dann wieder entsorgen muss, und das gilt letztlich für alles, was wir ihm zu viel zuführen.

Wir sollten ebenfalls dafür sorgen, Nahrungsmittel, die die Micro-Organismen in unserem Körper fördern, noch mehr Toxine zu produzieren, wegzulassen. Das gilt ebenso, für Nahrungsmittel, die selbst viele Toxine in sich tragen oder sogar selbst eines sind.

Es würde also nichts bringen, während einer Entgiftung sich weiterhin von Schweinefleisch, vielen Eiern und Alkohol zu ernähren.

Du merkst, wie vielfältig und umfangreich dieses Thema ist, und dass es unzählige Stunden, Tage oder Wochen dauern würde, sich da hineinzuarbeiten.

Und doch sind diese beiden Themen, neben der Beschäftigung mit dem emotionalen Bereich, so immens entscheidend für die Heilung.

Deine Angst hilft dir nicht

Du glaubst, deine Angst hilft dir? Was ist eigentlich Angst? Wikipedia hält es hier neutral.

„Angst ist ein Grundgefühl, dass sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert“.

Na, bist du jetzt schlauer?

Angst ist zunächst einmal etwas, was uns grundsätzlich vor Gefahr schützen soll. Um uns in solchen Situationen die nötige Energie zu geben, wird durch Hormone die oben beschriebene Erregung ausgelöst.

In der Natur gibt es in Gefahrensituationen meistens nur zwei Reaktionsmöglichkeiten. Kämpfen oder Fliehen stehen zur Auswahl. Eine dritte Variante, die allerdings für uns Menschen nur selten eine wirkliche Alternative ist, ist das sogenannte Einfrieren, also in Schockstarre verfallen. Das kennst du bestimmt zum Beispiel von Vögeln, die man auf den Rücken dreht, sie bewegen sich in Rückenlage nicht mehr.

Angst soll uns also im eigentlichen Sinn nützlich sein. Nun stellt sich die Frage, inwieweit unser aktueller Lebensraum noch natürlich ist. Wie oft werden wir noch vom Löwen oder dem Säbelzahn tiger bedroht. Wie oft müssen wir wirklich noch fliehen oder ums Überleben kämpfen?

Diese Situationen gibt es zwar noch, auch wenn es dann keine wilden Tiere sind, aber meistens leben wir doch eher in sicheren Gefilden.

Wenn du Angst empfindest, stellt sich daher immer die entscheidende Frage: „Bedroht diese Situation jetzt aktuell wirklich dein Überleben?“

Nur wenn du diese Frage mit „Ja“ beantwortest, ist deine Angst in diesem Moment begründet und hilfreich.

In allen anderen Situationen ist sie dies allerdings im Umkehrschluss nicht.

Da Angst uns in Notsituationen auf Flucht oder Kampf vorbereiten soll, hat sie allerdings einen entscheidenden Nachteil: „Sie schränkt unsere Fähigkeit, klar denken zu können ein. Wir bekommen einen Tunnelblick, der uns auf die Gefahr fokussieren lässt.“

Denn beim Kämpfen oder Flüchten ist Denken schlicht unpraktisch. Stell dir vor, du entscheidest dich fürs Kämpfen und malst dir erst einmal aus, wie groß wohl die Gefahr sein könnte, verletzt zu werden, wie sehr es doch wehtun könnte oder was dir alles dabei passieren könnte. Das wäre nicht richtig hilfreich, oder?

Kampfsportler oder Kampfkünstler trainieren den Umgang mit ihrer Angst. Sie versuchen die Adrenalinausschüttung zu simulieren und durch fortwährende Wiederholungen ein Gefühl für die heftige Erregung in ihrem Körper zu bekommen. Sie wissen genau, wie wichtig es zum Überleben ist, trotz Aufregung noch einen klaren Kopf zu

bewahren. Denn Panik wird dein Leben definitiv nicht verlängern. Sich das immer wieder bewusst zu machen, wird dir im Leben bestimmt hilfreich sein.

Im Tierreich können wir immer wieder beobachten, wie sich Tiere aufplustern, ihre Zähne fletschen, fauchen oder brüllen. Diese Drohgebärden sollen dem Gegner Angst machen, mit dem Ziel, dass er entweder verschwindet oder nicht mehr klar denken kann.

Und da sind wir bereits in unserer heutigen Gesellschaft angekommen. Genau das wissen auch wir Menschen zu genüge. Egal, ob es dein Chef, dein Partner oder der Autofahrer im Auto neben dir ist. Und auch die Medien, die Politik und die vermeintlich Herrschenden bedienen sich dieser Methoden. Joseph Göbbels selbst soll damals gesagt haben, dass Menschen alles freiwillig tun, wenn man ihnen nur genug Angst macht. Ja, sie sagen es dir sogar direkt ins Gesicht. In Zeiten von modernen Medien, Fernsehen und sozialen Medien geht das alles noch viel schneller, subtiler und intensiver als früher. Zeige nur die richtigen Bilder, frame sie so, wie du es willst und schon fressen dir die Massen aus der Hand.

Angst ist die absolut beste und effektivste Methode, Menschen zu manipulieren. Daher mache dir immer bewusst, wer dir Angst machen will, will dich manipulieren... ..es sei denn, es ist doch ein Säbelzahn tiger.

Erkenne Manipulation

Einen wichtigen Punkt habe ich im Kapitel zuvor bereits angesprochen. Das Spiel mit der Angst. Es ist so einfach wie perfide, und mal von den Medien abgesehen, sind auch viele Menschen Meister darin. Hast du nicht auch schon beim Einkaufen den Spruch von Eltern gehört: „Komm, oder wir gehen ohne dich?“ Oder: „Wenn du das jetzt aber nicht tust, hat Mama dich nicht mehr lieb?“

Wie ist es in der Partnerschaft? Wie oft wird mit Trennung gedroht? Unterbewusst wird hier ebenfalls mit Liebesentzug gedroht. Ein böser Blick macht schnell klar, dass Sexentzug droht, oder du merkst schnell, wenn du ignoriert wirst.

Angst kann so vielfältig genutzt werden, so auch im Job, sowohl von Firmenseite als auch von Kollegenseite. Wobei, wirkliche Kollegen sind das dann eher nicht.

Selbst wenn dein Vorgesetzter dir nicht direkt Druck macht, kann auch hier unterschwellig suggeriert werden, wie schnell du deinen Job los sein könntest. Sätze aus dem Vorstand, wie: „Wir müssen den Gürtel enger schnallen“, oder „Bei der Konkurrenz ist es noch viel schlimmer“, oder „Unser Bereich ist ja noch gut besetzt, aber in der Nachbarabteilung wird schon reduziert“, werden dir gehörigen Druck machen, ohne dich direkt anzusprechen. Jeder wird es sich dann zweimal überlegen, mehr Geld oder bessere Arbeitsbedingungen zu fordern.

Angst regiert die Welt, und das im Kleinen wie im Großen, und auch nicht erst seit gestern.

Manipulation gibt es in allen Bereichen des Lebens. Auch in der Medizin wird stets alles dafür getan, dich in Angst zu halten, dich so zu Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen zu bewegen. Damit sage ich nicht, dass du das nicht tun solltest, denn du bist für dein Leben selbst verantwortlich. Daher entscheide selbst, was du glaubst, und was nicht.

Ach ja, und wenn du genug Angst hast, können sie erst recht sicher sein, dass du auch keine blöden Fragen stellst, wie zum Beispiel... „Gab es den plötzlichen Kindstod bei Kindern auch schon vor den ersten Impfungen am Anfang des 19. Jahrhunderts“, oder „Macht Angst wirklich krank?“, oder „Stimmt es, dass Viren und Exosome (Ausscheidungen von Zellen) komplett identisch aussehen“?

Du kannst ja zum Spaß einmal eine dieser Fragen stellen. Glaub mir, die Reaktionen werden dich überraschen.

Nein, wenn jemand genug Angst hat, wird er sich hüten, dies zu tun. Und wenn die Medizin es nicht schaffen sollte, genug Angst zu machen, werden die Medien dies bestimmt übernehmen. Auf diese Weise entsteht dann auch gleich der gesellschaftliche Druck, bei dem dann später nie jemand mitgemacht haben will. Das ist Manipulation im großen Stil.

Was denkst du, welche Aufgabe die Medien in unserer Gesellschaft haben? Du denkst, sie sollen uns zu unserem

Besten informieren? Was denkst du, wer die Medien bezahlt? Glaubst du es immer noch?

Stell dir die Frage: „Machen dir die Medien oft Angst?“

Wenn du aufmerksam alles gelesen hast, ist dir jetzt mehr als klar, dass sie dich nicht informieren wollen, sondern manipulieren.

Wenn du es eines Tages hinbekommst, dir keine Angst mehr machen zu lassen, dich somit auch nicht mehr manipulieren zu lassen, dann hast du die besten Aussichten, ein wirklich freies Leben zu führen, und genau das wünsche ich dir.

Doch Manipulation gibt es auch in die umgekehrte Richtung. Es heißt nicht umsonst „Zuckerbrot und Peitsche“. Nur muss Zuckerbrot nicht unbedingt negativ sein.

Extrinsische Motivation, also Motivation von außen, ist letztlich auch eine Form der Manipulation. Man möchte Menschen durch Anreize dazu bewegen, etwas zu tun. Gehalt, Bonuszahlungen oder Sonderurlaub sind hier gute Beispiele.

In Beziehungen können Blumen, Geschenke oder Liebesdienste ähnlich genutzt werden. Besonders gut beobachten kannst du das auch in der Werbung, wobei hier noch dazu Unwahrheiten oder Übertreibungen die scheinbaren Anreize zusätzlich verstärken.

Extrinsische Motivation kann gut gemeint sein, allerdings hält sie nur selten länger als 72 Stunden an. Ganz im Gegensatz zur intrinsischen Motivation, also die, die von Innen kommt.

Psychologisch effektiv wird es, wenn man immer abwechselnd mit scheinbarer Belohnung und anschließender Angst arbeitet. So kann man auf Dauer jeden müde machen. Das ist sozusagen psychologische Kriegsführung auf höchster Ebene. Das Verrückte daran ist, dass es zwar noch offensichtlicher ist, aber in der Realität noch schlechter durchschaut wird.

Was Medien mit dir machen

Unsere moderne digitale Welt bringt uns viele unglaublich nützliche Vorteile. Auch ich sitze jetzt im Moment an meinem Notebook und freue mich, dass ich nicht mehr an einer dieser alten lauten Schreibmaschinen sitzen muss, bei denen entweder das Papier ausging, oder das Farbband hinüber war. Einmal von dem mit zerknülltem Papier überquellenden Papierkorb abgesehen.

Was wir aber leider nicht bemerken ist, dass wir gefühlt den 100 bis 1000fachen Datenmengen tagtäglich ausgesetzt sind. Eindrücke, Bilder, Lärm, blinkende Lichter und eine nicht endende Informationsflut überlasten unser System dauerhaft.

Jeder, der sich einmal mit Achtsamkeit, Langsamkeit und dem bewussten Wahrnehmen beschäftigt hat, weiß, wie wohltuend es für unseren Organismus ist, sich nur auf eine einzige Sache konzentrieren zu dürfen.

Doch heute läuft entweder das Radio oder der Fernseher im Hintergrund, zeigt uns Bilder von Kriegen, Leichen oder Unfällen, während wir auf dem Boden sitzen, mit unseren Kindern spielen, und uns wundern, warum die sich mit ihrem ADHS nicht auf das Spiel konzentrieren können. Unser System ist dafür schlicht nicht gemacht.

Woher weiß ich das. Ich habe es am eigenen Leib erfahren, während ich in meiner Erschöpfungsphase war. Ich konnte sage und schreibe 10 Minuten am Stück Autofahren, bevor

ich Ameisen-Armeen unter der Kopfhaut gefühlt habe, die wild und chaotisch durcheinandergerast sind. Musikhören war währenddessen unmöglich. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich mich wieder zwei Sachen gleichzeitig widmen konnte.

Obwohl ich alle James Bond Filme in und auswendig kannte, haben sie mich innerlich so aufgewühlt, als stünde jemand mit der Axt hinter mir. 10 Minuten, mehr war nicht drin.

Das zeigt auch sehr anschaulich, dass unser Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann, was real ist und was nicht. Bilder von Kriegen, Unfällen oder verängstigten Menschen versetzen auch unser System in Stress, nur dass wir das in diesem Moment nicht wahrnehmen. Das Fatale ist, dass wir förmlich süchtig nach Adrenalin werden. Deshalb brauchen wir immer mehr Serien, Netflix und Co, um dieser Sucht nachzugehen. Nur nicht zur Ruhe kommen, immer schön den Stresslevel oben halten. Allerdings gibt es immer einen Moment, in dem das Fass überläuft, in dem die Leber den Schlange-stehenden Toxinen und Hormonen einfach mal den Mittelfinger zeigt. Daher kann ich jedem nur raten, macht die Glotze aus, legt die Handys auch mal weg, stellt sie auf lautlos, kündigt Netflix und den ganzen Mist, und... kommt mal zu Ruhe.

Gönnt Euch immer häufiger dieses schöne Wort mit 4 Buchstaben... Nein. Hört auf euch zu rechtfertigen, steht für eure Gesundheit ein, auch wenn euch noch so viele Leute

einbläuen wollen, wie wichtig es ist Nachrichten zu schauen. Nein, es ist nicht wichtig, denn all das da draußen passiert sowieso, ob ihr nun schaut oder nicht. Die Realität läuft übrigens nicht im Fernsehen, sondern im wahren Leben vor euren eigenen Augen ab. Was wirklich wichtig ist, das bekommt ihr auch so mit.

Glaube und denke das Gegenteil

Paul Arden hat ein Buch geschrieben mit dem passenden Titel „Egal was Du denkst, denke das Gegenteil“.

Was meint er wohl damit? Na, hast du eine Idee?

Weißt du, was zum Beispiel einen guten Investor ausmacht?

Ich wusste es auch lange nicht, und ein guter Investor bin ich aktuell auch noch nicht, aber ich arbeite daran.

Ein guter Investor kauft dann, wenn andere nicht kaufen, und verkauft dann, wenn andere nicht verkaufen.

Anders zu denken als andere macht hier den Unterschied. Er kauft in sogenannten Bärenmärkten, und verkauft in Bullenmärkten.

Wenn du immer dasselbe tust, sollte es dich nicht überraschen, dass auch immer das gleiche herauskommt, oder?

Und wenn alle das Gleiche denken, heißt es noch lange nicht, dass das die Wahrheit ist. Historisch gesehen ist sogar eher das Gegenteil der Fall.

Nun impliziert die Überschrift zwar auch, dass ich glaube, dass medienseitig das Gegenteil von dem, was berichtet wird, vermutlich näher an der Wahrheit liegt.

Ich möchte mich aber mehr auf das „Anders-Denken“ konzentrieren.

Der Titel von Paul Arden klingt im ersten Moment komplett schräg, und doch könnte er nicht deutlicher sein. Denn, und das vergessen viele immer gerne, wir selbst bestimmen, was wir denken.

Die meisten lassen sich zwar denken, oder konsumieren „betreutes Denken“, und doch sind wir Herr unserer Gedanken.

Gut, wenn ich dir jetzt sage, du sollst nicht an einen rosa Elefanten denken... Ich denke, du kennst dieses Beispiel, oder?

Wenn wir uns aber bewusst anleiten, unsere Gedanken in eine bestimmte Richtung zu lenken, ist das mit etwas Übung sehr gut möglich.

Das geht sogar so weit, dass du mit bestimmten Gedanken auch deine Gefühle steuern kannst.

Wenn du dir eine traurige Situation vorstellst, kannst du deine Stimmung entsprechend ändern. Nur bitte sieh zu, dass du das nicht länger als ein paar Sekunden praktizierst. Bist du dann in dieser Stimmung, kannst du dir direkt eine wunderschöne oder lustige Situation vorstellen, und dich selbst so wieder in eine positive Stimmung versetzen.

Mit einiger Übung ist das viel einfacher, als man es sich vorstellen könnte.

Genauso können wir Menschen uns in andere Personen hineinversetzen und hineinfühlen, und wir sind sogar in der

Lage, Argumente für die Meinung unseres Gegenübers zu erdenken, obwohl wir absolut konträrer Meinung sind.

Das ist im Übrigen eine sehr effektive Möglichkeit, Streit zu schlichten oder diesen gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Machen wir uns bewusst, welche Möglichkeiten unser Verstand uns bietet, wenn wir wieder anfangen, ihn gewinnbringend einzusetzen, ihm die richtigen Fragen zu stellen und ihn wirklich für uns zu benutzen, ohne ihn ständig mit Außenreizen abzulenken.

Dieses Training, anders zu denken als früher, birgt unglaubliche Chancen, die gewünschten Veränderungen doch zu erreichen.

Mach dir bewusst, was du denkst, besonders wie und was du über dich selbst denkst, was du über Geld oder Gesundheit denkst. Du wirst erstaunt sein, zu welchen Ergebnissen du kommen wirst.

Alles im Leben war zunächst ein Gedanke.

Wenn du nichts anderes denkst, kannst du auch nichts anderes tun, und auch erst recht nichts anderes erreichen.

Du bist nicht deine Gedanken

Du bist, was du von dir denkst.

Das klingt zunächst einmal recht simpel. Beim genaueren Hinsehen wird allerdings klar, wie bahnbrechend diese Erkenntnis sein kann.

Das heißt auch, dass, wenn du anders über dich denkst, du auch ein anderer sein kannst.

Heißt das nun, dass du deine Gedanken bist?

Wie kannst du etwas sein, was du steuern kannst?

So, ich denke, jetzt habe ich nicht nur mich selbst verwirrt, sondern auch dich, oder?

Lass uns ein Beispiel denken...

Ich denke, ich bin für meine Lebensgefährtin ein guter Partner. Das impliziert nun nicht, dass sie das auch so sieht, oder? Bin ich es nun, oder nicht?

Klar ist allerdings schon jetzt, dass ich nicht der Gedanke bin, den ich über mich habe. Was macht mein Gedanke mit mir?

Welche Gefühle löst er bei mir aus?

Gibt er mir Selbstvertrauen oder macht er mich unsicher?

Wie wird mich meine Partnerin wohl wahrnehmen?

Jetzt denke ich bewusst das Gegenteil.

Ich denke, ich bin kein guter Partner. Zunächst wird meine Partnerin mich noch genauso sehen, wie zuvor, egal was ich denke. Und auch dieser Gedanke kann ich ja nicht sein. Aber was macht dieser Gedanke mit mir?

Er wird mir das Gefühl der Minderwertigkeit geben, ich fühle mich nicht gut genug, und unsicher.

Wie wird mich nun meine Partnerin jetzt wahrnehmen, wo meine Energie definitiv schlechter ist?

Sie wird sich in meiner Nähe nicht so wohl fühlen wie zuvor. Bei mir ist es genauso. Harmonie bei schlechter Energie ist eher unwahrscheinlich. Wenn ich diesen Gedanken länger weiterdenken würde, würde mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit genau das eintreten, was ich denke, obwohl ich das ja gar nicht will.

Siehst du, wie wichtig es ist, was du über dich denkst?

Glaubst du, jemand will lange mit jemandem zusammen sein, der schlecht über sich denkt?

Mir ist schon klar, dass ich zwar denken kann, ein guter Partner zu sein, das aber in Realität gar nicht bin. Hier geht es um die Eigenwahrnehmung, und auch um die Erwartungen meines Partners.

Grundlegend gilt aber, dass ein niedriger Selbstwert, ein Schuldgefühl oder ein negatives Selbstbild, sich immer auf alle Bereiche unseres Lebens auswirken wird.

Die Welt ist dein Spiegel.

Wenn du grimmig hineinschaust, kann er dir kein lächelndes Gesicht zeigen. Schaust du traurig hinein, wirst du kein fröhliches Gesicht sehen. Begegnest du anderen Menschen mürrisch, wirst du genau solche Menschen anziehen, beziehungsweise Menschen werden dir genauso begegnen.

Wenn du einmal schlecht drauf sein solltest, stell dich für eine Minute lächelnd vor einen Spiegel und ziehe bewusst die Mundwinkel nach oben, auch wenn dir nicht danach ist. Dein Körper wird deinen Signalen folgen, und es wird dir besser gehen. Es könnte sogar sein, dass daraus ein Lachen wird.

Wenn es dir nicht gut geht, ändere deine Gedanken ganz bewusst, verändere durch dein Denken über dich, deine Realität.

Ok, das, was dich bedrückt, wird zwar nicht gleich weg sein, aber mal ehrlich, glaubst du, dass du schneller eine Lösung finden wirst, wenn du schlecht drauf bist?

Fokussiere dich auf das, was du erreichen willst.

Alles worauf wir uns fokussieren, wird stärker werden.

Wogegen du kämpfst, dem schenkst du Energie. Daher frage dich, inwieweit sich dieser Kampf lohnt.

Fokussiere dich immer auf die Lösung und nicht auf das Problem. Dein Gehirn wird sich dadurch angespornt fühlen, eine Lösung zu finden und nicht mehr Probleme.

Eine ungeheuer kraftvolle Möglichkeit dein Gehirn für dich arbeiten zu lassen, ist das Stellen der richtigen Fragen. Auch hier ist der Fokus immer auf die Lösung gerichtet.

„Was ist jetzt noch möglich?“ oder „Wie kann es jetzt noch leichter werden?“ sind Fragen, die dem Gehirn unsagbar viele Denkmöglichkeiten offenlässt.

Und nicht nur deinem Gehirn, sondern dem Universum noch gleich mit.

Du hast immer eine Wahl

Du hast immer eine Wahl, ist das wirklich so?

Wie viele von uns befinden sich in scheinbar ausweglosen Situationen. Ob es die schwierige Partnerschaft ist, der nervige Job mit dem bescheuerten Chef, die gesundheitlichen Probleme, der Ärger mit der Schwiegermutter oder die Überforderung mit den Kindern. Vielleicht kommt noch die finanzielle Situation dazu, die Einsamkeit oder was es noch so alles gibt. Und für jeden dieser Punkte werden wir auch immer einen Grund finden, warum es so ist wie es ist. Mein Partner ist, wie er ist, aber deswegen kann ich ihn doch nicht verlassen, und wie soll ich allein über die Runden kommen?

Der Job ist zwar beschissen, aber ich muss ja schließlich von etwas leben.

Die ständigen Schmerzen kommen vom Arbeiten oder vom Alter, das sagt ja auch der Arzt, und der Ärger in der Familie, den hat doch jeder andere auch.

Finanzielle Sorgen hat doch auch fast jeder, und bevor ich mit irgendwelchen Idioten herumhänge, bin ich lieber allein, was solls.

Ich denke du kennst den einen oder anderen Spruch auch, wer weiß, eventuell sogar von dir selbst. Doch wenn wir ehrlich mit all diesen Punkten umgehen, werden wir

einsehen, dass es doch möglich wäre, an jedem einzelnen zu arbeiten.

Ja, es wird wahrscheinlich erst einmal schwerer und unbequemer, aber es ist doch möglich.

Wie viele Menschen haben es in ihrem Leben geschafft, trotz unglücklichster und schwierigster Umstände, ihr Leben von Grund auf zu verändern? Ich brauche jetzt keine Beispiele zu nennen, nicht umsonst heißt es, „vom Tellerwäscher zum Millionär“.

In dem Moment, in dem wir etwas für möglich halten, gibt es auch immer einen Weg.

Nicht jeder kann alles erreichen, aber doch alles, was zu ihm passt.

So krass es auch klingen mag, wir haben immer eine Wahl, auf jeden Fall, wenn wir erwachsen sind. Kinder haben es da schwerer, vor allem Kleinkinder. Die können noch nicht weglaufen, sich wehren oder Hilfe rufen, und die wissen auch noch nicht, da sie noch kein Zeitempfinden haben, dass schlimme Situationen irgendwann vorübergehen.

Genau das ist oft der Grund dafür, dass Erwachsene später noch immer glauben, sie hätten keine Wahl.

Selbst in einer scheinbar ausweglosen Situation wie zum Beispiel einem Notfall in einem Flugzeug, bei dem der Absturz droht, haben wir noch eine Wahl. Wir können hysterisch vor Angst und Panik schreien, oder wir können

uns mit der Situation abfinden und uns liebevoll um den Nachbarn kümmern. Wir können versuchen zu helfen, zu unterstützen, wir können beten oder uns für die schöne Zeit auf Erden bedanken.

Vielleicht verändert das nicht wirklich, was passieren wird, doch haben wir die Wahl, wie wir damit umgehen.

Glaubst du, dass du länger lebst, wenn du in Panik gerätst?

Wenn wir es selbst in einer so schwierigen Situation schaffen können, ist es in unserem Alltag erst recht möglich. Einen Partner, der uns nicht guttut, den sollten wir verlassen, und für uns eintreten. Es wird auch unseren Kindern nichts helfen, wenn wir es dauerhaft ertragen. Unsere Kinder orientieren sich immer an uns, was denkst du, welchen Partner sie sich dann suchen werden?

Wenn dir dein Job und dein Chef auf den Keks gehen, dann verändere etwas. Suche dir einen anderen Job oder mach dich selbständig, wenn du wirklich frei werden willst.

Du kannst das nicht, sagst du?

Doch, du kannst es. Du musst es nur wollen und dich entscheiden.

Wenn du wirklich keinen Weg siehst, oder wenn du es dir nicht zutraust, oder zwar den ersten Schritt gemacht hast, dann aber nicht weiterkommst, dann such dir jemanden, der den Weg bereits kennt. Der dir zeigt, wie du dein Ziel erreichen kannst. Der schon da ist, wo du hinwillst.

Sei dir dann auch so wichtig, in dich selbst zu investieren, in dein Wissen, dein Können oder in einen guten Coach.

Du hast immer eine Wahl, alles so zu belassen, wie es ist und weiter zu jammern, oder dich zu entscheiden, ein neues Leben zu starten.

Freier, unabhängiger und glücklicher.

Jeder hat das Recht glücklich zu sein, auch du.

Alles ist zuerst ein Gedanke

Alles ist zuerst ein Gedanke, und das gilt für so ziemlich alles, was mit uns Menschen zu tun hat.

Das gilt sowohl für jede Erfindung, jeden Gegenstand, jede Firma, jede Familie, jeden einzelnen Menschen und auch für so globale Dinge wie Staaten, Gesetze oder Kriege.

Aber auch unsere derzeitige Situation, unser Gesundheitszustand, Symptome, ob wir uns wohlfühlen oder unter Depressionen leiden, all das hat mit unseren Gedanken zu tun. Auch unser Kontostand, die Art und Weise wie wir leben, die Partnerschaft oder unsere Bekanntschaften, alles war letztlich zuerst ein Gedanke.

Ich kann mir vorstellen, wie jetzt gerade die Gedanken in deinem Kopf durcheinanderwirbeln, wie dein Verstand dich vom Gegenteil überzeugen will und nach jedem noch so kleinen Widerspruch sucht.

Dabei geht es gar nicht darum, dass es wirklich auf alles zutrifft, sondern vielmehr darum, dass du erkennst, was du alles bewirken kannst. Dass eben nicht alles Schicksal, Zufall oder Bestimmung ist.

Wir haben so viele Möglichkeiten, auf unser Leben Einfluss zu nehmen, nur sagt uns das keiner.

Unsere Gesellschaft basiert darauf, dass wir Menschen stillschweigend und fremdgesteuert alles tun, was man von uns verlangt.

Wir werden zu Befehlsempfängern und „Bürgen“ für die Staatsschulden des Staates erzogen. Daher der Name „Bürger“. In diesem System würden selbstdenkende Menschen, die über ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten Bescheid wissen, nur wie Sand in einem Getriebe stören.

Wenn es dir einmal schlecht geht, beruht das auf einem Gedanken, der durch irgendetwas ausgelöst wurde. Sagen wir, du schaust Nachrichten und siehst dabei Bilder von Soldaten, Panzern und Raketen und es wird vor der Gefahr eines Krieges gewarnt. Es ist nur verständlich, dass du Angst davor bekommst, und es dir nicht gut geht. Du malst dir die schlimmsten Szenarien in deinem Kopf aus, und leidest bereits mit den vermeintlichen Opfern.

Es geht dir schlecht, obwohl du aktuell überhaupt nicht akut betroffen bist.

Deine Gedanken bewirken, dass es dir schlecht geht.

Das wäre auch so, wenn die Bilder, die dir gezeigt wurden, aus der früheren Vergangenheit stammen würden, wenn vielleicht die erzählte Geschichte frei erfunden worden wäre, oder vielleicht sogar die ganze Szenerie gestellt gewesen wäre.

Hättest du dir die Nachrichten nicht angesehen, ginge es dir gut, und dass, obwohl deine aktuelle Situation komplett identisch zur ersten ist.

Angenommen du nimmst dir vor, ein Buch zu schreiben. Der Gedanke ist da, allerdings entsteht erst dann dein Buch, wenn du den Gedanken auch umsetzt. Beginnst du aber

daran zu zweifeln, dass du das kannst, wird dein Gedanke dein Buch verhindern.

Zweifel sind nicht nur die Sorte von Gedanken, die das meiste auf dieser Erde verhindern, sondern noch dazu in den allermeisten Fällen schlicht „Lügen“.

Daher mach dir immer klar, dass die Voraussetzung etwas zu erreichen, etwas zu verwirklichen oder etwas zu verändern immer, und zwar ausnahmslos, ein neuer Gedanke sein muss.

Vielleicht kannst du die ganze Situation nicht sofort komplett verändern, aber eine Veränderung beginnt auch immer erst mit einer kleinen Veränderung.

Die kleinste, aber wichtigste Veränderung ist ein neuer Gedanke.

Wenn du dich also in einer Situation befinden solltest, die in deinen Augen ausweglos oder aussichtslos ist, dann ist sie das auch.

In dem Moment, in dem du dir selbst aber sagst, dass es eine Lösung geben könnte, wird diese auch möglich werden.

Solltest du keine Lösung sehen, dann such dir jemanden der eine sieht, der vielleicht bereits in einer ähnlichen Situation war, und es geschafft hat, da herauszukommen. Er wird einen Gedanken für dich haben, du musst nur bereit sein,

diesen Gedanken „nachzudenken“ und schon gibt es für dich die Möglichkeit einer Veränderung.

Alles war zuerst ein Gedanke, und es gibt so viele Dinge, die man zuvor für unmöglich gehalten hatte.

Alles ist unmöglich...bis es einer tut... Den Spruch kennst du bestimmt, oder?

Die Macht unserer Gedanken entscheidet aber auch darüber, wie du deine Realität wahrnimmst. Siehst du Probleme als Herausforderungen, Chancen oder Möglichkeiten, oder eher als Bestrafung, Erschwernis oder Schicksal? Auch hier liegt die Entscheidung allein bei dir.

Stress ist nur in deinem Kopf

Wenn du Menschen fragen würdest, was sie in ihrem Leben stresst, wirst du vermutlich fast immer folgende Antworten hören:

„Mein Job, meine Familie, meine Gesundheit oder meine Finanzen“.

Warum komme ich nun mit der These, dass der Stress immer in deinem Kopf ist, wenn doch fast immer die gleichen Ursachen genannt werden.

Ganz einfach, denn wären es diese Ursachen, dann würden sie ja jeden stressen, oder?

Genau das ist aber nicht der Fall. Es gibt Menschen, die lieben es, den ganzen Tag mit ihrer Familie zusammen zu sein, während andere das eher anstrengt. Auch wenn du dir Menschen anschaust, die den gleichen Job machen, gibt es welche, die dieser nervt, während andere damit glücklich sind. Es gibt Leute, die haben ein riesenproblem mit Schulden, während andere das als völlig normal empfinden. Auch Zeitdruck ist etwas, was den einen nervös macht, während der andere dadurch angespornt wird.

Wir Menschen sind individuell verschieden, was natürlich auch mit den inneren Antreibern zu tun hat. Und auch beim Thema „Stress“ sind unsere intrinsischen Motivatoren ein wichtiger Bestandteil. In dem Moment, wo wir gegen unsere eigene Natur leben, fühlen wir uns gestresst. Wenn

wir allerdings unsere inneren Antreiber bedienen, sind wir erheblich belastbarer.

Hier ein kleines Beispiel.

Jemand hat als inneren Motivator die „Aktivität“ hoch ausgeprägt, das heißt, er oder sie braucht täglich Bewegung, um entspannt durch den Tag zu kommen. Bekommt er diese nicht, wird er sich nicht ausgelastet fühlen und dementsprechend unausgeglichen sein. In diesem Moment ist der Level, ab dem er sich gestresst fühlt, erheblich niedriger. Je häufiger die Aktivität unterbleibt, desto anfälliger wird er für Stress-Symptome aller Art.

Was aber ist eigentlich Stress?

Hast du dir diese Frage schon einmal gestellt?

Wieso stresst dich die gleiche Sache in einen Moment, in einem anderen ist es aber in Ordnung für dich?

Stress entsteht, grob gesagt immer dann, wenn das, was wir gerade erleben, nicht mit dem übereinstimmt, was wir erwarten.

Stress entsteht auch dann, wenn wir in einer bestimmten Situation einmal eine negative Erfahrung gemacht haben, und nun in eine ähnliche kommen, in der wir nicht wissen, wie diese ausgeht.

Das Schwierige dabei ist, dass auch frühere Erfahrungen, die wir bereits in unserer Kindheit gemacht haben, in

unserem Unterbewusstsein dauerhaft abgespeichert sind. Das ist auch der Grund, warum wir manchmal in den Augen von Außenstehenden, scheinbar „kindlich“ reagieren.

Auch unser Körper hat diese Erfahrungen abgespeichert und will uns durch körperliche Reaktionen oder Symptome davor bewahren oder schützen.

Hast du zum Beispiel Prüfungsangst, wird sich dein Nacken verkrampfen, die Muskeln spannen sich an, als wollten sie dich vor Nackenschlägen schützen. Dein Körper schüttet Adrenalin aus, obwohl in einer Prüfung ja im Grunde genommen keine wirkliche Gefahr für Leib und Leben besteht.

Es ist beim Stress also so, wie bei der Angst.

Beides ist in unserem Kopf, und diese Tatsache können wir bei beidem nutzen, um dem bewusst entgegenzusteuern.

Hilft uns der Stress?

Nein, er ist, wie auch die Angst, eher hinderlich beim klaren Denken. Ruhe und Entspannung dagegen sind die Zustände, die uns in solchen Situationen bei weitem hilfreicher wären.

Dieses Wissen, dass Stress oft durch unterbewusste Muster ausgelöst wird, kann uns dabei nützlich sein, unsere Aufregung herunterzufahren.

Und hierfür benötigen wir wieder einmal „neue Gedanken“.

Wenn wir es bewerkstelligen können, in einer solchen Situation anders zu denken, uns optimalerweise durch bestimmte Gedanken in einen ruhigen und klaren Bewusstseinszustand zu bringen, haben wir die Möglichkeit, so viele Folge-Symptome von Stress zu vermeiden.

Da wären Symptome wie Übergewicht, Magen-Darm Probleme, Migräne und Kopfschmerzen, Verspannungen, ein hoher Blutdruck, Fress-Attacken, Depressionen und vieles mehr.

Du siehst, es lohnt sich extrem, sich in stressigen Situationen die richtigen Fragen zu stellen, um auf neue Gedanken zu kommen.

Warum bin ich gerade jetzt gestresst?

Was stresst mich am meisten?

Was kann ich dagegen tun?

Wie kann ich mich beruhigen?

Was ist das Schlimmste, was jetzt passieren kann?

In vielen solchen Fällen fühlen wir uns fremdbestimmt, was auch als Ursache fast immer in unserer Kindheit begründet ist. Wir fühlen uns nicht frei, haben das Gefühl, nicht frei entscheiden zu können. Und auch hier darfst du dir die Frage stellen:

„Ist das wirklich so?“

Was ist, wenn ich jetzt, als erwachsener Mensch doch eine Wahl habe, mich vielleicht anders zu entscheiden?

Eine Wahl, die ich als Kind nicht hatte?

Wir können uns so, durch fortwährendes Fragen, selbst dazu bemächtigen, uns bewusst zu machen, dass wir nicht mehr das kleine Kind sind, das abhängig von den Eltern keine eigene Entscheidungsmöglichkeit hatte.

Stress und Angst sind in unserem Kopf, und wenn wir uns entscheiden, können wir denken, was wir wollen.

Was ein Eisberg mit dir zu tun hat

An was denkst du, wenn du das Wort Eisberg hörst?

Ich schätze, dir kommt sofort das Bild eines riesigen Ozeandampfers mit mehreren großen Schornsteinen in den Kopf, die Titanic. Ich will gar nicht auf die historische Bedeutung und die Folgen ihres furchtbaren Untergangs eingehen, darum geht es hier auch nicht.

Auch die Frage, ob das, was einen Eisberg in der Seefahrt so gefährlich macht, letztlich der ausschlaggebende Faktor für den Unfall war, möchte ich außen vorlassen.

Man hat diesen Eisberg im Dunkeln offensichtlich nicht gesehen, davon geht unsere Geschichtserzählung auf jeden Fall aus.

Das ist auch gleich einer der wichtigen Punkte an einem Eisberg.

Man sieht, wenn man denn hinschaut, nur den Teil oberhalb des Wasserspiegels. Den Teil, der unter der Wasseroberfläche verborgen ist, sieht man nicht.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass dieser Unterwasseranteil mal eben gut 90% des gesamten Eisbergs ausmacht.

Die Zahlen schwanken hier, aber auch hier ist der konkrete Wert nicht entscheidend.

Wir sehen also lediglich, wie es so schön heißt, die „Spitze des Eisberges“, und die beträgt, wenn es hochkommt, nur ein Zehntel von allem.

Schauen wir uns nun unser Unterbewusstsein an, also alle unseren unterbewusst gesteuerten Handlungen, dann ist das Verhältnis ähnlich, wobei man hier von noch extremeren Zahlen ausgeht.

Der absolute Großteil unserer Handlungen und Reaktionen geschieht unterbewusst.

Gut, es gibt Menschen, die bestreiten dies vehement, wundern sich dann allerdings, warum sie bei einem traurigen Film weinen müssen, obwohl der ja mit ihnen eigentlich gar nichts zu tun hat.

Es gibt so viele Möglichkeiten, den Beweis zu erbringen, dass wir fast alles unterbewusst machen.

Oder weißt du auf Anhieb, wo bei deinem Auto der Rückwärtsgang ist?

Kannst du willentlich steuern, dass dein Speichelfluss angeregt wird, wie bei dem Gedanken an eine Zitrone?

Steuerst du bewusst jeden einzelnen Muskel nacheinander an, wenn du aufstehst?

Na, welchen musst du zuerst anspannen?

Da uns allerdings all diese Zusammenhänge oft nicht bewusst sind, praktisch unter unserer „Bewusstseinsoberfläche“ liegen, wird es Unterbewusstsein genannt, und das Eisbergmodell symbolisiert das besonders gut.

Während wir bewusste Entscheidungen mit unserem Verstand in Form von Gedanken fällen, sind es die Emotionen, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert werden.

Nun aber meine Frage an dich?

Glaubst du, dass du Entscheidungen wirklich mit dem Verstand fällst?

Ich denke, du denkst genau das, allerdings ist fast immer das Gegenteil der Fall. Unser Gefühl, manchmal auch Bauchgefühl genannt, ist viel mächtiger, als wir glauben. Gefühle, die wir in Verbindung mit einem Erlebnis abspeichern, sitzen so felsenfest in uns, sie beeinflussen unsere Entscheidungsfindung, ohne dass wir es merken.

Das wissen natürlich auch unsere Medien und auch die Werbeindustrie.

Sie steuern uns unterbewusst mit Hilfe von Gefühlen.

Glaubst du irgendjemand würde rein rational einen Porsche kaufen?

Es geht immer um das Gefühl, das wir mit einem Produkt verbinden.

Weißt du, was du alles in deinem Unterbewusstsein abgespeichert hast? Kennst du deine traumatischen Erlebnisse, deine Urängste, deine Glaubenssätze über Familie, Ehe, Geld oder Erfolg?

Weißt du, warum dein Körper mehr oder weniger Nährstoffe speichert, als eigentlich rational nötig wäre?

Weißt du, woher deine Ängste kommen, deine Phobien oder deine Widerstände, wenn es um neue Ziele geht?

Weißt du, warum du dir ein brennendes Stück Papier mit etwas „Kraut“ darin in den Mund steckst, und dich dabei gut fühlst? Oder vielleicht ziehst du ja lieber an einer dieser chemischen Rauchmaschinen?

Welchen Sinn macht es, sich selbst zu verletzen oder sich überall am Körper Gegenstände reinpiksen zu lassen?

Woher kommen Allergien wirklich? Wenn es die Allergene wären, müsste es jeder haben, und die Allergien müssten bei jedem gleich sein... sind sie nur leider nicht.

Was wurde da in deinem Körper verknüpft, wogegen er sich nun wehrt?

Du weißt es nicht, und das ist auch der Grund dafür, warum es oft so schwer ist, etwas in seinem Leben zu verändern.

Die Arbeit mit unserem Unterbewusstsein ist ein wichtiger Bestandteil im Coaching. Auch viele zwischenmenschliche Konflikte lassen sich damit verändern.

Firmen konzentrieren sich meist nur auf Zahlen, scheinbare Fakten, Leistungen und Probleme. Die wahren

Hintergründe bleiben meistens außen vor, doch so bleiben wirkliche Verbesserungen leider aus.

Auch die Tatsache, dass du bei der Arbeit mit dem Unbewussten mit Gefühlen arbeitest, macht es für viele noch schwieriger.

Wer öffnet sich denn gerne für seine Gefühle?

Was ist mit dir?

Hast du den Mut, etwas zu verändern und dich deinen Gefühlen zu stellen?

Warum ist die Lösung wichtiger als das Problem?

Wenn man sich diese Überschrift durchliest, könnte man sich durchaus fragen, was diese blöde Frage denn soll.

Natürlich ist die Lösung wichtiger.

Doch warte, wenn doch die Lösung wichtiger ist, warum konzentrieren wir uns immer nur auf das Problem?

Es kann zwar sein, dass du das nicht so tust, aber der Großteil macht das sehr wohl. Auch ich ertappe mich immer mal wieder dabei, irgendwelche Probleme zu wälzen. Doch hier meine Frage?

Wenn wir uns auf Probleme konzentrieren, was denkst Du, was wir damit erreichen?

Genau, wir geben den Problemen Energie, die uns dann für eine Lösung fehlt.

Jetzt könntest du sagen, dass wir uns ja aufs Problem konzentrieren müssen, um eine Lösung zu finden. Das ist prinzipiell richtig, solange wir uns allerdings auf das eine konzentrieren, werden wir das andere nicht finden, auch wenn die Lösung schon da ist.

Und wie bei allen Polaritäten auf dieser Erde, ist das auch hier der Fall.

Für jedes Problem gibt es die Lösung bereits, wir sehen sie nur nicht, weil wir uns mit dem Problem beschäftigen.

Es ist genau wie bei Gut und Böse. Wenn wir uns nur mit dem Schlechten auf der Welt beschäftigen, also zum Beispiel mit Krieg, Kampf, Verbrechen und Hass, verlieren wir automatisch aus den Augen, dass in den meisten Ländern kein Krieg stattfindet, dass die meisten Menschen in Frieden und Harmonie leben, und wieviel Liebe unter uns ist.

Wir sehen es einfach nicht, weil wir unseren Fokus auf das Negative halten.

Was denkst du, welche Automarke du vermehrt sehen wirst, wenn du dich für den Kauf eines Mini Cooper S Cabrio interessierst?

Na, was denkst du?

Genau, du wirst an jeder Ecke einen Mini nach dem anderen sehen. Deine Realität folgt deiner Aufmerksamkeit, und zwar immer.

Worauf richtest du also deinen Fokus?

Hast du mehr Probleme in deinem Leben, oder immer für alles eine Lösung?

Du hast genau das, worauf du deinen Fokus legst.

Wie kannst du das denn nun ändern?

Das ist im Grunde genommen ganz einfach.

Indem du von nun an die richtigen Fragen stellst.

Das hört sich einfach an, ist es aber in der Realität nicht immer, das weiß ich auch.

Aber, wie bei allem, Übung macht den Meister. Das ist Mindset-Training vom Feinsten.

Oh, ich sehe, mein Konto ist schon wieder in den roten Zahlen. Hier die Fragen:

„Was kann ich tun, um das zu ändern?“ „Wie kann ich meine Einnahmen steigern und gleichzeitig meine Ausgaben senken?“ und wenn du es nicht weißt:

„Wen könnte ich fragen, der mir wirklich dabei helfen kann?“, natürlich nur jemanden, der in diesem Thema schon weiter ist als du.

Selbstverständlich solltest du die aktuelle Situation nicht ignorieren oder ausblenden, sondern es gilt, die Realität zu akzeptieren.

Dann allerdings muss der Fokus weg von den roten Zahlen, hin zu den Einnahmen, den schwarzen Zahlen, zu Wachstum und Wohlstand. Denn das ist schließlich das, was du haben willst.

Nun könnte man sagen, das sei doch Hokuspokus und, dass das alles nichts mit der Realität zu tun habe.

Es ist allerdings ein Naturgesetz, dass sich das verstärkt, auf das du deine Aufmerksamkeit richtest, und dieses Gesetz funktioniert, ob du das willst oder nicht.

Richte deine Aufmerksamkeit auf Schulden, und du wirst genau das haben, ich weiß es zu genüge.

Erfolgreiche Menschen konzentrieren sich auf den Erfolg, nicht aufs Versagen. Falls etwas einmal nicht funktionieren sollte, kümmere dich darum, aber erstmal sollte der klare Fokus auf dem Erfolg liegen.

Daher richte dich neu aus, von nun an geht es immer um die Lösung, nicht mehr um das Problem. Das gilt auch für unsere Sprache.

Nicht mehr: „Ich habe da ein Problem“, sondern: „Ich brauche eine Lösung für ...“

Fühle, was du sein willst

Ich denke, auch dir ist bereits öfter aufgefallen, dass es Theorien oder Methoden gibt, die zwar oft unterschiedlich dargestellt werden, es letztlich aber immer um das Gleiche geht.

Der eine spricht von Visualisieren, der andere nennt es Verursachen, und wieder andere sprechen vom Anziehen, oder es sind Bestellungen beim Universum.

Nenne es, wie du willst, es geht bei allem um das Gleiche.

Genauso gibt es, wenn es um das Erreichen von Zielen geht, ein Modell das sich „Sein-Tun-Haben“ nennt.

Auch dieses Modell wirst Du bei vielen berühmten Coaches finden. Doch mal ehrlich, wie bei allem geht es bei Gelerntem nie um die reine Theorie, sondern es geht darum, ob wir es verstanden und verinnerlicht haben, und ob wir es bereits praktisch umsetzen können.

Was besagt denn dieses Modell?

Es beschreibt drei wichtige Stufen auf dem Weg zur Zielerreichung.

Zuerst geht es darum, sich bewusst zu machen, was genau das Ziel sein soll.

Wer will ich genau sein, und warum?

Wie fühlt es sich an, das Ziel bereits erreicht zu haben?

Wie reagiert mein Umfeld darauf, wie werde ich angesehen, was verändert sich dadurch?

Versetze dich so genau wie möglich in die Situation, in der du das geschafft hast, was du erreichen willst. Fühle genau, wie es sich anfühlt. Stelle dir das so bildlich wie möglich vor und versetze dich in dein „zukünftiges Ich“ hinein.

Unser Unterbewusstsein speichert, wie schon betont, in Bildern und Gefühlen ab, daher ist dieser Schritt so unglaublich wichtig.

Erst im zweiten Schritt geht es um das „Tun“.

Was genau darfst oder willst du tun, um dein Ziel zu erreichen. Hier geht es auch darum, alle Ebenen zu betrachten, die eine Auswirkung auf unser Ziel haben können. Was konkret willst du tun?

Was oder wer kann dich dabei unterstützen?

Wie kannst du dich dabei motivieren, wie kannst du Anreize setzen?

Mach dir hier auch immer wieder einen der wichtigsten Punkte klar, dein „Warum“.

Wenn dein „Warum“ stark genug ist, ist das „Wie“ meist nur noch Nebensache.

Im Bereich des „Tun`s“ gibt es natürlich auch immer wieder Zwischenschritte, auf denen du vielleicht Anpassungen vornehmen willst.

Auch wenn sich der Zeitpunkt der Zielerreichung einmal verschieben sollte, bleibt das Ziel dennoch bestehen.
Auf deinem Weg zu deinem Ziel verhalte dich immer so, als hättest du es bereits, und fühle dich auch so.
Dadurch ziehst du es in dein Energiefeld.

Ist die Entscheidung für unser Ziel getroffen, gibt es nur noch einen Weg, und der geht nach vorne.
Der dritte und letzte Schritt, das „Haben“, ergibt sich von selbst, wenn die ersten Schritte konsequent umgesetzt und verfolgt werden.

„Kontinuität bescheißt dich nicht“!

Wer genau diesen Satz zuerst gesagt hat, weiß ich nicht, er wurde allerdings von unzähligen erfolgreichen Menschen übernommen und bestätigt.

Immer weitermachen, vielleicht das eine oder andere verändern, wenn es nötig wird, aber das Ziel bleibt unverändert, auch wenn sich der Termin verschieben sollte.

Bleibe fokussiert und mache weiter, auch wenn es mal holprig wird, und das wird es werden, wenn du eine Veränderung willst.

Akzeptiere die Realität

Die Realität zu akzeptieren, scheint für viele so vollkommen selbstverständlich zu sein, und doch wird es oft nicht umgesetzt.

Wie oft hören wir Sätze wie: „Das kann doch nicht sein“, „ich will das nicht wahrhaben“, „ich kann das nicht glauben“ oder „das gibt’s doch gar nicht“.

Doch, das gibt es eben doch.

Wieso fällt uns das so schwer?

Ganz einfach, wir wollen nicht, dass es so ist.

Allerdings schert sich die Realität nicht im Geringsten darum, ob wir das so wollen, oder nicht. Klingt zwar verrückt, aber wir haben es in den meisten Fällen zwar nicht gewollt, und dennoch haben wir es verursacht.

Wenn sich beispielsweise dein Partner von dir trennt, dann willst du das in den meisten Fällen nicht. Und doch, auch wenn wir gerne dazu neigen, dem anderen den schwarzen Peter zuzuschieben, haben wir es selbst verursacht.

Sei es durch unsere Angst, ihn zu verlieren, unseren Kontrollzwang oder unser Handeln. Auch wenn wir es nicht gemerkt haben.

In diesem Moment tut dir das sehr weh, du bist traurig und vielleicht wütend, aber an der Situation ändert das nichts.

Du kannst deinen Ex-Partner beschimpfen, bekämpfen oder verfluchen, aber an der Situation ändert auch das nichts.

Du willst natürlich auch auf keinen Fall hören, dass die Verantwortung dafür bei dir liegt, aber ändern tut das nichts.

Du kannst es nicht glauben, es bestreiten, es ignorieren, aber an der Situation ändert das genauso wenig.

Er oder Sie ist nun einmal weg, Punkt.

Jetzt kannst du zwar jammern, trauern und schimpfen, wie ein Rohrspatz, aber es wird dir dadurch nicht besser gehen.

Erst, wenn du die Situation annimmst, wie sie ist, auch wenn es dir nicht gefällt, wirst du eine Möglichkeit haben, wieder auf deine grüne Linie zurückzukommen.

Akzeptiere was ist.

Viele Menschen weigern sich zu „akzeptieren“, weil sie dieses Wort mit „gutheißen“ gleichsetzen.

Akzeptieren bedeutet allerdings lediglich, anzunehmen was ist.

Er oder sie ist weg. Es ist, wie es ist. Was mache ich jetzt mit dieser Situation?

Will ich, dass es mir gut geht, oder will ich mich hängen lassen?

Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?

Wie geht es für mich weiter?

Wo eine Tür zu geht, geht meistens eine andere auf. Diese Tür werde ich allerdings erst erkennen, wenn ich akzeptiere, dass die andere zugefallen ist. Ich darf mich von dieser geschlossenen Türe abwenden, und mich wieder für Neues öffnen.

Unsere Vergangenheit hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind. Das zu erkennen ist wichtig. Und doch ist die Vergangenheit vorbei, wir können sie nicht ändern. Wir können versuchen, sie zu verstehen, und dabei erkennen, was wir dadurch unterbewusst gelernt und mitgenommen haben. Wir können erkennen, warum wir Mauern in uns errichtet haben, wovor wir uns geschützt haben, und vieles mehr.

Und doch ist unsere Vergangenheit so, wie sie nun einmal war. Ob schön oder nicht, akzeptiere, dass es so war, und schau nach vorne.

Wer nur in seiner Vergangenheit lebt, vergisst in der Gegenwart zu leben.

Und das Leben ist immer jetzt.

Auch wenn dir nicht gefällt, was du aktuell siehst und erlebst, es ist dennoch da. Nimm es, wie es ist, und mache das Beste daraus. Schau hin, verschließe nicht die Augen, denn nur, was du siehst, kannst du auch verändern.

Ignoranz war noch nie eine Lösung für ein Problem.

Im Übrigen verursachst du gerade jetzt in diesem Moment deine Zukunft, also mache dir bewusst, was du gerade tust, fühlst und denkst?

Warum Enttäuschungen so weh tun

Enttäuschungen sind sehr schmerzhaft. Doch warum ist das so, und was können wir tun, um uns zukünftig mehr und mehr davor zu bewahren?

Eine Enttäuschung kann es nur geben, wenn es zuvor eine Täuschung gegeben hat.

Es ist also das Ende einer Täuschung.

Da keiner sich gerne täuscht, also eine falsche Einschätzung hatte, sich nicht gerne eingestehen will, etwas falsch bewertet zu haben, fällt es uns so schwer, dieses Ende der Täuschung anzunehmen. Wir glauben immer, dass die Verantwortung für eine Enttäuschung bei unserem Gegenüber liegt, doch letztlich findet diese Enttäuschung nur bei uns im Kopf statt.

Wir hatten eine Einschätzung und eine Erwartung, und wenn der andere sich anders entschieden hat, stört uns das zwar ungemein, und doch haben wir uns selbst getäuscht. Selbst wenn uns der andere getäuscht haben sollte, uns also etwas Falsches versprochen oder zugesagt hat, waren es doch wir, die darauf hereingefallen sind.

Geben wir das uns selbst gegenüber gerne zu? Natürlich nicht.

Es ist doch viel einfacher, dem anderen den schwarzen Peter zuzuschieben.

Selbstverständlich gibt es Situationen, in denen ein anderer uns menschlich enttäuscht, weil wir etwas anderes von ihm erwartet haben, weil wir in dieser Situation vielleicht anders entschieden hätten. Doch ist der andere wirklich verpflichtet, unsere Erwartungen zu erfüllen?

Nein, das ist er eben nicht, denn jeder hat das Recht, seine eigenen Entscheidungen zu fällen.

Es geht also immer um unsere Erwartungen und unsere Einschätzungen. Waren diese falsch, liegt es an uns, uns dies einzugestehen.

Versteh mich bitte nicht falsch. Auch ich finde Enttäuschungen beschissen, auch ich bin gekränkt und menschlich tangiert. Doch ich ertappe mich immer häufiger dabei, dass ich Dinge erwarte, die teilweise gar nicht zu erfüllen sind.

Und noch dazu habe ich gar nicht das Recht, diese zu erwarten, es steht mir schlicht nicht zu.

Eine Enttäuschung tut uns daher so weh, weil unser Ego gekränkt ist.

Wir haben uns getäuscht, und das kratzt gewaltig an ihm. Können wir uns ein für alle Mal vor Enttäuschungen schützen?

Nein, das denke ich nicht, denn wir sind und bleiben nun einmal Menschen.

Menschen machen Fehler und Erfahrungen, die sie machen sollen, so lernen wir.

Menschen schätzen Situationen und andere Menschen falsch ein, das wird auch immer wieder passieren. Doch wir haben natürlich die Möglichkeit, unser Enttäuschungspotential erheblich zu reduzieren. Dieses Potential liegt darin, uns bewusst zu machen, was wir erwarten, warum wir genau das erwarten, und ob es realistisch ist.

Keine Erwartungen = Keine Enttäuschungen.

Die Gleichung klingt einfach und simpel, und das ist sie auch. Und doch werden wir immer an bestimmte Menschen Erwartungen stellen, auch an uns werden wir welche stellen. Sind diese zu hoch und wir können sie nicht erfüllen, enttäuschen wir uns sogar selbst.

Zu Guter Letzt ist es auch entscheidend, wie wir mit diesen Enttäuschungen umgehen. Wenn wir uns darin suhlen, wie das Wildschwein im Dreckloch, tut es uns nicht gut, und wir werden uns dementsprechend fühlen.

Dann kommt wieder die Zeit des Andersdenkens.

Konzentrieren wir uns darauf, wird es schlimmer und wir versinken sprichwörtlich im Dreckloch.

Unterbrechen wir uns allerdings gedanklich und körperlich in unserem Gedankenmüll und richten unseren Fokus bewusst auf etwas anderes, können wir auch mit Enttäuschungen besser umgehen.

Akzeptiere die Realität. Es ist wie es ist, und ja, es tut weh. Aber, es geht vorbei und es muss auch weitergehen.

Wie kann es jetzt noch besser werden?

Das ist immer eine Frage, die uns schnell auf die grüne Gedankenlinie zurückbringen kann.

Alles hat einen Sinn

Ich weiß nur zu gut, wie sehr diese Überschrift polarisiert. Es gibt so viele schlimme Dinge auf der Welt, bei denen wir uns beim besten Willen nicht vorstellen können, wo dabei der Sinn liegen sollte. Aber auch hier dürfen wir uns klarmachen, dass der Sinn nicht immer durchweg positiv sein muss.

Unsere Welt besteht aus Polaritäten und das wird sich in meinen Augen auch nicht ändern, auch wenn ich weiß, dass es viele Menschen gibt, die davon überzeugt sind, dass die „Neue Welt“ diese Gegensätze nicht mehr kennt. Bereits in einem vorherigen Kapitel hatten wir das Thema der Gegensätze in Bezug auf „Lösung und Problem“.

Polaritäten bestimmen unser Leben in allen Bereichen, ob schwarz oder weiß, reich oder arm, hell oder dunkel, gut oder böse. Das eine kann nicht sein, ohne dass es das andere auch gibt. Ohne Polaritäten würde kein Mensch existieren, denn ohne Mann und Frau gäbe es auch kein Kind. Ich weiß, dass in den Plänen der „Woken und Diversen“ durchaus andere Ideologien vorkommen, aber dieses Gedankengut soll uns allen letztlich unsere Identität nehmen, und am Ende die Gesellschaften und Nationalitäten verwaschen.

In Naturstämmen gab und gibt es noch immer bestimmte Rituale, die Kinder zum Mann oder zur Frau machten.

In den letzten abertausenden von Jahren gab es nur Mann und Frau. Glaubst Du tatsächlich, dass sich daran irgendetwas geändert hat?

Dass es heute so schlaue Menschen gibt, die diese Gesetzmäßigkeiten durchschaut haben, so dass man heutigen Kindern ihre Identität nimmt, sie am besten schon im Kindergarten sexualisiert, um dadurch etwas in dieser Welt zu verbessern?

Ich lehne diesen „Bullshit“ in aller Klarheit ab.

Das heißt nicht, dass ich nicht jedem zugestehe, welche sexuellen Vorlieben er hat, oder ob er sich im anderen Geschlecht wiederfindet. Von mir aus kann sich auch jeder „um-operieren“ lassen, vorausgesetzt er ist volljährig.

Hauptsache für mich ist, dass man die Kinder damit in Ruhe lässt und sie in ihrer Unversehrtheit schützt.

Polaritäten haben ihren Sinn, und zwar auf jeder Ebene, wenn es durchaus auch einmal anstrengend werden kann. Ich habe es zum Beispiel in meinem eigenen Leben bereits häufiger erlebt, dass ich durch mein Auftreten, meine Direktheit und mein Erscheinungsbild schon des Öfteren Frauen mit einem emotionalen Vaterthema getriggert habe.

Es fühlt sich nicht schön an, wenn mir dabei urplötzlich unterdrückter Zorn und Wut entgegenkommen, obwohl ich wirklich die Friedfertigkeit in Person bin.

Und da sind wir beim Thema.

Alles hat einen Sinn.

Wirst du verlassen, dann soll es so sein, dass du etwas daraus lernen darfst, um dann vielleicht deinen wahren Traumpartner zu finden. Verlierst du deinen Job, dann steckt auch hier etwas dahinter, was auch ich persönlich erleben durfte. Wird ein Mensch krank, gibt es auch hierfür einen Auslöser, eine Ursache, und somit auch die Möglichkeit einen Sinn dahinter zu entdecken.

Sogar der Tod hat, wenn es auch noch so schmerzlich ist, einen Sinn. Sei es, dass dies die eigentliche Heilung für den Betroffenen darstellt, oder dass die Seele schlicht ihre Aufgabe erfüllt hat. Ich weiß, das will keiner hören, und wenn ich betroffen sein werde, wird es mir genauso gehen. Und doch wird es einen Sinn geben.

Kriege sind dafür da, dass wir Menschen nach Frieden streben, oder dass wir aufwachen, und erkennen, dass es dabei immer Menschen gibt, die finanzielle Interessen damit verbinden. Dass jeder Krieg in der Moderne auf Lügen basierte und nicht selten beide Parteien bezahlt wurden, dass Dritte davon profitierten, lässt sich sehr einfach nachvollziehen, wenn man genauer hinschaut. Wer weiß, vielleicht haben sogar sogenannte Pandemien den Sinn, dass wir erkennen, wie groß die Manipulation durch Medien und Politik, Großkonzerne, Eliten und Social Media ist.

Wie viele Krankheiten haben sich inzwischen als Vergiftungen, Lügen oder wirkliche Verschwörungen enttarnt.

Beschäftigt man sich mit Ärzten wie Rüdiger Dahlke, Raik Garve oder dem Erfinder der 5 biologischen Gesetze, den man schließlich auch zum Nazi abgestempelt hat, erkennt man schnell, dass unsere Medizin nicht wirklich auf Fakten beruht, sondern auf uralten, nicht beweisbaren Annahmen, die teilweise schon längst widerlegt sind.

Symptome haben Ursachen, jedes Symptom hat den Sinn, dir zu zeigen, dass du etwas verändern darfst. Dass du auf dem falschen Weg bist, dich falsch bewegst oder falsch ernährst, dass du dich zu sehr stresst oder selbst vergiftest. Auch hier bitte ich dich, mich nicht falsch zu verstehen. Unsere moderne Medizin hat sehr wohl eine Berechtigung in meinen Augen, wenn es um Notfallmedizin geht. Auch ein für mich sehr wichtiger Mensch wäre nicht mehr am Leben, hätte es die Medizin nicht gegeben.

Es gibt allerdings so viel mehr zu wissen, als du in den Nachrichten oder der Zeitung lesen kannst. Du musst nur hinschauen.

Sollte es also aktuell in deinem Leben etwas geben, was dich so richtig triggert, was dich herausfordert oder krank macht, dann schau genau hin, und du wirst den Sinn dahinter verstehen.

Solltest du ihn nicht sehen, dann suche dir Unterstützung dabei, meine Nummer hast du ja.

Natürlich kann es sein, dass alles in unserem Leben nur Zufall ist, dass wir nur ein zufällig zusammengewürfelter Zellhaufen sind, und das wahre Leben im Fernsehen zu sehen ist, aber mal ehrlich...

Darin würde ich keinen Sinn sehen.

Wie siehst du das?

Willst du etwas anderes, entscheide dich dafür

Wie oft beklagen wir uns darüber, dass Dinge nicht so sind, wie wir sie haben wollen.

Der Job ist nicht der Richtige, die Partnerin kümmert sich nicht genug um dich, du verdienst zu wenig Geld und deine Gesundheit könnte auch besser sein. Dein Bauch ist zu dick, deine Muskeln zu schlaff und der Sex war auch schon besser. Wir hängen fest in dieser Endlos-Jammer-Schleife, mit der wir eines allerdings ganz sicher nicht schaffen werden, und das ist Veränderung.

Solange wir uns beklagen, meckern und uns beschweren, geben wir nur weiterhin dem Energie, was wir nicht mehr wollen.

Damit erreichen wir genau das Gegenteil von dem, was wir eigentlich wollen, und ziehen weiterhin das in unser Leben, über das wir uns beklagen.

Macht das also rein rational gesehen Sinn? Nein, ich denke du stimmst mir dabei zu.

Wenn wir nun also etwas in unserem Leben verändern wollen, müssen wir uns als Allererstes einmal darüber im Klaren werden, dass es keinen Sinn macht, auf Veränderung zu warten, wenn wir uns und unser Denken nicht verändern.

Ist das leicht?

Nein, leider ist es das nicht, das hat aber auch keiner gesagt.

Das ändert aber gar nichts daran, dass es möglich ist. Andere haben es auch schon geschafft, also ist es möglich.

Ein schöner Spruch besagt:

„Auf Verbesserung zu hoffen, ohne etwas zu verändern, ist wie am Bahnhof auf ein Schiff zu warten“, oder so ähnlich.

Mach dir bewusst, dass du immer eine Wahl hast, dass du bestimmen kannst, was du denkst, und was du tust.

Schau dir an, was dich bedrückt, schau genau hin, auch wenn es nicht schön ist. Wenn du dann dieses Gefühl intensiv spürst, sagst du ganz laut zu dir: „Stopp“ und klatscht dabei zum Beispiel in die Hände. Du wirst sofort merken, dass das umgehend etwas mit deinem Körper und deinem Verstand macht. Jetzt kommt genau in diese, durch das Unterbrechen entstandene „Lücke“, deine aller entscheidende Frage:

„Was kann ich tun, um das zu verändern“? oder
„Wie kann es jetzt noch besser werden“?

Ganz wichtig ist dann, dass du nicht nur im Denken verharrst, sondern deinem Körper ganz klar signalisierst, dass jetzt eine Veränderung ansteht, indem du als erstes einmal aufstehst.

Tue etwas, konzentriere dich bewusst darauf, eine andere Tätigkeit zu beginnen. Gehe raus, bewege dich, mache

Sport, räume auf, gehe Duschen, am besten noch kalt, schüttle deinen Körper oder setze dir Kopfhörer auf und beginne zu tanzen.

Stelle dich vor einen Spiegel und lächle dich 1 Minute selbst an, beobachte wie dein Körper darauf reagiert.

Kombiniere auf jeden Fall deine Gedanken mit einer Handlung, immer und immer wieder.

Wenn in den USA jemand beim Notruf anruft, der damit droht, sich das Leben nehmen zu wollen, ist immer der erste Satz des Notrufassistenten:

„Schau jetzt sofort hoch an die Zimmerdecke!“

Diese so einfach scheinende Bewegung kann schon dabei helfen, dass ein Suizidgefährdeter für einen Moment ansprechbar wird, so dass man ihm noch helfen kann. Diese kurze und kleine Bewegung unterbricht seine Depression und bringt ihn für einen Moment aus seiner Stimmung heraus.

Jetzt kommt das, was für viele so selbstverständlich ist, dass es ihnen nicht bewusst ist.

Du musst dich eindeutig dafür entscheiden, etwas ändern zu wollen.

Triff diese Entscheidung, eindeutig und klar.

Sag dir ganz konkret, was du willst, und warum du es willst.

Das klare „Warum“ ist das, was deiner Entscheidung die wahre Kraft gibt.

Wenn du dir beispielsweise laut sagst: „Ich entscheide mich hier und jetzt dafür, mir einen anderen Job zu suchen, weil ich einfach keine Lust mehr habe, mich von meinem Chef weiter herumschubsen zu lassen.“ Dann wird dir das Energie geben, und dir dabei helfen, deinen Job zu kündigen, um dir einen neuen zu suchen oder dich selbständig zu machen.

Entscheidest du klar für dich, dass du deine eintönige Partnerschaft so nicht mehr willst, gibt dir das die Energie, dies entweder mit deinem Partner zu klären oder ihn zu verlassen.

Triff eine Entscheidung und dann setze sie um.

In dem Moment, in dem du deine Entscheidung für dich triffst, beginnt dein Weg in eine bessere Zukunft.

Ist dir dein „Warum“ eindeutig klar, wird das „Wie“ wie von allein in dein Leben finden.

Höre auf zu jammern, steh auf und entscheide dich für dich!

Wen du fragen solltest, und wen nicht

Tagein und tagaus gehen Menschen zu Bankberatern, um sich von ihnen sagen zu lassen, wie sie ihr hart verdientes Geld anlegen sollen.

Doch mal ehrlich, wie viele Millionäre hast du bereits bei deinen Bankbesuchen hinter dem Tresen gesehen?

Selbst wenn du nicht weißt, ob dein Gegenüber ein Millionär war oder nicht, kannst du dir vorstellen, dass der dann weiter hinter diesem Tresen arbeiten würde?

Genau das Gleiche gilt für Finanzberater von Versicherungen. Viele von ihnen fahren zwar dicke Autos, um zu zeigen, wie erfolgreich sie sind, aber wo glaubst du bekommen sie ihr Geld her?

Wer glaubst du verdient wirklich bei den meisten Bankfonds, Bausparverträgen, Kreditverträgen oder Versicherungen?

Wären es gute Berater, würden sie merken, dass die meisten Anlageformen hohe Nebenkosten beinhalten, weitere Zusatzkosten im Kleingedruckten versteckt sind und, dass nur selten effektiv das herauskommt, was versprochen wird.

Man schlägt dir vor, ein Risikoprofil für dich als Anleger zu erstellen.

Ein Risikoprofil wofür?

Dafür, dass sie dir die beste Anlageform anbieten, oder dass sie dich als Kunden für hoch risikoreiche Formen gewinnen können, wo man dir das Blaue vom Himmel verspricht.

Mein Tipp für dich, suche dir einen Berater, der selbst ein erfolgreicher Anleger ist.

Jemanden, der dir zeigt, wie er sein Geld anlegt, und welche Quoten er selbst erzielt hat. Ein Blinder würde doch auch keinen Blinden nach dem Weg fragen, es sei denn, er wüsste nicht, dass der andere auch blind ist.

Wenn du einen Fitnesstrainer suchst, würdest du dann jemanden auswählen, der unsportlich aussieht, mit Übergewicht, Augenringen und einer Kippe zwischen den Lippen?

Mal ehrlich, selbst wenn dieser Trainer noch so viele Diplome oder Scheine vorweisen könnte, ich würde ihm nicht vertrauen.

Ich würde mir einen Trainer suchen, der das selbst lebt, was er mir beibringen will.

Jemand, der sich gesund ernährt, der ausgeglichen und durchtrainiert ist, einen, der zu mir passt, bei dem ich mich gut aufgehoben fühle, dem ich vertraue, dass er weiß, was er lehrt.

Mein Trainer muss zu mir passen.

Was nützt mir ein Hardcore Bodybuilder, der immer von mir Höchstleistungen erwartet, wenn ich lediglich meine Kondition aufbessern will oder mit Yoga meine Gelenkigkeit ausbauen möchte. Wir würden aneinander vorbei arbeiten und uns womöglich in die Haare bekommen, weil wir schlicht etwas anderes erwarten. Es macht also Sinn, sich nach jemandem umzuschauen, der die gleiche Wellenlänge hat, der weiß, was unsere Bedürfnisse sind und bereits das erreicht hat, was wir gerne erreichen wollen. Oder aber es ist jemand, der bereits andere dorthin gebracht hat, wo du hinwillst.

Auch beim Thema Coaching oder Beratung ist dies eine Grundbedingung.

Wenn dir jemand sagt, du müsstest es nur einfach genauso machen, wie er es gemacht hat, heißt das noch lange nicht, dass es funktionieren wird.

Aus dem einfachen Grund, dass du anders bist als er.

Für einen Verkäufer, der eine hohe Kontaktfreudigkeit hat, ist es ein Leichtes, Menschen offen anzusprechen und so Kunden zu gewinnen. Dagegen wird es für jemanden, der eher zurückgezogen ist, also einen anderen inneren Antreiber hat, sehr schwierig werden, das gleiche Ergebnis zu erreichen.

Ein wirklich guter Coach sollte in meinen Augen nie einfach nur Ratschläge geben, denn gutes Coaching ist eine Unterstützung zur Selbsthilfe.

Dem Klienten wird also dann am besten geholfen, wenn er durch gezielte Fragen und Analysen, dahin gebracht wird, dass er die optimale Lösung für sich selbst herausfindet.

Ein guter Coach sieht jeden Kunden so, wie er ist.

Er analysiert ihn mit ihm gemeinsam, und zeigt ihm so seine Stärken und Talente auf.

Auch kommt es immer darauf an, ob der Kunde eher ein Motivations-Coaching benötigt, oder doch eher ein Transformations-Coaching, in dem er sehr viel an sich selbst arbeitet und über sich selbst lernt. Wie auch bei den zuvor beschriebenen Beispielen ist es auch beim Coaching entscheidend, dass du dir jemanden suchst, der zu dir passt, und der das, was du erreichen willst, bereits erreicht hat.

Dazu kommt die Frage, auf welche Art und Weise du zu deinem Ziel begleitet werden möchtest.

Eher persönlich, mehrmals die Woche, oder eher online, vielleicht mit einer zusätzlichen Wissensdatenbank, mit praktischen Übungen und regelmäßigen Coaching-Gruppen-Calls.

Willst du Teil einer Community werden, die sich ebenfalls noch untereinander unterstützt?

Oder bist du eher derjenige, der alles allein lernt, und nur unter vier Augen betreut werden will.

Du siehst, auch hier geht es darum, sich genau den Coach zu suchen, den du für deine Zielsetzung suchst.

Suche dir den Coach, der dich in Sachen Mindset und Zieldefinierung unterstützt, und auch mal für dich da ist, wenn es gerade mal nicht so prickelnd läuft, und du jemanden brauchst, der dich wieder aufbaut.

Egal wofür du einen Berater, Coach oder Trainer brauchst, achte darauf, dass er zu dir passt, dass es ihm wichtig ist, dich voranzubringen und mit dir gemeinsam dein Ziel zu verfolgen.

Das Allerwichtigste ist:

Frage nur Leute, die bereits dort sind, wo du hinwillst, denn alle anderen werden dich bewusst oder unterbewusst klein halten, da sie nicht wirklich daran interessiert sind, dich weiter voranzubringen, als sie es selbst geschafft haben.

Bonus: Wissen heißt nicht können

In diesem Bonuskapitel geht es um Theorie und Praxis. Wir können so viel Theorie in uns hineinschaufeln, wie wir wollen, letztlich entscheidend ist aber nur, was wir davon auch umsetzen.

Gerade beim Coaching gilt, wie bei vielen anderen Dingen auch, das sogenannte Pareto-Prinzip.

Von 100 Menschen setzen nur 20 das Gelernte auch um, während 80 es zwar lernen, aber nichts tun. Von denen, die dann etwas umsetzen, sind es wieder nur 20 Prozent, die dann auch dranbleiben, und wirklich etwas in ihrem Leben verändern.

Das zeigt nur zu gut, dass Lernen nicht das Entscheidende ist.

Ich kann mich theoretisch stundenlang damit beschäftigen, wie man schwimmt oder Rad fährt, solange ich aber nicht ins Wasser oder aufs Fahrrad gehe, werde ich es nicht lernen.

Du kannst einen Führerschein haben und eine theoretische Einweisung für ein Formel Eins Auto bekommen, und doch wirst du wahrscheinlich in der ersten Kurve rausfliegen, wenn du es überhaupt bis auf die Strecke schaffen solltest. Die Praxis ist immer das, was den wirklichen Unterschied macht.

Daher ist es auch so wichtig, sich immer einen Begleiter oder Mentor zu suchen, der das, was er dir erklärt, bereits selbst auch praktisch umgesetzt hat.

Theoretische Millionäre und erfolgreiche Unternehmer gibt es unzählige, doch die meisten können es praktisch nicht umsetzen.

Wenn dir jemand erklärt, dass Dankbarkeit das Gegenteil von Stress ist, und du dir täglich jeden Morgen bewusst machen solltest, wofür du alles dankbar bist, dann wird das auch nur eine Wirkung auf deinen Stress und dein Leben haben, wenn du es auch wirklich jeden Tag tust, nicht nur heute und morgen.

Es ist die Kontinuität, die dir den Erfolg bringt.

Gerade wenn es darum geht, deinen täglichen Ablauf und deine Routinen zu verändern, ist es entscheidend, das Neue mindestens 21 Tage lang durchzuhalten. Erst dann wird es von deinem Unterbewusstsein angenommen und umgesetzt.

Auch ich weiß, wie schwierig das oft ist, aber wie heißt es so schön, „Kontinuität bescheißt dich nicht“.

Gerade die neuen Routinen, die wir etablieren wollen und die nicht gerade angenehm sind, sind besonders schwierig. Wie schnell steht dann unser Schweinehund hinter uns, und wir werden schwach.

Ach ja, wie sieht eigentlich dein Schweinehund aus?

Stell ihn dir doch einmal ganz genau vor? Na, hast du schon ein Bild vor Augen?

Wenn du es schaffst, über seine Lächerlichkeit zu lachen, verliert er einen Großteil seiner Macht. Probiere es gerne einmal aus.

Das heißt, wenn du dir tägliches Yoga, Eisbaden, Kaltduschen, Meditieren oder Laufen angewöhnen willst, dann tue es mindestens 21 Tage lang.

Danach wirst du merken, dass es immer einfacher geht, bis du irgendwann gar nicht mehr darüber nachdenken musst. Und das ist bei allem so. Beim „Neinsagen“, beim „für sich Einstehen“, beim regelmäßigen Sport oder beim achtsamen Sex, es ist überall das praktische Üben, was den Erfolg bringt.

Ich weiß, auch ich konnte den blöden „Paukerspruch“ „Üben, üben und nochmals üben“, nicht mehr hören. Und bei all dem Blödsinn und unwichtigem Kram, den ich in meiner Schulzeit lernen sollte, war er auch denkbar ungeeignet.

Wenn du allerdings dein Leben fühlbar verändern willst, dann ist er absolut richtig und wichtig.

Setze daher um, was du lernst, immer und immer wieder, auch wenn es bei den ersten Malen nicht funktionieren sollte.

Setze es um, bleib dran und der Durchbruch wird kommen, auch wenn es einige Zeit dauern wird.

Du könntest auch nicht beim ersten Mal aufstehen und sofort loslaufen, oder? Wie viele Hundert Male bist du

hingefallen und wieder aufgestanden, bis du es schließlich konntest?

Es ist nicht entscheidend, wie oft wir hinfallen, sondern wie oft wir wieder aufstehen!

Über den Autor

Bereits als kleiner Junge träumte er davon zu fliegen, und obwohl er sämtliche Lizenzen nebenberuflich erworben hatte, sollte sein Weg ein anderer sein. Die Führungsposition in einem großen Konzern, der jahrzehntelange Schichtdienst, sowie eine teure und aufreibende Scheidung ließen ihn schließlich ausbrennen. Nach diesem Buch weißt du allerdings, dass der Grund eigentlich ein anderer war.

Schnell war ihm klar, dass sich einiges in seinem Leben ändern musste, vor allem in seinen eigenen Gedanken. Seinen Weg aus dem Burnout hat er in einem seiner Bücher verarbeitet.

Schreiben ist für ihn eine besondere Art des persönlichen Ausdrucks und vieles in seinen Büchern entspringt dem Wunsch die Welt ein kleines bisschen besser zu machen und den Menschen einen Mehrwert zu geben. Er ist Vater von zwei erwachsenen Töchtern.

In den letzten Jahren hat er sich, größtenteils nebenberuflich, in unzählige unterschiedliche Themen eingearbeitet und umfangreiche Kenntnisse erlangt:

- Fitness Trainer B-Lizenz und Personal Trainer
- Ernährungsexperte A-Lizenz
- Die REICH-Methode® (bis vor kurzem als Partnercoach)
- Gesundheitscoaching nach Andreas Winter
- Schmerzcoaching und Prävention nach L&B
- Kampfkünste
- Atem und Entspannungstraining
- Apnoe-Tauchen
- Ausbildung zum Berufs- und Verkehrspiloten
- Yoga
- Online-Marketing
- Mindset-Training
- Transcendental Meditation
- Tantra und Achtsamkeit
- Hypnosetherapie
- Energiearbeit
- Betriebswirtschaft und Consulting

Mit all diesen Hintergründen unterstützt er seine Kunden, damit sie in ihre persönliche Bestform kommen und ihre individuellen Ziele erreichen.

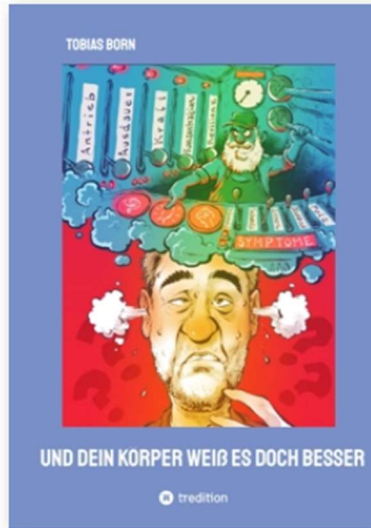
Webseite: www.tobias-born-coaching.de

Email: info@tobias-born-coaching.de

Mobil: +49 176 4777 9070

Im Folgenden liste ich dir einige Autoren, Mediziner, Heilpraktiker oder Coaches auf, von denen ich gelernt habe und die mich inspiriert haben, so zu denken, wie ich es heute tue. Da jeder von ihnen mehrere Bücher/Videos/Audios verfasst hat, belasse ich es dabei, lediglich ihre Namen zu erwähnen.

Rüdiger Dahlke
Kurt Tepperwein
Andreas Winter
Raik Garve
Luise Hay
Joe Dispenza
Tony Robbins
Thomas Reich
Andreas Kalckar
Anthony William
Dr. Stefan Lanka
Roland Liebscher-Bracht



Tobias Born
**Und Dein Körper weiß es
doch besser**

Einst war ich an einem Scheideweg in meinem Leben. Ein Zeitpunkt, an dem einfach nichts mehr ging, an dem ich einfach nicht mehr weiterwusste. An diesem Punkt machte mein Körper einfach nicht mehr, was ich wollte. Nichts war mehr wie zuvor, und ich verstand nichts mehr....

An diesem Punkt beginnt diese, in Form eines Tagebuchs verfasste authentische Erzählung. Ich

lasse Sie als Leser meine innersten Ängste und Sorgen miterleben, und beschreibe meinen Weg aus dem heraus, was die Mediziner gerne als Burnout bezeichnen. Ich gebe Ihnen Einblicke in meine Gedanken und Gefühle. Da ich mich als „hochsensibel“ bezeichne, wird dies für viele schwer nachvollziehbar sein. Für manche aber vielleicht auch besonders interessant, wenn sie sehen, dass es anderen genauso geht, wie ihnen.

Dies ist keiner von vielen Ratgebern, sondern ich beschreibe meinen persönlichen steinigen Weg und hoffe, der ein oder andere meiner Gedanken kann für Sie interessant sein, und vielleicht sogar der Stein des Anstoßes, um Ihren eigenen holprigen Weg besser gehen zu können ...

...und Ihren Körper und das Leben besser zu verstehen...



Tobias Born
Sex als Berührung

Entdecke die spirituelle Kraft der körperlichen Liebe.

Sex ist für die meisten Menschen Teil des Lebens. Man braucht ihn, um sich fortzupflanzen, er kann geil sein oder Pflichtprogramm, dreckig oder spießig, langweilig oder lebensverändernd.

Und doch wissen nur die Wenigsten, wie man seine spirituelle Kraft und Energie für ein glückliches und erfüllendes Liebesleben nutzen kann.

Lass dich beim Sex berühren, ... auch unter der Haut.



Tobias Born

Ein Iglu hat keinen Schlüssel

Dieses Buch enthält 17 Werkzeuge, mit denen Du Dein Leben verbessern und bereichern kannst. Diese sind Schlüssel, um glücklicher und zufriedener zu werden. Du musst nur beginnen... am besten sofort!

Wie kam es zu diesem Titel?

In einem Gruppen-Coaching wurde die Frage gestellt, wo denn der Schlüssel zu den eigenen Emotionen zu finden sei. Das Bild des Iglus mit seinen kalten Wänden und ohne

Fenster zeigte sich und symbolisierte die innere Gefühlskälte.

Prompt kam die intuitive Antwort kam aus dem Feld:

„Ein Iglu hat keinen Schlüssel“

Dieses Buch beschäftigt sich zudem sehr intensiv mit den Grundlagen der Reich-Methode®, die von Thomas Reich, einem sehr erfolgreichen Coach aus Hamburg, entwickelt wurde.

Du hast Fragen?

Ruf mich einfach an:

0049 176 4777 9070

Oder schreib mir:

info@tobias-born-coaching.de