

Warum tun wir was wir tun



Welche 5-minütige Tätigkeit - jeden Tag für die nächsten 365 Tage getan - würde die Qualität deines Lebens nachhaltig und dauerhaft verbessern?

Michael Boes

<https://800lichter.com>

Zur freundlichen Beachtung:

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Wiedergabe, Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise nicht gestattet.

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

© Copyright 2008 Michael Boes

Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Michael Boes

Vertrieb: Licht-Wege-Verlag (L-W-V)

<https://80oolichter.com>

Inhaltsverzeichnis:

- ***Einleitung: Die Macht unserer Gewohnheiten***
- ***Warum tun wir, was wir tun?***
- ***Das 80:20-Prinzip***
- ***"Was willst du?"***
- ***Zeitdruck***
- ***Ein Irisches Gedicht***
- ***Mittendrin in deinem üblichen Alltagstrott?***
- ***Ein Schritt zum Selbstbewusstsein***
- ***Wer fragt - Gewinnt***
- ***Gute Vorsätze***
- ***Eine Investition in dein Wissen***
- ***Das Leben ist kein Zufall***
- ***Willst du ein Sieger werden?***
- ***Die 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung***

Das Lebensspiel ist das Spiel der Bumerangs.

Unsere Gedanken Taten und Worte

kehren mit erstaunlicher Genauigkeit zu uns zurück.

Früher oder später!

- **Einleitung:**

Die Macht unserer Gewohnheiten

Über die letzten Jahre werde ich mir bei einer Sache immer sicherer: Ob man im Leben das bekommt, was man sich wünscht, wird zu einem großen Maß von unseren Gewohnheiten bestimmt. Glückliche Menschen tun und denken gewohnheitsmäßig Dinge, die sie glücklich machen.

Wohlhabende Menschen tun gewohnheitsmäßig Dinge, die sie wohlhabend machen oder ihren Wohlstand schützen. Es reicht nicht, nur zu wissen, wie man etwas erreichen kann.

Wenn du dauerhaft davon profitieren willst, musst du eine Gewohnheit daraus machen, sonst nutzt alles Wissen nichts.

Nehmen wir einmal an, du willst Zeitmanagement lernen, um in weniger Zeit mehr zu erreichen. Reicht es, wenn du einmal einen Tag planst? Wohl kaum. Es reicht auch nicht, deine Zeit eine Woche lang systematisch zu planen. Wenn du eine erfolgreiche Zeitmanagerin oder ein erfolgreicher Zeitmanager werden willst, dann musst du jeden Arbeitstag planen, sonst bringt es nichts. Es muss dir zur Gewohnheiten werden, sonst kannst du es vergessen.

Oder nehmen wir mal an, du willst die Beziehung zu deinem Partner oder deiner Partnerin verbessern. Reicht es, wenn du an einem Tag, etwas dafür tust? Oder eine Woche lang? Nein. Wenn du die Beziehung dauerhaft verbessern willst, musst du es dir zur Gewohnheit machen, deinen Partner oder deine Partnerin liebe- und respektvoll zu behandeln.

Unsere Gewohnheiten sind es, die die Qualität unseres Lebens ausmachen und nicht einmalige Handlungen. Es sind die Dinge, die du ganz von alleine tust, ohne dass du dich daran erinnern musst.

Deswegen möchte ich dir eine spannende Frage stellen:

"Welche 5-minütige Tätigkeit - jeden Tag für die nächsten 365 Tage getan - würde die Qualität deines Lebens nachhaltig und dauerhaft verbessern?"

oder anders gefragt:

"Welche neue tägliche Gewohnheit würde dein Leben mehr als deutlich verbessern und dich ausgeglichener, fröhlicher, zufriedener und glücklicher machen?"

Überlege einmal, was passieren würde, wenn du dir Schritt für Schritt immer mehr Erfolgs bringende Gewohnheiten zulegen würdest.

Glaubt man Experten, so dauert es ca. 21 Tage, sich etwas Neues anzugewöhnen. Und selbst wenn es jeweils 1 Monat dauert, könntest du dir pro Jahr 12 neue erfolgreiche Gewohnheiten zulegen.

Stelle dir dein Leben doch einmal in einem Jahr vor, wenn du 12 Erfolgreich -machende neue Angewohnheiten hättest. Wie würde dein Leben dann aussehen?

Für mich persönlich hat diese Idee einen großen Unterschied gemacht und ich habe mir über die Jahre viele neue Angewohnheiten zugelegt, die mein Leben wirklich bereichern. Deswegen möchte ich dich dazu ermutigen, es auch einmal auszuprobieren.

Fang an und tue es!

Ich wünsche dir nun, dass du soviel wie für dich nötiges Wissen findest und anwendest.

Michael

Neue Ideen sind nur durch deine Ungewohntheit schwer verdaulich!

- **Warum tun wir, was wir tun?**

Das für sich selbst herauszufinden, ist der Anfang der Freiheit!

Was treibt mich? Was bringt mich dazu, mich so zu verhalten, wie ich mich normalerweise verhalte? Das sind ziemlich spannende Fragen, oder? Wenn du eine Antwort darauf gefunden hast, bist du einen großen Schritt weiter. Dann kennst du dich selbst wirklich.

Bevor du nicht verstanden hast, was die Haupttriebfeder (Hauptmotivation) deines Tuns ist, kannst du nicht wirklich frei entscheiden, und oft tust du wegen deines automatischen Musters absurde und unvernünftige Dinge (z.B. um anderen etwas zu beweisen, weil du Recht haben musst, um es anderen zu zeigen oder um nicht klein bei zu geben).

Je besser du verstehst, was dich treibt und warum du tust, was du tust, desto eher kannst du deine Handlungen bewusst hinterfragen und gute und vernünftige Entscheidungen treffen.

Wie ist das bei dir? Was treibt dich?

Hier habe ich einmal einige typische Triebfedern aufgeführt:

- *Dass Richtige tun müssen – du musst handeln, um deine Moral- und Wertvorstellungen durchzusetzen.*
- *Etwas erschaffen – dich treibt der Wunsch, etwas Neues zu erschaffen.*
- *Besser dastehen wollen – du tust einiges dafür, um besser als andere dazustehen.*
- *Anderen helfen können – du tust Dinge, um anderen zu helfen (Zusatzfrage: Tust du das mit oder ohne Erwartungen, also bedingungslos?)*
- *Wut über Missstände, Ungerechtigkeiten – du musst dann etwas tun, um Missstände und Ungerechtigkeiten zu verhindern oder zu beseitigen.*
- *Angst oder Sicherheitsbestreben – du triffst deine Entscheidungen, aus Angst oder um dich abzusichern.*
- *Abenteuerlust und Neugier – du triffst deine Entscheidungen, um etwas zu erleben oder um deine Neugier zu befriedigen.*
- *Angst vor Bestrafung und Repressalien – du tust oder lässt Dinge, aus Angst bestraft zu werden oder einen Nachteil zu haben.*
- *Wunsch nach Anerkennung – du handelst, damit andere dich respektieren, anerkennen, gut von dir denken und dich loben.*
- *Macht und Gestaltungsspielraum – dich treibt der Wunsch, etwas zu bewegen und die Möglichkeit zu haben, zu sagen wo es lang geht und deine Ideen umzusetzen.*
- *Wunsch nach Abgrenzung – du tust viel, um anders zu sein, als die anderen.*
- *Recht haben wollen – du tust viel, um andere davon zu überzeugen, dass du Recht hast bzw. im Recht bist.*

- *Lust, Spaß, Freude an einer Sache – du tust die Dinge, die du tust, impulsiv und nur aus Spaß an der Sache selbst.*
- *Dazugehören wollen – du tust viel dafür, um dazuzugehören und um Teil eines Größeren zu sein und zu bleiben.*
- *Bequemlichkeit – du tust und lässt Dinge, um deine Bequemlichkeit zu erhalten und um unangenehme Situationen zu vermeiden.*

Die Liste ist natürlich nicht vollständig, vielleicht ist ja die ein oder die andere deiner Triebkräfte hier nicht aufgeführt, die du dann gerne ergänzen kannst.

Ich hoffe, du findest heraus, was dich treibt, denn damit beginnt die wahre Freiheit.

Die Freiheit hat viele Namen:

Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare,

für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte,

für die Tapferen ist sie die Chance!

• ***Das 80:20-Prinzip***

Ich versuche immer wieder die Vorzüge einer positiven Denkweise zu vermitteln.

Nicht, weil ich das für "richtig" halte, sondern schlicht weil ich für mich ganz persönlich erfahren habe und immer wieder erleben kann, dass diese Sicht auf die Welt, das Leben leichter und angenehmer macht.

Statt den eigenen Fokus auf alles zu richten, was nicht gut läuft, was schlimm oder schlecht ist, schenkt ein Blick auf das, was gut funktioniert, was gut und positiv ist, viel Energie und es bereitet deutlich mehr Freude.

Doch, ich gebe zu, an manchen Tagen fällt so eine positive Blickrichtung schwerer als an anderen.

In den vergangenen Wochen waren es hunderte von Meldungen, die mir

zunächst fast jeden positiven Gedanken austrieben. Da starben Hunderte von Menschen vollkommen sinnlos, Menschen wie du und ich, Menschen, wie wir sie alle kennen. Da kam mir im ersten Moment manch ein Ausspruch von mir fast wie Hohn vor. Wie kann ich denn angesichts solcher und all der vielen anderen schlimmen Sachen tatsächlich so etwas schreiben wie:

"Schau auf das Schöne im Leben" oder "Alles hat seinen Sinn"?

Die Antwort lautet: weil es stimmt.

Weil trotz aller Grausamkeiten, trotz aller Katastrophen und trotz aller traurigen Sachen auf der Welt das Leben auch schön ist. Weil du nicht zulassen darfst, dass du deine

Lebensfreude verlierst, denn aus ihr kannst du auch in schlimmsten Phasen den Mut zum Weitermachen schöpfen. Weil es der einzige Weg ist, immer wieder für dich selbst den Wert

und das Schöne des Lebens wirklich zu spüren und das in jedem Moment, auch in den schmerzhaften.

Ich bin ein unverbesserlicher Optimist geworden. Ich habe hart dafür gearbeitet und ich betrachte das als etwas sehr, sehr Kostbares. Ich habe keine Antworten auf die Frage nach dem Sinn solcher Taten oder von Hungerkatastrophen, von Leid und Elend. Der Sinn von all dem liegt wohl im Leben selbst verborgen...

Was ich aber habe, ist eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn einer positiven Denkweise: Und der liegt für mich darin, die Welt und das Leben nicht jenen zu überlassen, die an ihren negativen Gedanken erkranken.

Nicht jenen, die zu so etwas fähig sind wie Zerstörung und Machtgier. Nicht jenen Zynikern, die mir ins Gesicht lachen und sagen "Da hast du dein positives Denken."

Ich setze etwas dagegen: nämlich meine Überzeugung, dass das Leben wundervoll ist. So einfach, so naiv und so ehrlich.

Ob ich damit etwas ändere?

Ja, mindestens für mich selbst.

Ich weiß nicht, ob du schon einmal von der so genannten 80:20-Regel gehört hast. Wenn nicht, dann ist es jetzt höchste Zeit, denn diese Regel könnte einen gewaltigen Einfluss auf dein persönliches Glück haben.

Worum geht es nun genau bei dieser Regel?

Die 80:20 Regel (auch Pareto-Prinzip genannt) stammt von Vilfredo Pareto, einem Ökonomen aus dem 19. Jahrhundert. Herr Pareto hat sich mit der Verteilung des Reichtums in England beschäftigt und herausgefunden, dass 20% der Bevölkerung 80% des Reichtums besaßen.

Herr Pareto und andere Ökonomen und Soziologen haben über die Zeit das Verhältnis 80:20 immer wieder in ganz verschiedenen Lebensbereichen gefunden.

Der systemtheoretische Grundgedanke dahinter ist, dass es in Systemen selten zu einem Ausgleich (50:50), sondern immer zu gewissen Konzentrationen kommt. Das heißt in einem System (z.B. Wetter, Wirtschaft, Familie, wir selbst) gibt es einige wenige Punkte, die einen überproportional großen Einfluss auf das Gesamtsystem haben (Pivot-Punkte).

Nach dem Pareto-Prinzip machen also 20% der Kunden eines Unternehmens 80% des Umsatzes aus.

20% der Websites im Internet machen 80% des Datenvolumens aus.

80% der Verarbeitung in einem Computer wird durch 20% der Befehle abgearbeitet.

Das sind nur einige Beispiele.

Übertragen auf dein Leben heißt das dann, dass 20% deiner Anstrengungen für 80% deines persönlichen Erfolges verantwortlich wären.

Folgen wir diesem Gedanken, erscheint es nützlich, dich mit deinen Handlungen vorrangig auf die 20% zu konzentrieren, die den größten Erfolg bringen und die restlichen Dinge eher stiefmütterlich zu behandeln.

Deswegen macht es vielleicht Sinn, wenn du:

- *erkennst, welche deiner Tätigkeiten zu den 20% gehören, die den meisten Erfolg bringen,*
- *hauptsächlich und immer zuerst diese 20%-Tätigkeiten tun,*
- *erkennen, welche Tätigkeiten eigentlich überflüssig sind,*
- *diese überflüssigen Tätigkeiten sein lassen oder einschränken,*
- *lernen Nein zu sagen, zu dem, was deine Ziele oder deinem Wohlbefinden nicht förderlich ist und*
- *lernen, die zusätzliche Zeit zu genießen, die du gewinnst, wenn du dich auf die wirklich wichtigen Dinge in deinem Leben konzentrierst.*

Im Grunde genommen geht es darum, die Dinge wegzulassen, die nichts bringen.

Das ist endlich mal ein Tipp, der keine zusätzliche Arbeit macht sondern eine Arbeit spart. Und damit hat er das Prädikat wertvoll verdient.

Meinst du nicht? ☺

Viele Versäumen Wichtiges in ihrem Leben, weil es ihnen ungeheuer wichtig ist, nichts zu versäumen!

- ***"Was willst du?"***

Das ist eine der spannendsten Fragen, die ich kenne.

Oder anders gefragt:

- *Worum soll es in deinem Leben gehen?*
- *Was willst du vom Leben?*
- *Was willst du erreichen, tun, lernen, können und sein?*
- *Was soll in deinem Leben die erste Geige spielen?*
- *Was brauchst du, um glücklich und zufrieden zu sein?*
- *Was gibt deinem Leben Tiefe und Erfüllung?*

Sich selbst diese Fragen zu stellen, halte ich für enorm wichtig und ich sage dir auch warum.

Ich finde, es ist schlau sich mit diesen Fragen zu beschäftigen:

- 1. weil das Leben (zu) kurz ist,*
- 2. weil Erfolg so wesentlich wahrscheinlicher wird,*
- 3. weil dir das Motivation und Lebensfreude gibt,*
- 4. weil du so bessere Entscheidungen treffen und*
- 5. weil du deinem Leben so einen Sinn gibst.*

Was bedeutet das nun ganz konkret?

(1) Das Leben ist (zu) kurz – Macht es dir nicht auch manchmal Angst, dass dein Leben irgendwann vorbei ist? Mir schon. Und ich möchte nicht mit 80 oder 90 Jahren auf mein Leben zurückschauen und mir sagen, ich hätte nicht gelebt, nicht das Beste aus meinem Leben gemacht oder das Leben geführt, was andere oder der Zufall für mich geplant haben. Das Leben ist einfach zu kurz.

(2) Erfolg wird wahrscheinlicher – Gehe mal in ein Restaurant und sage dem Kellner: "Bringen sie mir irgendwas." Wie groß ist dann die Wahrscheinlichkeit, dass du etwas bekommst, was dir wirklich gut schmeckt? Im Leben ist es ähnlich. Wenn du genau weißt, was du willst, dann ist es einfach wesentlich wahrscheinlicher, dass du auch die richtigen Schritte zu deinem Ziel gehst, und es letztlich auch erreichst. Auf den Zufall zu vertrauen ist zwar auch eine Strategie, aber warum soll man dem Zufall nicht ein bisschen nachhelfen? Wenn du herausfindest, was du willst, wird der persönliche Erfolg einfach wesentlich wahrscheinlicher.

(3) Mehr Motivation und Lebensfreude – Menschen, die genau wissen was sie wollen, die haben in den meisten Fällen morgens keine Probleme aus dem Bett zu kommen. Sie können es gar nicht erwarten, in den Tag zu starten, weil sie wissen, wofür sie leben und weil sie ihre Träume auch verwirklicht sehen wollen. Zu wissen, was du willst, gibt dir den notwendigen Drive auch wirklich etwas zu tun und deine Träume zu verwirklichen. Willst du also motiviert und mit Lebensfreude in den Tag gehen? Dann finde heraus, was du wirklich willst und verwirkliche deine Ziele.

(4) Du triffst bessere Entscheidungen – Jeder deiner Tage ist voll von kleinen und großen Entscheidungen. Und es fällt dir manchmal gar nicht so leicht, den richtigen Weg zu wählen, wenn du vor einer Weggabelung stehst. Wenn du aber weißt, was du wirklich willst, dann macht das deine Entscheidungen deutlich einfacher. Schließlich kannst du jede Entscheidung daraufhin überprüfen, ob sie dich näher an das heranbringt, was du willst oder nicht. Wenn du also klarere und bessere Entscheidungen treffen willst, dann musst du dir schon im Vorfeld klar machen, was du wirklich willst.

(5) Du spürst Sinn im Leben – Das Gefühl zu haben, dass das eigene Leben einen wirklichen Sinn hat, das ist wohl eines der besten Dinge, die einem passieren können. Wenn du dir einmal glückliche und zufriedene Menschen anschaust, dann haben diese in den meisten Fällen eine klare Vorstellung, was sie wollen und nicht wollen. Und das gibt ihrem Leben einen Sinn. Sie wissen, wozu sie da sind. Sie führen ein sinnvolles Leben. Wenn du also auch das Gefühl haben willst, ein sinnvolles Leben zu führen, dann musst du dir überlegen, was du wirklich willst und was nicht.

Es gibt viele gute Gründe herauszufinden, was du wirklich willst. Es lohnt sich, dir darüber Gedanken zu machen. Und vielleicht ist ja heute auch der richtige Tag für dich zu fragen: "Was willst du vom Leben?" und "Was brauchst du, um glücklich und zufrieden zu sein?"

Weißt Du schon, was in Deinem Leben die erste Geige spielen soll?

Wir sind dazu berufen, Architekten der Zukunft zu sein, nicht ihre Opfer!

- **Zeitdruck**

Ich habe keine Zeit, mich zu beeilen! :-)

Kennst du das auch: Immer dann, wenn du es furchtbar eilig hast, geht besonders viel schief. Je mehr du dich beeilst, desto länger scheint alles zu dauern. Und je hektischer du wirst, desto schlimmer wird es.

Wenn du es eilig hast, gehe langsam!

Wenn du es schaffst, dich immer dann, wenn du sehr unter Zeitdruck stehst, an Igor Strawinskys Aussage oder an eines der anderen Zitate zu erinnern, schenkt dir das eine ganz praktische Lebenshilfe: Du kannst dann nämlich einmal kurz durchatmen und dich ganz bewusst dazu zwingen, die anstehenden Aufgaben langsamer auszuführen.

Mit diesem Paradoxon wirst du in der Summe weniger Fehler machen, bessere Ergebnisse erzielen und letztlich schneller zum Ziel kommen als wenn du kopflos versuchst, alles besonders schnell zu erledigen.

Das glaubst Du nicht? Probiere es einfach aus! ☺

Hast Du Erfahrung mit „bewusster“ Langsamkeit?

Wenn du in Eile bist, mache einen Umweg! :-)

Ein Irisches Gedicht:

*Nimm dir Zeit, um zu arbeiten,
es ist der Preis des Erfolges.*

*Nimm dir Zeit, um nachzudenken,
es ist die Quelle der Kraft.*

*Nimm dir Zeit, um zu spielen,
es ist das Geheimnis der Jugend.*

*Nimm dir Zeit, um zu lesen,
es ist die Grundlage des Wissens.*

*Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein,
es ist das Tor zum Glücklichsein.*

*Nimm dir Zeit, um zu träumen,
es ist der Weg zu den Sternen.*

*Nimm dir Zeit, um zu lieben,
es ist die wahre Lebensfreude.*

*Nimm dir Zeit, um froh zu sein,
es ist die Musik der Seele.*

*Nimm dir Zeit, um zu genießen,
es ist die Belohnung deines Tuns.*

*Nimm dir Zeit, um zu planen,
dann hast Du Zeit für die übrigen neun Dinge.*

zum Anschluss

*Träumen hat seine Zeit, und Tun hat seine Zeit.
Irren hat seine Zeit, und Entwirren hat seine Zeit.
Suchen hat seine Zeit, und Finden hat seine Zeit.
Sehnsucht hat seine Zeit, und Erfüllung hat seine Zeit.
Hoffnung hat seine Zeit, und Einsicht hat seine Zeit.
Wissen hat seine Zeit, und Fühlen hat seine Zeit.
Wahrheit hat seine Zeit, und Erkenntnis hat seine Zeit.
Demut hat seine Zeit, und Stolz hat seine Zeit.
Die Zeit hat keine Zeit und alle Zeit.
Zeit ist – einzig und allein.*

• **Mittendrin in deinem üblichen Alltagstrott?**

Jeder Tag ist ein neuer Tag! Die Vergangenheit liegt hinter dir!

Wenn du dir etwas vornehmen musst, dann hast du es mit einem schwierigen Thema zu tun. Eines, bei dem sich der "innere Schweinehund" immer wieder quer stellt.

Manche Dinge tust du einfach. Da braucht es kein langes Überlegen, da gibt es gar kein Hin oder Her. Von einem Tag zum anderen ist die Sache erledigt. Aber manche Dinge wollen und wollen einfach nicht funktionieren. Du hättest es gerne anders, tust aber immer wieder bestimmte Dinge, obwohl du eigentlich weißt, dass sie nicht gut für dich sind.

Manche von uns müssen anderen Menschen dabei zusehen, wie sie sich schaden - jeder noch so gut gemeinte Rat verpufft. Menschen verharren in ihrem Unglück, kommen nicht aus ihrem Sumpf heraus.

Was ist da los?

Auch wenn wir es nicht immer nachvollziehen können: jedes schädliche Verhalten hat für denjenigen, der es ausübt, einen Nutzen. Der innere Schweinehund meint es nicht böse mit uns. Er will uns nicht schaden, sondern will uns vor irgendetwas beschützen. In seinen Augen ist der gute Vorsatz viel schlimmer als das kritisierte Fehlverhalten.

Wenn deine guten Vorsätze schon wieder Schnee von gestern sind, und du dich darüber ärgerst, dann geh doch mal mit deinem "inneren Schweinehund" eine Tasse Tee oder Kaffee trinken. Unterhalte dich mit ihm, wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin. Frag' ihn wie er heißt, und wann er zum ersten Mal in dein Leben getreten ist. Erkundige dich, was er von Herzen möchte. Nimm dieses Zwiegespräch wirklich ernst. Vielleicht entdeckst du dabei, dass es in deinem Inneren noch mehr "Schweinehunde" gibt, oder andere Teile deiner Persönlichkeit, die mit- oder gegeneinander arbeiten.

- *Wer will was?*
- *Wie soll dieses Ziel erreicht werden?*
- *Welche Meinung setzt sich immer wieder durch?*
- *Welcher Teil in dir sitzt frustriert in der Ecke und hat aufgehört zu sprechen?*

Lass all diese Stimmen in dir zu Wort kommen. Wenn du magst, schreib auf, was sie zu sagen haben. Und am Ende, wenn alle ihre Meinung losgeworden sind, bist du an der Reihe. Du bist der Chef dieser Truppe. Du kannst natürlich ganz autoritär sagen: Hier geht's lang! Aber vermutlich werden deine inneren Schweinehunde dann erst recht den Rückwärtsgang einlegen, oder sich andere Sabotagetechniken ausdenken. Denk daran: sie wollen alle nur dein Bestes.

Wenn du weißt, was die "schwierigen Mitarbeiter" in deinem Inneren für dich erreichen wollen, dann finde mit ihnen und ihren Gegenspielern einen Kompromiss, mit dem alle gut leben können. Stell dir vor, dass es in deinem Inneren eine Gruppe von Wesen gibt, die an Seilen ziehen und sich dabei gegenseitig im Weg sind. Bring' sie dazu, ihre Aktionen mit einander zu koordinieren, bis sie, wie die Pferde vor einer Kutsche, ihre Kraft vereinen.

Wenn du regelmäßig mit diesem inneren Team sprichst, wird es erheblich einfacher, Gewohnheiten zu ändern und dem Leben eine andere Richtung zu geben. Man muss keine

Vollbremsung und 180° Kehrtwendung hinlegen, und von heute auf morgen alles radikal anders machen. Auch mit einer sanften Kurve ändert man die Richtung.

Besinne dich! Jeder Tag ist ein neuer Tag! Die Vergangenheit liegt hinter dir! "Keine Zukunft vermag gut zu machen, was du in der Gegenwart versäumst."

Einen erfolgreichen Dialog mit deinem "inneren Team" ☺

Keine Zukunft vermag gut zu machen, was du in der Gegenwart versäumst!

• Ein Schritt zum Selbstbewusstsein

***Sei nicht zu sehr ein Sklave der Meinungen anderer von dir! Sei selbständig!
Was kümmert dich am Ende das Urteil der ganzen Welt, wenn du tust, was du
sollst?***

Dieses Zitat stammt aus der Schrift "Über den Umgang mit Menschen", die der Denker Adolph Freiherr Knigge 1788 veröffentlicht hat.

Und ich stimme vollkommen mit ihm überein. Denn es gibt eine Angewohnheit, die uns Menschen ein Selbstbestimmtes Leben ziemlich schwer machen kann: Ich rede vom Streben nach Anerkennung, dem Streben nach dem Wohlwollen anderer Menschen. Leider richten viele Menschen ihr Leben danach aus, was andere von ihnen denken. Oder noch schlimmer, was andere denken könnten.

So wägen sie jeden ihrer Schritte ab und bevor sie etwas tun, überlegen sie bewusst oder unbewusst, ob ihnen ihre Handlung auch die Anerkennung, der Kollegen, Freunde, Familie oder Nachbarn einbringt – oder zumindest nicht deren Ablehnung.

Verstehe mich bitte nicht falsch. Natürlich ist es nett, wenn man von anderen Menschen gemocht wird und wenn man Anerkennung bekommt.

Kritisch wird es aber, wenn wir davon abhängig sind. Denn dann,

- öffnen wir Tür und Tor dafür, manipuliert zu werden,*
- verleugnen wir uns selbst, um anderen zu gefallen*
- oder wir tun Dinge, die wir eigentlich gar nicht möchten, nur um nicht anzuecken.*

Wozu sind wir auf dieser Welt? Um die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen? Um andere nicht zu enttäuschen? Um das Wohlwollen von Leuten zu gewinnen, vielleicht sogar von Menschen, die wir noch nicht einmal mögen? Das kann es doch nicht sein, oder? Damit wäre unser Glück und unser Leben vollkommen abhängig von anderen Leuten. Damit bestimmen andere über uns.

Wenn du also dein Leben selbst in die Hand nimmst und selbst deines Glückes Schmied sein willst, dann hilft es nichts: Du musst dich unabhängig von dem machen, was andere denken und tun.

Tue du das was du für richtig hältst, egal was die Nachbarn denken.

Leiste dir eine eigene Meinung, und handle auch danach, denn dann fängt die Freiheit an!

Wie sehr machst du dich abhängig von der Meinung anderer Menschen?

Na.... Schon mal darüber nachgedacht? ☺

Wie werde ich nun selbstbewusster? Da ich diese Frage relativ häufig gestellt bekomme, hatte ich mich auch selbst gefragt, was eigentlich für mich persönlich das Schlüsselement von Selbstbewusstsein ist und kam zu dem Entschluss, dass es das Vermögen ist, sich selbst anzunehmen.

Klingt wie eine Binsenweisheit?

Vielleicht. Aber oft sind ja gerade die nahe liegenden Sachen, die wirkungsvollsten.

Siehe einmal genauer hin: Was heißt denn, sich selbst anzunehmen? Es bedeutet, dass du Ja zu dir sagen kannst und das eben auch gerade mit deinen Schwächen, Fehlern und mit all dem, was dich verunsichert.

Und hier liegt der Clou und die größte Schwierigkeit zugleich: Genau damit tun sich eben viele Menschen schwer, denen es an Selbstbewusstsein mangelt.

Es scheint wie das Henne-Ei-Dilemma zu sein: Ich müsste mehr Selbstbewusstsein haben, um Ja zu mir sagen zu können, muss aber erst Ja zu mir sagen können, um selbstbewusster zu werden.

Wir neigen dazu, gegen das, was wir an uns nicht mögen, anzukämpfen – damit aber kämpfen wir gegen uns selbst. Und DAS nagt am Selbstbewusstsein. Viel besser ist es, Hand in Hand mit sich zu arbeiten. Also die eigenen Schwächen zu erkennen, aber nicht mit ihnen zu hadern. Es ist ja nicht so, dass selbstbewusste Menschen „besser“ oder gar „perfekt“ im Vergleich mit weniger selbstbewussten Menschen sind, sie sagen aber eben Ja zu sich trotz der Schwächen. Ja genau dazu, wie man gerade ist.

Und dieses Ja ist es dann, was dir die Kraft und vor allem die Sicherheit gibt, an dir zu arbeiten.

Denn genau das ist eine häufige Begleiterscheinung von einem mangelnden Selbstbewusstsein: Dass wir uns durch unsere Fehler und Schwächen so verunsichern lassen, dass wir uns gar nicht ändern können. Wir starren nur auf unser vermeintliches „Versagen“ und geraten so immer mehr in eine passive Rolle. Selbstbewusstsein ist aber aktiv und um aktiv zu werden, brauchen wir Kraft und Energie. Und die können wir aus dem inneren Ja gewinnen.

Also beantworte ich die Frage danach, wie man selbstbewusster werden kann, so: Sage Ja dazu, noch nicht so selbstbewusst zu sein, wie du es dir wünschst. Sage dieses Ja immer wieder und spüre, was dieses Ja mitbringt, nämlich den Samen, aus dem genau das Selbstbewusstsein wachsen kann, das du dir wünschst.

Um ein Leben voller Kreativität zu leben, müssen wir unsere Angst vor dem Versagen ablegen!

- **Wer fragt - Gewinnt**

Ich denke ja gerne über Zitate und Sprichwörter nach und neulich bin ich über dieses gute, alte Sprichwort gestolpert:

Fragen kostet nichts!

Ja... es gibt Situationen im Leben, da möchten wir etwas, aber wir trauen uns nicht, danach zu fragen.

Kennst du das?

Vielleicht hast du z.B. Angst, in einem Geschäft nach einem Rabatt zu fragen oder deinen Chef nach einer Gehaltserhöhung?

Ich denke, so etwas hat jeder schon einmal erlebt.

Aus Angst vor einem "Nein" fragen wir aber erst gar nicht. Vielleicht ist es die Angst vor Enttäuschung, vor Ablehnung, davor dumm dazustehen oder davor, sich etwas zu vergeben. Aber wenn du ehrlich mit dir selbst bist, hast du in den meisten Fällen nicht viel zu verlieren. Im Gegenteil: Du kannst nur gewinnen.

Wenn du 10-mal fragst und 5-mal davon ein "Nein" hörst, dann hast du immer noch 5-mal ein "Ja" gehört. Wenn du nie fragst, hörst du kein einziges "Ja".

Und deswegen: Wenn du etwas wirklich möchtest, dann solltest du danach fragen. Fragen kostet nichts, außer vielleicht ein kleines bisschen Überwindung. Und du kannst so viel gewinnen.

Wie überall ist es mit dem Fragen natürlich eine Sache des Trainings. Je öfter du fragst, desto leichter und routinierter wird es.

Also, überlegen wir jetzt gleich einmal: Gibt es in deinem Leben etwas, wonach du schon lange fragen wolltest und dich bisher aber nicht getraut hast? Dann ist jetzt vielleicht ein guter Zeitpunkt, das Fragen zu üben.

Versuche es ruhig einmal. ☺

- **Gute Vorsätze**

Das Thema „gute Vorsätze“ ist zu jedem Jahreswechsel nicht wirklich originell. Überall liest man etwas darüber und auch ich habe mir darüber schon oft Gedanken gemacht.

Der Grund, warum ich zu diesen „Guten Vorsätze“ zu jedem Jahreswechsel etwas schreibe, ist der: Es ist und bleibt ein wichtiges Thema!

Persönlichkeitsentwicklung kann ohne gute Vorsätze kaum funktionieren, denn wir müssen uns immer erst einmal etwas vornehmen, um es dann auch umsetzen zu können.

Der Jahreswechsel ist für viele Menschen ein Anlass, sich überhaupt einmal Gedanken darüber zu machen, was sie sich wünschen oder was sie nicht mehr wollen. Und genau diesen Impuls gilt es zu pflegen. Denn hier liegt die Quelle der Energie für Veränderungen.

*Wer gute Vorsätze fasst, möchte etwas verändern. Ein formulierter Vorsatz ist dabei nichts anderes als ein Ziel. Und damit tun selbst die Menschen, die noch nie etwas von Persönlichkeitsentwicklung oder aktiver Lebensgestaltung gehört haben zum Jahreswechsel genau das: sie versuchen, ihr **Leben umzugestalten**.*

Gute Vorsätze verlaufen leider oft im Sande. Dass das so ist kann viele Gründe haben: Zum einen reicht es meist nicht aus, sich einmal im Jahr etwas vorzunehmen, der Alltag setzt sich dann meist wieder durch. Auch sind die Vorsätze, die zum Jahreswechsel gefasst werden, oft unglücklich formuliert – häufig sind es viel zu große Ziele oder man legt nur fest, was man nicht mehr will, nicht aber was man anstrebt usw.

*Damit aus guten Vorsätzen handfeste Ziele werden, braucht es aber nur ein bisschen Know-how. Entscheidend ist die **Energie**, die deinem guten Vorsatz zugrunde liegt – eben das schon erwähnte Bedürfnis nach Veränderung. Bring dich damit in Kontakt, denn genau diese Energie kann der Startpunkt für ganz neue Wege sein.*

Lasse dich nicht davon demotivieren, dass nur wenige gute Vorsätze tatsächlich umgesetzt werden – sehr viele Ziele werden es! Du solltest dir nur klar machen, dass es in deiner Hand liegt, Veränderung nicht nur einmal im Jahr an zu denken, sondern sie immer wieder aktiv anzugehen. Deine guten Vorsätze können der erste Schritt sein.

Und so lautet das Motto

Lieber ein nicht umgesetzter Vorsatz als gar keine Pläne!

- ***Eine Investition in dein Wissen***

Eine Investition in Wissen ist, wenn du es anwendest, mehr als rentabel!

Unser Leben ändert sich ständig. Wandel ist ein fester Bestandteil der Natur. Du musst die Verantwortung für dein Leben selbst in die Hand nehmen.

Im Folgenden werde ich mich nun damit befassen, welche Grundgesetze für dich - als Angestellter, Arbeiter, Freiberufler, Selbstständiger, Mutter, Vater, Tochter, Sohn, um es kurz zu machen jeden Menschen - in deinem Leben gelten.

Erfolgsgeheimnisse sind häufig so simpel, dass sie von den meisten Menschen gar nicht als solche erkannt werden.

Wenn Du sie aber anwendest, bist Du hinterher von der Wirkung verblüfft und erstaunt.

Hier wirst Du jetzt über Dinge lesen, die Du eigentlich so nicht Wissen solltest...

Es geht bei dem Wissen um Deinen persönlichen Erfolg. Unabhängig davon, wo du momentan beruflich stehst und was dein Beruf ist.

Verwende es zum Besten und Du wirst immer Glück erfahren, denn Menschen wie Dich braucht die Welt!

Diese Information ist nicht dazu gedacht einmal zu lesen, und dann zum nächsten

Tagesablauf über zu gehen. Ich habe deshalb die gesamte Information in mehrere Teile aufgeteilt, damit Du sie besser verarbeiten kannst. Nimm Dir jeden Tag ein Teil vor, und beschäftige Dich damit. Es ist eine Investition in Dein eigenes Leben, die dir mit der Zeit, mehr Rendite bringt, als das beste Investment der Welt.

Dafür Garantiere ich!

Das Leben ist kein Zufall

Auch Ziellosigkeit ist eine Entscheidung

Der Zufall wird oft strapaziert, wenn es darum geht, Ausreden zu erfinden. "Der Zufall ist schuld, dass aus mir nichts geworden ist". "Der Zufall hat mich hierher verschlagen". Doch das Leben ist kein Zufall. Wer es dem Zufall überlässt, verpasst viele Chancen, die zum Erfolg führen könnten.

Auch die angenehmen Dinge werden gern dem Zufall zugeschrieben: Zufällig trifft man die Frau seines Lebens, zufällig lernt man einen Menschen kennen, der die besten Kontakte vermittelt, zufällig erfährt man von einer gerade frei gewordenen interessanten Stelle ... alles Zufall? "Auch der Zufall ist nicht unergründlich", sagte Novalis. "Er hat seine Regelmäßigkeit." Und Gottfried Keller schrieb über die systematische Selbstbestimmung und deren Bedeutung für das Schicksal: "Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, danach den Charakter und endlich sein Schicksal."

Kann sich die Natur einen Zufall erlauben?

Ist es Zufall, ob man gesund oder krank, glücklich oder unglücklich, erfolgreich oder erfolglos ist, ob man eine gute oder eine schlechte Ehe führt? Regiert und bestimmt der Zufall wirklich über das Leben jedes einzelnen Menschen? Viele Menschen glauben, dass der Mensch ein Zufallsprodukt der Natur ist. Kann sich die Natur einen Zufall erlauben?

In der Natur nennt man Zufälle Mutationen. Darunter versteht man Entwicklungssprünge, die meist aufgrund spontaner genetischer Veränderungen erfolgen. Die meisten Mutationen scheitern am natürlichen Ausleseverfahren, einigen gelingt es, sich durchzusetzen. Sie finden ihre "ökologische Nische", wie Charles Darwin es formulierte, und setzen ihre Entwicklung fort - aber nur dann, wenn sie mit dem gesamten System ihrer Umgebung harmonieren.

Wäre also der Mensch ein reines Zufallsprodukt, das unabhängig von seiner natürlichen Umgebung entstanden wäre und sich zufällig weiter entwickelt hätte, wäre er längst ausgestorben. Das heißt auch: Wenn der Mensch weiter in der Vernichtung seiner Umgebung fortschreitet, wird er sich über kurz oder lang seines eigenen Lebensraumes berauben und überflüssig werden. In primitiven Kulturen hat deshalb die Natur einen ganz anderen Stellenwert als in unserer industrialisierten Gesellschaft. Im Urwald oder in der Steppe ist die Abhängigkeit des Menschen von seinem natürlichen Lebensraum noch unmittelbar und existentiell, was nicht bedeutet, dass der industrialisierte Mensch ohne "ökologische Nische" überleben könnte. Er kann sein Überleben dank der modernen Wissenschaft lediglich hinauszögern.

Das Natürliche sind Weiter- und Höherentwicklungen

Zufälle in der Natur sind also Störungen aufgrund innerer - genetisch bedingter - Veränderungen. Das Normale und Natürliche aber sind die permanenten Weiter- und Höherentwicklungen. Lebewesen und Umwelt sind aufeinander angewiesen. Ohne Nahrung

und Lebensraum sterben die davon abhängigen Gattungen einfach aus. Jahr für Jahr verschwinden zahlreiche Tier- und Pflanzenarten für immer von der Bildfläche, weil sie im Gesamtsystem keine Funktion mehr haben. Mit dem fehlenden Sinn verlieren sie ihre Existenzberechtigung.

Und wie steht es mit dem Menschen? Welche Existenzberechtigung hat er, außer seinem Leben einen Sinn zu geben? Sicher kann der Zufall Impulse auslösen, wie bei einer Mutation in der Natur. Doch wenn diesem Impuls nichts folgt, versandet er. Viele Erfindungen von Menschen begannen mit einem Zufall. Doch letzten Endes war es die Systematik, die sie an die Öffentlichkeit gebracht hat.

Durch Zufall kam Edison darauf, dass es möglich sein müsste, elektrische Energie in Licht umzusetzen - aber nur jahrelange Experimente und viele Rückschläge führten zur Erfindung der Glühbirne. Jede Forschung beginnt mit der Idee, die auf Erfahrung oder auch auf Zufällen basieren kann. Wenn man es allerdings versäumt, diese Idee fortzuführen, systematisch darauf aufzubauen, ist die Idee letzten Endes sinnlos. Vielleicht war es wirklich Zufall, dass Edison auf die Idee kam, das elektrische Licht zu erfinden - vielleicht war es auch nur einfach an der Zeit dafür.

Victor Hugo vertrat den Standpunkt:

"Nichts auf der Welt ist so mächtig, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist."

Von der Beherrschung des Zufalls besessen

Ist es Zufall, dass Genialität, die zu Bahnbrechenden Erfindungen und Entdeckungen führte, nur in einem Jahrhundert auftrat? Gab es nicht auch schon früher Erfinder und Genies? Selbstverständlich! Nur waren diese ihrer Zeit weit voraus. Es bestand kein Bedarf an ihren Ideen. Schon im 15. Jahrhundert hatte Leonardo da Vinci die Idee zu einem "Fluggerät" und Jules Verne konzipierte Mondraketen mit erstaunlicher Exaktheit schon fast hundert Jahre vor der ersten Mondlandung. "Alles, was der Mensch sich vorstellen kann", orakelte er damals, "werden andere Menschen verwirklichen". Der Zufall hatte in dieser Vorhersage keinen Platz. Sollte oder darf man sein Leben also dem Zufall überlassen oder folgt alles im Leben einer systematischen Ordnung? Wenn die Gesetze der Natur auf der Weiterentwicklung basieren, hat der Mensch nicht die Pflicht, sich diesem Gesetz unterzuordnen?

Gerade die Entdecker- und Erfinder-Persönlichkeiten waren von der möglichen Beherrschung des Zufalls besessen, sie fügten sich nicht dem Unabwendbaren und Schicksalhaften. Noch heute würden Millionen Frauen sterben, wenn Semmelweis nicht das Kindbettfieber gegen alle zeit- und moralbedingte Widerstände hinweg bekämpft hätte. All die Verleumdungen, die gesellschaftliche Isolation und Verhöhnungen hielten ihn nicht davon ab, das Notwendige und Nützliche zu tun.

Auch Ziellosigkeit ist eine Entscheidung

Sicher kann man sein ganzes Leben dem Zufall überlassen. Man kann seine Kinder nach dem Zufallsprinzip erziehen - aber macht man damit tüchtige Menschen aus ihnen? Man kann seine Gesundheit dem Zufall überlassen, seine sportlichen und beruflichen Erfolge,

seine Partnerwahl. Die Frage ist nur: Wollen wir wirklich unser ganzes Leben dem Zufall überlassen oder möchten wir mitbestimmen?

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass Ziellosgkeit keine Entscheidung ist. Wer sich entscheidet, sein Leben dem Zufall zu überlassen, gibt sein Mit- und Selbstbestimmungsrecht ab und übergibt sich den Einflüssen anderer Menschen und Umstände. Wer sich dem Zufall überlässt, ist ein hilflos treibendes Stück Holz auf dem Wasser. Der systematisch denkende und handelnde Mensch lässt sich nicht treiben, sondern nutzt die Strömung zum Vorwärtkommen. Der systematische Mensch ist ein freier, Selbstbestimmter Mensch.

Das Schicksal also als Wegweiser, als Chance und als Bewährungsprobe, der Zufall als Erleuchtung, die auf diesen Weg führt oder auf neue Wege hinweist - als etwas "Zufallendes", wie Wilhelm von Scholz den Begriff definiert. Wer also den Sinn im "Zufallenden" sieht, kann den Zufall zur systematischen Selbstbestimmung und Beeinflussung des persönlichen Schicksals nutzen. Der Mensch ist also Gestalter seines Schicksals, seiner Zukunft und seines Erfolges oder Misserfolges.

Nur was der Mensch sät, kann er ernten

Viele Menschen wollen sich vom Schicksal bedienen lassen. Sie warten und sind nicht bereit, sich für ein Ziel auch tatsächlich einzusetzen. Doch geschenkt wird keinem Menschen etwas. Die Natur lehrt uns immer wieder: Das Leben ist ein Kampf ums Überleben. Das gilt für Pflanzen, Tiere und natürlich auch für uns Menschen. Wer Sieger im Leben ist, nimmt diesen Kampf auf, nicht gegen andere oder sich selbst, sondern für eine Idee, für eine Vision, einen Traum.

Viele Genies verschenken ihr Wissen, weil sie nicht von Vorbildern lernen wollen. „Selbst ein Zwerg sieht weiter als der Riese, wenn er auf den Schultern eines Riesen steht“. Lasse dich darum täglich von Menschen begeistern, die vor dir die Welt verbessert haben. Auch wenn einer vielleicht recht entrüstet sagt: „Ich wollte niemals ein Sieger sein, denn ich möchte niemals andere zu Verlierern machen“! Dies scheint zunächst eine äußerst positive Einstellung zu sein.

- Doch wäre es nicht gut, wenn jeder Lehrer den Wunsch hätte, die Dummheit zu besiegen?*
- Wäre es nicht gut, wenn jeder Arzt die Fähigkeit besäße, Krankheiten zu besiegen?*
- Wäre es nicht gut, wenn die Politiker die Fähigkeit besäßen, die Umweltverschmutzung zu reduzieren?*

Wir brauchen Sieger!

- Wenn wir wollen, dass die Erde - unser blauer Planet - überlebt, brauchen wir Sieger.*
- Wenn wir wollen, dass es in unserer Welt wirtschaftlich bergauf geht, brauchen wir Sieger - unendlich viele Sieger, und zwar auf allen Gebieten.*

Viele Menschen sind bequem, möchten lieber abwarten. Geduld ist aber nur dort sinnvoll, wo auch gesät wurde. Denn nur, was der Mensch gesät hat, das kann er auch ernten. So warten viele Menschen Jahr für Jahr darauf, dass etwas geschieht, ohne dass sie eine

Grundlage dafür geschaffen haben, und verschenken dabei die beste Zeit ihres Lebens. Viele Menschen machen sich das Leben unnötig schwer, weil sie glauben, man könne aus Fehlern lernen. Sie versuchen nur, ihre Fehler zu analysieren, anstatt Konsequenzen aus Misserfolgen zu ziehen, neue Wege zu gehen - eine neue Saat auszusäen.

Nichts auf der Welt ist so mächtig, wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist!

- ***Willst du ein Sieger werden?***

Sieger wissen, dass sie auf keinen Fall eines tun dürfen und das ist jemals aufgeben. Sieger versuchen es immer wieder. Interessant ist jedoch auch, wie sie dies tun. Es ist nicht nur Willensstärke, Halsstarrigkeit, angeborener Mumm oder Disziplin? All dies scheint wichtig und richtig zu sein. Sieger handeln jedoch auch mit einer „Jetzt-erst-recht“-Einstellung, lassen sich nicht von Schwierigkeiten entmutigen. Und wichtig: Sieger verhalten sich wie Sieger. Wenn du die folgenden acht Punkte beachtest, wirst du zum Sieger.

1. Sieger haben keine Angst vor Fehlern

Für den Verlierer hat ein Fehlschlag die Endgültigkeit eines Grabsteines. Das lässt ihn den Mut verlieren - und er gibt auf. Sieger sehen in Fehlern Wegsteine durch das Wasser. Sieger sehen das Positive. Es gibt für sie keine wirklichen Fehlschläge, sondern lediglich Rückmeldungen. Ein Fehler ist die erfolgreiche Entdeckung einer Sache, die (so) nicht funktioniert. Dies ist ein Lernprozess, den Sieger gerne vollziehen.

2. Sieger haben einen Traum - aber Sieger sind keine Träumer

Sieger haben realistische Vorstellungen. Ein Bergsteiger, der einen hohen Gipfel besteigen will, gibt nicht schon nach 25 Schritten auf. Er hat sich auf die Realität vorbereitet, weiß, dass viele tausend Schritte auf dem Weg zum Gipfel notwendig sind, er vielleicht ausrutschen wird, Umwege machen muss. Auch Sieger erwarten nicht, ein Ziel einfach und ohne Anstrengung zu erreichen. Sie haben sich geistig gut vorbereitet - auf einen langen, beschwerlichen Weg zum Ziel. Sie rechnen mit Hindernissen, wissen, dass sie Misserfolg haben können und viel Zeit und Mühe auf sich nehmen müssen. Aber sie wissen auch, dass sie ihr Ziel erreichen können.

3. Sieger suchen neue Varianten

Sieger probieren verschiedene Möglichkeiten aus. In einer psychologischen Studie aus den USA wird von vier Männern berichtet, die im Alter von 35 Jahren Millionär waren. Jeder von ihnen hat sich durchschnittlich mit 17 verschiedenen Geschäftsbereichen befasst, bevor er das Geschäft fand, das ihn reich machte. Im Gegensatz dazu stehen die Verlierer, die in der Regel immer und immer wieder denselben Versuch starten, bis sie irgendwann entmutigt und müde aufgeben. Sieger dagegen machen viele verschiedene Versuche auf dem Weg zum Erfolg. Klappt der eine nicht, sind sie nicht gleich entmutigt, wiederholen ihn aber auch nicht blindlings noch einmal. Vielmehr lernen sie daraus, trauern dem Fehlschlag nicht lange nach, sondern versuchen es erneut - und dann aus einer anderen Richtung.

4. Sieger setzen sich selbst positiv unter Druck

Sieger entwickeln ein "Ich kann" -bewusstsein. Berühmte Heerführer haben ihre Truppen zu gewaltigen Leistungen gebracht, weil sie Brücken und Boote für einen Rückzug vernichten

ließen. Die Notwendigkeit ist ja bekanntlich die Mutter des Erreichens. Menschen, die „können“, tun es auch. Und wer aufstehen kann, der darf ruhig einmal zu Boden gehen, der weiß, was er zu tun hat. Nicht mehr und nicht weniger. Diese Notwendigkeit ist der Weg zum „Ich will, ich kann, ich werde“.

5. Sieger sind von ihren Zielen fasziniert

Sieger finden und entwickeln ein Ziel, das sie erstrebenswert finden. Ein Ziel ohne brennendes Verlangen anzugehen, ist praktisch wertlos. Wie können wir Verlangen entwickeln? Die Bibel sagt: „Wo deine Werte sind, wird auch dein Herz sein“. Investiere deshalb viel Zeit in deine Ziele. Denke darüber nach. Schreibe diese im Detail auf. Stelle dir in deinen Gedanken bildlich vor, wie du dich für das Erreichen deines Zieles belohnst. Hänge Bilder davon auf. Spreche darüber! Bald wird dein Herz sich danach sehnen. Und wenn du dann das nächste Mal stolperst, wird dein Verlangen dich schnell wieder aufspringen und weitergehen lassen!

6. Sieger kennen ihren Selbstwert

Sieger weisen Ablehnung zurück. Erfolgreiche Menschen leiten ihr Selbstwertgefühl nicht allein von ihren Handlungen oder von den Wertungen anderer Menschen ab. Sie haben eine feste Vorstellung von sich, ein inneres Selbstbild. Sie betrachten einen Fehlschlag so: „Das Geschäft hat nicht geklappt, aber ich bin trotzdem Sieger“. Der Misserfolg hat nichts mit unserer Persönlichkeit, mit unseren Fähigkeiten, zu tun, sondern mit den Umständen, mit einer falschen Einschätzung der Situation, mit einem Fehlurteil.

7. Sieger lieben ihr „Tun“

Sieger werten die eigenen Bemühungen und freuen sich darüber. Sie sehen ihre Arbeit als eigentliche Belohnung. Jeder freut sich über Provisionsschecks oder andere Zahlungseingänge, aber der Erfolgreiche erfreut sich an der Erfahrung und an Herausforderungen. Und gilt das nicht für uns alle? „Wenn Geld die einzige Belohnung für deine Arbeit ist, bist du wahrlich unterbezahlt, egal wie viel Geld du verdienst“.

8. Sieger planen

Sieger planen ihren Einsatz. Sie bereiten sich auf jedes Gespräch vor, wissen, welche Argumente sie einbringen müssen und welche Vorurteile sie ausräumen können. Manche Menschen verschleifen ihre Energien jedoch mit planlosem Tun und wundern sich, dass Sie nicht erfolgreich sind. Sieger geben nicht auf, sie gewinnen dadurch Erfahrung, die sie zum großen Erfolg führt. Sie erreichen durch ihre Planung ihr Ziel, den Sieg!

Du weißt jetzt, dass Sieger nicht durch äußere Umstände zu Siegern werden. Sieger wird, wer plant, wer aus der Erfahrung lernt und wer an sich glaubt.

Denn der Mensch ist, was er zu sein glaubt.

„Ein Mensch ist die Summe dessen, was er während des Tages denkt“.

• **Die 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung**

Wenn du die 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung und das damit verbundene Gedankengebäude kennst, hast du die wirkungsvollste Basis, für dein Lebensglück.

Einige psychologische Theorien sind wirksam, andere intellektuell interessant, jedoch für den Alltag unwirksam. Lasse dich motivieren, dich immer wieder mit den 14 Grundgesetzen auseinanderzusetzen. Die beste Möglichkeit sie in dein Unterbewusstsein einzuprägen, ist, sie auswendig zu lernen.

Auswendig lernen heißt: Das Unterbewusstsein prägen; damit es unbewusst und damit ganz automatisch die 14 Grundgesetze nutzen kann. Autofahren lernt man, indem man alle Regeln auswendig lernt und sie dann vergisst. Erfolgreiches Reden lernt man durch Auswendiglernen aller Regeln der Rhetorik, die man dann vergisst, um sie dann wie ganz selbstverständlich unbewusst anzuwenden.

Genauso kannst du auch erlernen, ein wertvolles Leben zu führen und indem du die 14 Grundgesetze auswendig lernst, wirst du diese auf natürliche Weise im Alltag nutzen. Leben sich entfalten zu lassen, im Einklang mit der Natur zu leben - dies ist unser gemeinsames Motto. Im Folgenden werde ich jedes der 14 Grundgesetze der Lebensentfaltung näher betrachten.

1. Grundgesetz: Das Gesetz der Freiheit

Das 1. Grundgesetz hat den Wortlaut: "Nur der Mensch hat die Kraft, bewusst zu denken, zu planen und zu gestalten. Nur er kann sich selbst und damit sein Schicksal und seine Zukunft gezielt beeinflussen."

Das 1. Grundgesetz ist das wichtigste. Nur wenn du dieses Gesetz fest in deinem Unterbewusstsein verankert hast, kannst und wirst du die Chancen deines Lebens nutzen. Von diesem Glauben gehen ständig die lebens- und Zukunftsentscheidenden Impulse aus. Ein Mensch, der von diesem Grundgesetz überzeugt ist, reagiert unbewusst in allen Situationen und bei allen wichtigen Entscheidungen für die Zukunft anders, als eine Person, die glaubt, der Mensch sei nur ein reagierendes Wesen.

Zukunftsgestaltung heißt etwas von deiner persönlichen Freiheit zu wissen.

Freiheit heißt, auswählen zu dürfen, Freiheit heißt, Entscheidungen treffen zu können. Nicht die Anderen, die Sterne, nicht die Götter bestimmen mehr über dein Schicksal in dem Augenblick, in dem du weißt, was du willst.

2. Grundgesetz: Die Macht der Gedanken

Das 2. Grundgesetz der Lebensentfaltung lautet: "Am Anfang jeder Tat steht die Idee. Nur was gedacht wurde, existiert."

Gedanken sind Kräfte, alles beginnt mit deinem Denken - eine Idee, ein Traum, eine Vision. Angst ist ein Gedanke, wie auch Hoffnung, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück, Gesundheit und Krankheit. Alles, was du siehst und erlebst, ist die Verwirklichung von Gedanken und Ideen. Gedanken bestimmen dein Schicksal. Dein Schicksal wird durch

Befürchtungen oder Wünsche bestimmt. Sie bilden positive oder negative Kettenreaktionen, mobilisieren deine positiven oder negativen Phantasien.

Du hast die Kraft und die Macht der Gedanken sicher oft selbst erfahren. Worte sind hörbare Gedanken - sie können bei dir und anderen eine kränkende oder motivierende Kettenreaktion auslösen. Daher ist diese Erkenntnis sehr wichtig: "Der Erfolg deines Lebens wird bestimmt von der Fähigkeit, positiv zu sprechen." Durch deine Sprache werden Gedanken hörbar und erlebbar, die Sprache gibt deinen Gedanken Leben. Durch die Kraft deiner Sprache gewinnst du an Realisierungskraft. Wer seine Sprache verändert, verändert sein Leben.

3. Grundgesetz: Der Ursprung unser Gedanken

Das 3. Grundgesetz der Lebensentfaltung: "Gedanken entwickeln sich im Unterbewusstsein aus dem Menschen selbst oder durch äußere Einflüsse."

Ganz gleich, ob du in einer Groß- oder Kleinstadt oder auf dem Land lebst, überall findest du Kommunikationsvernetzungen, die dich bei deinen Aktivitäten unterstützen oder blockieren. So wie du an einem Ort wohnst, so leben deine Gedanken in deinem Unterbewusstsein. Ob du nun in diesem Ort geboren bist oder zugezogen, du kannst deine Aktivitäten nur entfalten, wenn du dort eine Heimat gefunden hast. Also, ob nun eine Idee aufgrund deiner eigenen Kreativität in dir lebt oder von außen eingegeben wurde, ist völlig egal. Entscheidend ist, dass die Idee eine Heimat gefunden hat, sie von dir ganz vertreten wird.

Ein Beispiel: Ob du durch vergleichende Prüfung oder aber durch Einflüsse der Werbung mit Überzeugung zu einem bestimmten Produkt greifst, läuft aufs gleiche hinaus, in deinem Unterbewusstsein wirkt die Idee, dass es das beste Produkt ist und trifft so eine Entscheidung.

Dieses Wissen der positiven Menschenführung kann in unendlich vielen Bereichen des Lebens genutzt werden, in der Erziehung, in der Schule, beim Verkauf, beim Führen von Mitarbeitern, in der Medizin. Leider werden diese positiven Möglichkeiten häufig missbraucht. Ob ein Schüler von sich aus auf die Idee kommt, keine Zukunft zu haben, oder der Lehrer ihm dies einredet - sobald er diese Idee im Unterbewusstsein hat, beginnt ein verhängnisvoller Prozess.

Daher sollten wir kritisch prüfen, was wir uns und anderen einreden.

4. Grundgesetz: Die Macht des Unterbewusstseins

Das 4. Grundgesetz der Lebensentfaltung hat den Wortlaut: "Das Unterbewusstsein - die Baustelle des Lebens und der Arbeitsraum der Seele - hat die Tendenz, jeden Gedanken zu realisieren."

Es gibt Menschen, die wissen nichts von den Möglichkeiten des Unterbewusstseins, aber sie nutzen es ständig. Du aber sollst es verstehen und nutzen.

Das Unterbewusstsein ist die Baustelle des Lebens. In deinem Gehirn liegt ein Großteil deiner grauen Zellen brach, vergleichbar mit 13 Milliarden Mitarbeitern, die darauf warten, aktiviert zu werden. 13 Milliarden, das sind zweieinhalb Mal mehr, als

augenblicklich Menschen auf dieser Welt leben. In diesem Arbeitsraum wird dein Schicksal, deine Zukunft mit all deinen Aspekten hergestellt. Das Schicksal liegt also in dir. Du musst lernen, es zu nutzen, indem du Chefqualitäten entwickelst, deine Mitarbeiter in dir motivierst und dein Schicksal selbst in die Hand nimmst.

Alles ist ein Produkt des Unterbewusstseins: Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück, Klugheit und Dummheit usw. So wird auch verständlich, dass 80 Prozent aller Krankheiten aus der Seele, aus dem Unterbewusstsein kommen. Wie groß kann dein Einfluss sein, wenn du diese inneren Vorgänge verstehen und steuern lernst? Du stehst ständig vor der Alternative, die Dinge "schleifen zu lassen" oder die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen.

"Das Bewusstsein hat die Tendenz, jeden Gedanken zu realisieren", heißt es im zweiten Halbsatz des 4. Grundgesetzes. Dabei ist nicht von Bedeutung, ob der Gedanke richtig oder falsch ist, sondern das Wort "Tendenz" ist entscheidend. Denn das Unterbewusstsein ist kein Gewissen oder Kontrollorgan, es ist ein Ausführungssystem.

Denke einen Gedanken einmal, ist die Tendenz gleich eins, denke ihn tausendmal, ist sie tausendfach intensiver. Durch die Möglichkeit der Wiederholung wird ein Gedanke stark und mächtig. Jede Idee, sei sie am Anfang noch so schwach, kann sich mit Hilfe eines zielgerichteten Willens zu kräftigem Leben entwickeln. Die Vernunft kann helfen, sich für wertvolle Ziele zu entscheiden, die Kraft und Macht des Unterbewusstseins aber beruht auf den Erkenntnissen des 4. Grundgesetzes der Lebensentfaltung.

5. Grundgesetz: Das Gesetz des Optimismus

Das 5. Grundgesetz lautet: "Aus dem kleinsten Gedankenfunken kann ein leuchtendes Feuer werden."

Hast du den Mut, ganz klein anzufangen? Es ist nicht einfach, man braucht ein starkes Selbstbewusstsein, um den Mut zu haben, klein anzufangen. Alle großen Menschen hatten den Mut, klein anzufangen, sei es in der Musik, in der Medizin, im Sport oder in der Politik.

Das 5. Grundgesetz der Lebensentfaltung ist das Gesetz des Optimismus. Optimisten haben es leichter, machen es sich und anderen leichter. Pessimisten dagegen machen aus einer Mücke einen Elefanten und leben daher ständig in der Gefahr, über die eigenen Füße zu stolpern.

Der Optimist ist der wahre Realist, denn er berücksichtigt die Naturgesetze des Wachstums. Diese Gesetze lassen die Pflanzen und Bäume wachsen, ebenso auch den Menschen und sein Werk. Statt zu zweifeln, solltest du versuchen, deine Pläne ständig zu verbessern. "Aus dem kleinsten Funken kann ein leuchtendes Feuer werden." Jeder Einfall, jede Intuition kann dich deinem Ziel näher bringen.

Bewiesen ist die Richtigkeit des 5. Grundgesetzes mit jedem genialen Menschen ebenso wie mit den erfolgreichsten Produkten der Industrie.

6. Grundgesetz: Ohne Konzentration keine Bewegung

Das 6. Grundgesetz der Lebensentfaltung: "Was wachsen soll, braucht Nahrung, die Nahrung der Gedanken ist die Konzentration."

Die Nahrung ist die Energie, die jede Pflanze, jeder Baum, jeder Mensch, auch jeder Charakter, jedes Ziel, jedes Werk, jedes Unternehmen zum Wachsen braucht. Ohne Energie gibt es keine Bewegung, keine Veränderung.

"Die Nahrung der Gedanken ist die Konzentration" - die Konzentration steht am Anfang des Erfolges, die negativste Eigenschaft eines Menschen ist die Nervosität.

Wer ein Meister der Konzentration ist, egal welcher Tätigkeit er oder sie nachgeht, kommt an die Spitze. Das gilt für alle Bereiche: in der Erziehung, in der Familie, im Sport, ebenso im Beruf, bei der Karriere.

Wenn du im Fernsehen Yehudi Menuhin beim Geigenspiel oder einen Erfolgreichen Menschen bei einer Rede beobachtest, erlebst du immer die innere Freiheit und Konzentration. Zur Meisterschaft im Leben durch Konzentration, das sollte auch dein Ziel sein.

7. Grundgesetz: Absolute Konzentration

Das 7. Grundgesetz der Lebensentfaltung: "Bewusste oder unbewusste Konzentration ist die Verdichtung von Lebensenergie."

Nur im Zustand der inneren Ruhe, der Gelöstheit ist Konzentration möglich. In der Kunst des Bogenschiessens in der japanischen Zen-Philosophie wird die Technik der Konzentration bis zum Absoluten gesteigert.

Es gibt zwei Arten der Konzentration, die bewusste und die unbewusste. Bewusste Konzentration praktizierst du wenn du dich zu etwas zwingst, wenn du dich zusammenreißen musst oder willst. Diese Konzentration kostet viel Lebensenergie und erschöpft sehr schnell - du hast das Gefühl, am Ende zu sein.

Bei der unbewussten Konzentration dagegen läuft alles automatisch, selbst nach einem anstrengenden Tag sind dann noch mehr als 30 Prozent Energie in deiner Nervenbatterie gespeichert. Um deine unbewusste Konzentration zu aktivieren, brauchst du wie im Sport einen Startschuss, beispielsweise bei einer zu haltenden Rede die Konzentration auf die Einleitung. Nach solch einer bewussten Zündung sollte das Unterbewusstsein allein weiterarbeiten. "Konzentration ist die Verdichtung von Lebensenergie."

Eine der wichtigsten Aufgaben deines Körpers ist die Produktion von Energie. Dreimal täglich essen wir und acht Mal in der Minute atmen wir. Durch Sauerstoff wird der Verbrennungsprozess ermöglicht und Energie wird frei - Lebensenergie. Wenn du die physikalischen Vorgänge im Körper verstehst, begreifst du auch, dass der normale Mensch über genügend Kraft verfügt.

Worin besteht der Unterschied zwischen Konzentration und Nervosität?

Der nervöse Mensch verbraucht seine permanent produzierte Energie sofort wieder durch Hektik und sprunghaftes Verhalten. Die konzentrierte Persönlichkeit dagegen ist ein Mensch, der gelernt hat, seine Energie zu speichern und sie nur dann zu verbrauchen, wenn es sinnvoll ist. Hier liegt auch das Geheimnis der Meditation. Durch eine fast

bewegungslose Haltung und ruhiges und tiefes Atmen verbraucht der Körper kaum Energie, die Nervenbatterie lädt sich auf. Aus diesem Grunde solltest du zwei Dinge trainieren:

Dein Körper sollte überschäumende Vitalität produzieren.

Du musst lernen, deine Nervenbatterie regelmäßig aufzuladen und die Kraft nur dann zu verbrauchen, wenn es sinnvoll ist.

8. Grundgesetz: Intuition statt Intellekt

Wenden wir unsere Konzentration dem 8. Grundgesetz zu: "Im Streit zwischen Gefühl und Intellekt siegt immer das Gefühl."

Fast die ganze Erziehung richtet sich seit der Zeit der Aufklärung am Intellekt aus; in keinem anderen Kulturkreis wird der Intellekt so überschätzt wie in unserem. Nur wenige haben die Erkenntnisse von George Bernard Shaw wahrgenommen: "Es ist das Gefühl, das den Intellekt entzündet, und nicht der Intellekt, der das Gefühl entfacht."

Der Mensch ist noch nicht das vernünftige Wesen, das er vielleicht einmal werden kann. Die Gefühle lenken unser Verhalten. Die besten Argumente helfen nicht im Gespräch mit dem Partner, dem Chef oder den Kindern. Eine Ware kann noch so preiswert sein, wenn das Gefühl dagegen ist, entscheiden wir uns nicht zum Kauf.

Die Werbung zielt auf Gefühle. Während die Werbung immer emotionaler wird, glaubt der Menschen immer rationeller, logischer werden zu müssen. Doch sprechen wir mit unseren Gefühlen die rechte Gehirnhälfte an, die Hälfte, mit der wir die Entscheidung treffen, was wir tun oder lassen. Hoffentlich sind wir klug genug, zu erkennen, dass wir lernen sollten, unsere positiven Gefühle zu zeigen und auszudrücken.

9. Grundgesetz: Durch Liebe erst erfolgreich

Das 9. Grundgesetz der Lebensentfaltung hilft uns, die tiefenpsychologischen Vorgänge besser zu verstehen: "Gefühle lenken und verstärken die Konzentration unbewusst, aber nachdrücklich."

Liebe und auch Hass sind intensive Gefühle. Gefühle lenken deine Aufmerksamkeit. Wenn wir einen Menschen lieben, denken wir ständig ganz automatisch an ihn. Diese unbewusste Konzentration verbraucht kaum Energie. Wer sich aber zwingen muss, an etwas zu denken, verbraucht seine Reserven und ist bald erschöpft.

Liebe ist daher die Hauptursache aller großen Erfolge. Schließlich ist Liebe positives Denken in Reinkultur. Wo Liebe im Spiel ist, stellt sich die Kreativität von selbst ein, immer bessere Gedanken und Lösungen entstehen. Positive Gefühle beflügeln, geben den Schwung zum Außergewöhnlichen.

Mark Twain schrieb:

"Je mehr ein Mensch seinen Beruf liebt, um so mehr wird er verdienen."

Ein Mensch, der seine Arbeit und seinen Partner ablehnt, muss krank werden. Dein Hauptanliegen muss also sein, dass du eine Lebensfreiheit erreichst, die gewährleistet, dass du das, was du tust, machst, weil du es selbst willst.

Habe den Mut, deinen Gefühlen zu folgen!

10. Grundgesetz: Bewusst denken

Für deinen Erfolg kann das 10. Grundgesetz der Lebensentfaltung besonders wichtig sein: "Durch eine gezielte Entscheidung kann die Aufmerksamkeit auf jeden ausgewählten Punkt gelenkt werden."

Auch das Größte entstand aus dem Kleinsten. Es ist möglich, alles zur Entfaltung zu bringen, jedes Talent, jeden Muskel, jede Fähigkeit, jede Sprache, jedes Unternehmen. Der Misserfolg und die Energieverschwendung kommen aus der Vielseitigkeit, aus der Zerstreuung.

Aristoteles sagte einmal: "Gebt mir einen Punkt und ich werde die Welt aus ihren Angeln heben."

Wir Menschen wollen alles anders und bewegen doch so wenig. Viele Menschen versuchen alles, doch ihre Lebenssituation verschlechtert sich zunehmend. Du sollst erkennen, dass alles miteinander zusammenhängt und daher "vernetzt" denken und wissen: Wenn es dir gelingt, einen Punkt zu verändern, so hat das Einfluss auf das Ganze. Du kannst auch hier Kraft und Energie sparen, kannst dich vor Misserfolgen bewahren.

An welchem Punkt setzt du an? Die Grundgesetze der Lebensentfaltung gelten auf allen Ebenen: bei der Menschenführung, in der Unternehmensentwicklung oder in der Kunst. Die nachfolgenden positiven Beispiele sollen dich inspirieren, nach deinen Ansatzpunkten zu suchen und zu trainieren:

Englisch wird zu deinem Lieblingsfach. (Es kann Wochen und Monate dauern, bis der Erfolg kommt - aber dann produziert dieser Erfolg weitere Erfolge.)

- deine Nieren werden immer besser durchblutet.*
- dein Namensgedächtnis wird immer besser.*
- du lernst, immer wirksamer zu motivieren.*
- du wirst die Nr. 1 auf dem ... Gebiet.*
- du findest den idealen Standort.*

Nachdem du eine Entscheidung getroffen hast, solltest du deine Aufmerksamkeit immer wieder nur auf diesen einen Punkt richten. Je mehr du dich auf deinen positiven Punkt konzentrierst, umso mehr schwinden alle negativen Punkte und auch der kleinste positive Ansatz gelangt zur Entfaltung.

11. Grundgesetz: Positive Menschenführung

Das 11. Grundgesetz hat den Wortlaut: "Beachtung bringt Verstärkung, Nichtbeachtung bringt Befreiung."

Beachtung ist Liebe, ist unbewusste Konzentration, ist Energie. Alles, was wir beachten, wächst, das Positive und auch das Negative. Der Erfolg beginnt immer mit der Beachtung des Erfolges, der Misserfolg beginnt mit der Beachtung und dem Warten auf den Misserfolg.

Hier liegt der Schlüssel zur positiven Menschenführung. Wer die Fehler eines Menschen beachtet, verstärkt sie. Wenn einem Stotterer gesagt wird, er brauche nicht zu stottern, wird er umso intensiver stottern. Einen Menschen auf seinen roten Kopf anzusprechen, wird dessen Rötung noch verstärken. Alles lebt aus der Beachtung. Wir haben nur deshalb unsere Fehler, weil wir sie immer wieder beachten. Könnten wir sie vergessen, würden wir unsere Fehler verlieren; aber wir hängen mit einer solchen Leidenschaft an ihnen, dass nur wenige Menschen bereit sind, sie zu vergessen, sich auf das Positive, auf seine Stärken, zu konzentrieren.

Befreien wir uns und andere von unseren kleinen Schwächen, lernen wir, positiv zu formulieren, und es wird uns von Tag zu Tag und in jeder Beziehung besser gehen. Ein kleines Beispiele, die die Wirksamkeit dieses Gesetzes verdeutlichen:

Ein Junge hatte eine absolut unleserliche Handschrift. Die Eltern hatten im Guten und im Bösen versucht, seine Handschrift zu verbessern, aber leider ohne Erfolg. In der Schulklasse gab es einen Lehrerwechsel. Der neue Lehrer war ein großartiger Pädagoge. Die Kinder mussten einen Aufsatz schreiben, der des Schülers war kaum zu lesen. Der Lehrer zensierte diese Arbeit nicht, schrieb aber deutlich und mit roter Tinte darunter: "Ich habe bemerkt, du hast dir sehr große Mühe gegeben." Dieser Lehrer war der erste Mensch, der seine Mühe beachtet hatte, und im Laufe eines Vierteljahres besserte sich die Handschrift des Jungen sichtbar.

Befreie dich von dem Negativen. Das positive Leben beginnt in dem Augenblick, in dem du dich weigerst, über das Negative zu sprechen. Rede über deine Wünsche, deine Ziele, deine Träume, deinen Hoffnungen, deine Chancen, deine Möglichkeiten, spreche mit dir und anderen über die Zukunft, über die Dinge, die Wirklichkeit werden sollen. "Im Anfang war das Wort" - und das erfolgreiche Leben beginnt mit der Fähigkeit, erfolgreich zu sprechen.

12. Grundgesetz: Aktivierung der Energie

Das 12. Grundgesetz lautet: "Zustimmung aktiviert Kräfte - Ablehnung vernichtet Lebenskraft."

Überall ist der Kampf von anziehenden und abstoßenden Kräften zu erleben. Magnete z.B. ziehen sich entweder an oder sie stoßen einander mit aller Kraft ab. Zustimmung lässt die Kräfte in aufbauende Kanäle strömen, aktiviert und fördert das positive Wachstum auf allen Ebenen des Lebens: in der Gesundheit, in der Charakterbildung, in der Partnerschaft, im Unternehmen, in der Wirtschaft. Ablehnung bewirkt dagegen die Zerstörung aller Lebensvorgänge.

Da der Erfolg immer das Ergebnis deines Verhaltens ist, hat dein Gehirn drei Möglichkeiten der Reaktion: negativ - neutral - positiv. Du hast theoretisch viele unterschiedliche Verhaltensmöglichkeiten, es gibt aber auch Menschen, die selbst an sonnigen Tagen negativ reagieren. Man kann in negativen Situationen zwar negativ reagieren, aber der Meister der Lebenskunst hat gelernt, selbst in solchen Situationen positiv zu reagieren. Ablehnung, noch so geschickt vorgebracht, zerstört die lebenserhaltenden Kräfte. Hier liegt der Anfang vieler Misserfolge.

Diese tiefenpsychologischen Prozesse intellektuell zu verstehen ist einfach, sie jedoch im täglichen Leben zu praktizieren ist ungleich schwerer. Meist ist es einfacher, andere zu beobachten als sich selbst.

Wer von unseren Bekannten reagiert positiv, wer eher negativ?

Ein Beispiel:

"Fürreden" Du bist für etwas, z.B. für einen Urlaub an der Nordsee.

"Gegenrede" Du bist gegen einen Urlaub an der Nordsee.

Jetzt erleben wir, wer für etwas ist, ist der Stärkere, hat es leicht, ist beliebt.

Wer gegen etwas ist, ist stets der Schwächere, der Nörgler, der Unsympathische.

Die positive Konsequenz ist, in Zukunft nicht mehr gegen etwas zu sein, sondern stets für etwas. Diese positive Rhetorik-Kunst kannst du trainieren. Du erinnerst dich: Das positive Leben beginnt mit der Kunst, erfolgreich zusprechen. Erfolgreiches Sprechen setzt immer erfolgreiches, aufbauendes Denken voraus.

Positives Denken allein genügt nicht.

13. Grundgesetz: Wer an seine Zukunft glaubt,

Der Wortlaut des 13. Grundgesetzes der Lebensentfaltung ist: "Die ständige Wiederholung einer Idee wird erst zum Glauben, dann zur Überzeugung (auch in negativer Hinsicht)."

In einem Zitat heißt es: "Der Glaube versetzt Berge" - nicht der Intellekt. Warum streben wir dann nach intellektueller Überlegenheit? Es gibt genügend Intellektuelle, die auf allen Gebieten mitreden können, aber im täglichen Leben ohnmächtig sind. Die Welt braucht jedoch viele tüchtige und fähige Menschen. Die Welt verändert sich durch Taten. Doch vor jeder Aktion steht der Glaube. Auch ist eine Vision, ein Plan nötig, doch erst der Glaube bringt den Menschen zum Handeln.

Wenn der Glaube Berge versetzen kann, dann auch im negativen Sinne. Die sich selbst erfüllenden Prophezeiungen gibt es auch in negativen Bereichen. Es gibt positive und negative Kettenreaktionen. Der Unglaube führt zu Zweifel, zu Angst, zu Pessimismus, zu Depressionen. Depressionen sind auf die Spitze getriebener Pessimismus. Es ist erschreckend, wie viele Menschen in unserer Gesellschaft täglich zwischen Pessimismus und Depressionen schwanken.

Jeder Mensch sollte lernen, wie man Pessimismus in Optimismus verwandelt. Optimismus, Zuversicht, Hoffnung, Glaube - all diese Begriffe entsprechen den positiv aufbauenden Stimmungslagen. Diese Geisteshaltung führt vom Versagen zum Erfolg.

"Wer an seine Zukunft glaubt, gewinnt die Gegenwart", ein Mensch, der noch glauben kann, verwandelt sich von einer Person zu einer Persönlichkeit. Er hat eine andere Körperhaltung, einen anderen Gang, ein anderes Lächeln, einen anderen Händedruck und einen anderen Blick. Er hat Charisma. Diese Geisteshaltung hat nicht nur Wirkung nach außen, sondern auch nach innen. Stress wird schneller abgebaut, die Muskeln sind locker und entspannt, der Magen arbeitet harmonisch, das Herz schlägt zuverlässig, das Gedächtnis ist inspiriert und der Mensch sprudelt vor Einfällen.

Eine Persönlichkeit, die vom Glauben erfüllt ist, kann sich und andere motivieren. Optimisten ziehen Optimisten an. Menschen mit optimistischer Einstellung sind

kontaktfreudiger, haben mehr Freunde, können vergeben, vergessen und verzeihen, das wirkt sich positiv in der Partnerschaft oder auch bei der Kindererziehung aus.

Auch in der Wirtschaft werden nicht nur Menschen mit Begabung und Talent gebraucht, sondern auch Menschen mit Optimismus und Energie. Unternehmer können diese positive Einstellung bei der Auswahl des Personals nutzen. Der Glaube an den Erfolg mobilisiert schöpferische Energie. Gerade bei Berufen mit hohen Ausbildungskosten ist der Optimismus wichtig, denn eine negative Einstellung vermindert die Ausdauer und verursacht eine sehr hohe Fluktuation. Auch erzielen Optimisten eine höhere Produktivität, eine größere Zufriedenheit und ein besseres Betriebsklima. Weiter verlieren sie bei Niederlagen nicht ihre Initiative.

Nun bleibt die Frage offen, wie du den Glauben bekommst, der dir hilft, Berge zu versetzen. "Die ständige Wiederholung einer Idee erst wird zum Glauben", heißt es im 13. Grundgesetz der Lebensentfaltung.

Allein durch Wiederholung verändern sich deine Verhaltensmuster. Durch Wiederholung wird das Schwerste leicht. Das Stigma deiner Zeit ist die Reizüberflutung. Du bist an allem interessiert, Wiederholungen sind dir zuwider. In der Werbung jedoch haben wir es mit ständigen Wiederholungen in den Slogans zu tun. Untersuchungen an amerikanischen Universitäten haben gezeigt, dass der Erinnerungswert umso höher ist, je häufiger etwas gesagt wird.

Der französische Politiker Mendes-France sagte einmal: "Wir haben nur zwei Möglichkeiten, entweder einzugestehen, ich habe mich geirrt, oder eine Idee so lange zu wiederholen, bis sie Wirklichkeit geworden ist." Als erster wandte wohl der Römer Cato das 13. Grundgesetz in seinen Reden an. Er wiederholte so häufig den Satz: "Und außerdem bin ich der Ansicht, dass Karthago zerstört werden muss", bis Karthago in Trümmern lag. Auch Kolumbus, Wagner, Schliemann, Mohammad Ali und viele andere wiederholten ihre Visionen und blieben ihnen treu bis sie diese verwirklichen konnten.

14. Grundgesetz: Der Weg zur Genialität

**Das 14. Grundgesetz der Lebensentfaltung ist das Gesetz der Genialität:
"Glaube führt zur Tat, Konzentration führt zum Erfolg, Wiederholung führt zur Meisterschaft."**

Alles ist in uns. Jeder könnte auf seinem Gebiet ein Genie sein. Denn wir sind begabter und talentierter, als wir glauben. Aber erst der Glaube aktiviert die Kräfte zur Verwirklichung dieser Behauptung.

Jedes Talent entfaltet sich nur durch Bestätigung, seien es Künstler, Sportler oder Manager. Erst der Glaube gibt die Kraft zum Training, zum Wiederholen. Konzentration führt zum Erfolg, und jeder Mensch kann seine Ziele erreichen wenn er sie genau kennt und sich darauf konzentrieren kann.

Viele Menschen sind erstaunt, wenn sie erfahren, dass die Grundgesetze der Lebensentfaltung schon viele Jahrhunderte alt sind. Und vielleicht war nicht einmal Aristoteles der erste, der formulierte "Gib mir einen Punkt und ich werde die Welt aus ihren Angeln heben."

Das gilt auch für dich, lieber Leser! Je mehr du gleichzeitig willst, umso weniger kannst du wiederholen. Je weniger du wiederholst, umso schwächer bist du und damit dein Talent. Daher: Versuche auf einem Gebiet der/die Beste zu werden.

Mit der Konzentration, mit der Spezialisierung beginnt dein Aufstieg. Wenn sich dann dein größter Wunsch erfüllt, haben sich tausend kleine Wünsche automatisch mit erfüllt. Beschränke dich auf das Wichtigste, das ist Konzentration.

Habe den Mut, werde einmalig, denn es ist wirklich möglich.

Wer an seine Zukunft glaubt, gewinnt die Gegenwart!



Namasté

Michael