



G.E.T.



GANZHEITLICHES ERFOLGS-TRAINING

Wohlstand, Zufriedenheit
und Gesundheit
in allen Lebensbereichen
manifestieren

Thomas Eigner

Inhalt

Über den Autor	7
Einleitung	9
Ist-Stand-Check	11
Kapitel 1: Erfolgs-Blockaden erkennen und auflösen	15
Du zuerst – Deine Energie einteilen.....	15
Burnout vermeiden	22
Blockaden durch Prägung erkennen	28
Negative Glaubenssätze gehen lassen	35
Angstdenken bewusst machen.....	44
Zusatznutzen aufdecken	52
Gewinne oder lerne – Rückschläge als Chance wahrnehmen	59
Dein Leben ausmisten	67
Hinderliche Kommunikation auflösen.....	83
Wirkungsseite als Hemmnis	100
Bewerten und Urteilen bleiben lassen.....	106
Das Vergleichen mit anderen einstellen	118
Fehlende Motivation überbrücken	124
Wertesysteme überprüfen	133
Überleitung zu Kapitel 2	139

Kapitel 2: Erfolg selbst aktiv fördern	140
Raus aus der Komfortzone	140
Ziel festlegen.....	145
Ziele exzellent gut formulieren.....	148
Fragen nach dem „Warum“	155
Öko-Check durchführen	159
Erst gewinnen, dann beginnen	163
Die Macht des Unbewussten nutzen	168
Unterschiedliche Sichtweisen einnehmen	178
Das Danach planen	182
Ankern.....	186
Vorbilder suchen.....	193
Leistung optimieren	198
Intuition stärken	213
Professionelle Unterstützung suchen	219
T.U.N.	222
Alternativen generieren	229
Lebenslang lernen.....	232
Den ersten Eindruck nutzen	237
Kein Ziel als Ziel.....	243
Locker bleiben	247
Sei anders – sei Du selbst	251

Gib etwas zurück.....	254
Zusammenfassung	257
Evaluierung für Dich selbst	258

„Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen Weg!“

(Epiktet)

Über den Autor

Mein Name ist Thomas Eigner und ich wurde 1980 in Wiener Neustadt, Österreich, geboren. Seit über 20 Jahren nehme ich meinen Beruf und damit auch meine Berufung wahr, möglichst vielen Menschen zur persönlichen Freiheit sowie zur Erlangung ihrer individuellen Ziele und Wünsche zu verhelfen. Dieses Vorhaben fördere ich mit diesem Buch noch zusätzlich und ich wünsche Ihnen und mir, dass Sie den größtmöglichen Nutzen für sich selbst aus diesem Buch ziehen.

Ich bin seit dem Jahr 2000 als Berater aktiv und verfüge daher über tausende Stunden Beratungserfahrung. Zudem war ich etliche Jahre in der Leitung tätig. Ich betreibe selbstständig eine eigene Praxis für Erfolgcoaching, Mentaltraining, Achtsamkeitstraining, Psychologische Beratung und Supervision – mit Erfolgsgarantie! Meine Angebote sind nicht nur persönlich, sondern auch online per Videokonferenz und Telefoncoaching nutzbar. Das alles ermöglicht es mir, meine Angebote stets optimal an die individuellen Bedürfnisse meiner Klienten anpassen zu können. Nähere Informationen dazu finden Sie gerne unter www.erfolgsexperte.at.

Mein persönliches Motto lautet: „HEUTE ist mein bester Tag!“ Und so nutze ich jeden neuen Tag dafür, ihn nach meinen persönlichen Wünschen ganzheitlich erfolgreich zu gestalten, sodass ich abends zufrieden den Tag Revue passieren lassen kann. Dazu lade ich auch Sie ab heute herzlich ein.

Und nun starten Sie bitte Ihre Reise – „Vom Wunsch zur Wirklichkeit!“.

Ihr Thomas Eigner

Einleitung

Meist wird „Erfolg“ gesellschaftlich mit einer steilen Karriere, großem Vermögen und hohem Ansehen gleichgesetzt. Dies sind jedoch nur Äußerlichkeiten, die nichts darüber aussagen, ob sich jemand auch innerlich erfolgreich fühlt. Es gibt viele Reiche, die materiell alles besitzen, aber dennoch unglücklich sind. Es gibt aber auch eine Vielzahl an Menschen, die nur das Notwendigste zum Leben haben, jedoch trotzdem froh und glücklich sind. Was unterscheidet diese beiden Gruppen? Was können wir von ihnen lernen? Und vor allem, wie kann es uns allen gelingen, in allen Lebensbereichen gleichzeitig in Fülle zu leben und somit ganzheitlich erfolgreich zu sein?

G.E.T. – Ganzheitliches Erfolgs-Training nimmt zwar die gängigen Haupt-Erfolgfelder „Beruf und Karriere“, „Sport und Fitness“, sowie „Finanzielles Vermögen“ in den Fokus. Es soll aber auch den Blick besonders auf die dabei meist vernachlässigten Lebensbereiche lenken, nämlich „Familie“, „Beziehung und Partnerschaft“, „Gesundheit“, „Persönliche Entwicklung“, sowie „Spirituelles und Lebenssinn“. **Denn wahrer, ganzheitlicher Erfolg ist erst dann gegeben, wenn sich eine Person in allen Lebensbereichen gleichermaßen zufrieden, glücklich und ganzheitlich gesund *fühlt*.**

„Fühlen“ ist an dieser Stelle ein sehr wichtiger Punkt. In diesem Buch werden Sie nämlich viele Tipps bekommen, wie Sie in einzelnen Lebensbereichen Spitzenleistungen erbringen können, die von Ihrem Umfeld automatisch als große Erfolge

bemerkt und anerkannt werden. Es geht hier jedoch vielmehr darum, Erfolg nicht nur in Zahlen und Äußerlichkeiten zu messen, sondern in subjektiv wahrgenommener, also selbstgefühlter Zufriedenheit.

Das Buch enthält zwei Kapitel. Im ersten geht es darum, etwaige persönliche Erfolgsblockaden zu erkennen und anschließend aufzulösen. Dieses Kapitel erfordert sehr viel Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Ich gebe Ihnen diesbezüglich den Tipp, sich für jeden Abschnitt ausreichend Zeit zu nehmen, damit Sie wirklich alle Hindernisse aus Ihrem Leben ausräumen können. Das zweite Kapitel handelt davon, wie Sie Ihren Erfolg in allen Lebensbereichen selbstbestimmt erzielen können.

Und lassen wir bitte an dieser Stelle die steife Anrede mit „Sie“. Vieles in diesem Buch soll nämlich Ihr Unbewusstes ansprechen, das auf „Du“ einfach am besten reagiert. Ich hoffe, die „Du“-Anrede ist für Dich passend. Danke.

Also dann, auf zum ganzheitlichen Erfolg!

Ist-Stand-Check

Bevor wir mit dem Inhalt starten, ersuche ich Dich, folgende Fragen größtmöglich spontan und ehrlich zu beantworten. Sie werden Dir dabei helfen, den Ist-Stand in Deinem Leben zu erheben. Zudem ermöglichen sie Dir später zu vergleichen, inwiefern Dir dieses Buch dabei geholfen hat, Deine Ziele nun nach Deinen Wünschen umzusetzen.

Bitte kreuze bei jeder Frage die für Dich **aktuell** passende Zahl von 1 bis 10 an, wobei **1 für „sehr schlecht“** und **10 für „perfekt“** steht:

1) *Im Lebensbereich „Beruf und Karriere“ geht es mir:*

<input type="radio"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2) *Finanziell gesehen empfinde ich meine Situation als:*

<input type="radio"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3) *Meine körperliche und psychische Gesundheit ist:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4) *Sozial gesehen fühle ich mich mit meinem Freundeskreis, meinen Bekannten, meinen Netzwerken, etc.:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5) *Meine Fitness, bzw. meine Zufriedenheit mit meinen sportlichen Leistungen sind:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6) *Partnerschaftlich (Beziehung, Ehe, Single-Dasein, etc.) gesehen geht es mir:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7) *In und mit meinem nahen familiären Umfeld empfinde ich es als:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8) *Im Bereich Persönlichkeitsentwicklung (Aufwand betreiben, um sich selbst zu fördern) fühle ich mich:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9) *Spirituell (Lebenssinn, Weltanschauung, Glaube, Bewusstheit, etc.) gesehen geht es mir:*

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Hat sich bei Dir nach Abschluss der Erhebung ein Lebensbereich herauskristallisiert, der besonderer Aufmerksamkeit erfordert? Bitte trage ihn hier ein. Solltest Du mehrere haben, entscheide Dich bitte für denjenigen, der für Dich in Deiner aktuellen Lebenssituation am wichtigsten ist:

➤ _____

Welches konkrete Anliegen, beziehungsweise welcher Veränderungswunsch ergibt sich für Dich daraus?

➤ _____

Bitte betrachte und bearbeite nun alle folgenden Abschnitte dieses Buches zumindest auf Grundlage Deines persönlichen Anliegens. So hast Du stets einen konkreten Bezug zum Geschriebenen und Du kannst Dein Anliegen auch gleich positiv verändern.

Viel Erfolg!

Kapitel 1: Erfolgs-Blockaden erkennen und auflösen

Du zuerst – Deine Energie einteilen

Die junge Biene kam ganz erschöpft von ihrer Arbeit auf der Blumenwiese zum Stock zurück. Sie war so kraftlos, dass sie es kaum noch durch den schmalen Schlitz am Eingang schaffte. Da fragte eine ältere Wächterbiene sie verwundert: „Was ist denn mit Dir los?“ Die kleine Biene antwortete: „Ich war stundenlang unterwegs, um möglichst viele Pollen für unser Volk zu sammeln. Es ist mir gelungen, sieh her!“ Die Wächterbiene entgegnete: „Aber hast Du denn auch ausreichend auf Pausen und Nahrung geachtet?“ Die Junge erwiderte ihr: „Nein, warum denn? Ich bin doch zum Arbeiten eingeteilt.“ Da erklärte ihr die Ältere: „Ja, schon, aber das eine widerspricht doch dem anderen nicht! Sieh her. Wenn Du nicht auf Dich achtest, fällst Du uns aus und dann haben weder Du, noch unser gesamter Stock etwas davon. Und wenn wir alle so handeln würden wie Du heute, gäbe es unser Bienenvolk schon längst nicht mehr. Zuerst musst Du auf Dein Wohl achten und dann auf das von uns allen.“

Du kennst doch bestimmt den Aufruf im Flugzeug, im Notfall die herabfallenden Sauerstoffmasken zu benutzen. Dazu wird erklärt, dass man sich zuerst selbst eine Maske aufsetzen und danach erst eventuell mitreisende Kinder damit versorgen

soll. Der Grund dafür ist denkbar einfach. Wenn Du Dich selbst nicht rechtzeitig mit Sauerstoff versorgst und Du ohnmächtig wirst, kannst Du auch Dein Kind nicht mehr mit der Maske ausrüsten und ihr habt beide ein großes Problem.

So ist es auch in Deinem Leben außerhalb des Flugzeugs. Wenn Du Deine Grenzen nicht kennst, oder noch schlimmer, Du sie zwar erkennst, aber Du sie permanent übertrittst, wirst Du früher oder später selbst große Probleme bekommen. Hier noch Überstunden für die Arbeit, dort noch ein dringend eingeschobenes Meeting, jetzt noch - weil bereits lange vereinbart - ein Feierabend-Umtrunk mit Freunden, am nächsten Tag gleich zum Power-Workout, um die Wunschfigur zu bekommen, und danach voll für die Bedürfnisse der Familie da sein. Aber wo bleibst Du selbst dabei? Wo ist Deine Ruhezeit, Deine Regeneration, Deine Erholung? Wo ist die Zeit, die Du dringend benötigen würdest, um Dich selbst abzuchecken; um zu ergründen, wie es Dir aktuell geht und was Du im Leben derzeit brauchst, um ganzheitlich gesund, zufrieden und in *allen* Lebensbereichen erfolgreich zu sein?

***„Der Weg zum ganzheitlichen Erfolg ist kein Sprint,
sondern ein Ausdauerlauf!“***

Dies soll kein Aufruf zum grenzenlosen Egoismus sein. Es soll lediglich verdeutlichen, dass es immer wichtiger wird, auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu achten. Die Erwartungen der Arbeitswelt an uns steigen stetig. Der gezeigte Lifestyle in Social Media gaukelt uns zusätzlich vor, dass alle um uns herum beruflich und privat extrem erfolgreich sind und sämtliche Herausforderungen mit Leichtigkeit managen. Dies alles veranlasst uns wiederum, selbst in allen Lebensbereichen stetig über unsere Grenzen zu gehen, um es den anderen vermeintlich gleich zu tun, damit wir nicht als Außenseiter dastehen. Probleme, Schwächen oder gar Aufgeben zugunsten der eigenen Ressourcen gibt es in dieser Leistungsgesellschaft offenbar kaum mehr. Gesundheitliche Beschwerden, psychische Probleme, Burnout und Ähnliches nehmen in Folge dessen in der Bevölkerung rasant zu. Selbst Jugendliche leiden bereits darunter.

Prioritäten zu setzen und auch „Nein“ sagen zu können, sind deshalb die Gebote der Stunde, um gesund zu bleiben. Dies wirkt sich paradoxer Weise auch positiv auf Deinen ganzheitlichen Erfolg aus. Denn wer glaubt, zum Beispiel im Beruf stetig 120 % geben zu müssen, um erfolgreich zu sein, hat dadurch weniger Energie für seine übrigen Lebensbereiche zur Verfügung. Aber auch diese wollen wahrgenommen werden und benötigen gelegentlich erhöhte Aufmerksamkeit. Da die Energie und Zeit dort dann aber fehlen, weil sie ja bereits im Beruf verbraucht wurden, sind zu wenige Ressourcen übrig, um zum Beispiel die Ehe zu retten, den drohenden Schlaganfall zu vermeiden, den wahren persönlichen Lebenswünschen zu folgen, oder Ähnliches. Dies wiederum führt

dazu, dass die Schwierigkeiten in den vernachlässigten Lebensbereichen sich negativ auf den Hauptfokus „Beruf“ auswirken und somit am Ende nirgendwo mehr Erfolg vorherrscht. Dein übermäßiger Fokus auf nur einen Lebensbereich wurde somit für Dich zur Negativ-Spirale.

Dies gilt aber ebenso für alle anderen Lebensbereiche, besonders für Sport oder den übermäßiger Einsatz für die Familie. Mit „Familie“ sind nicht nur der Partner und die Kinder, sondern auch die Eltern und andere bedürftige Verwandte gemeint. In meiner Tätigkeit als Coach und Berater erlebe ich hier immer wieder starke Verstrickungen, in denen Menschen viel Verantwortung für Angehörige übernehmen, weil diese sie selbst nicht wahrnehmen können oder wollen. Insbesondere ist dies häufig der Fall bei süchtigen und/oder psychisch kranken Familienmitgliedern. Aber auch Vorgesetzte und Sporttrainer können Dich durch Druck dazu veranlassen, ständig über Dein gesundes Maß zu gehen. Im psychischen Bereich sind es vor allem eigene Ängste oder Zwänge, Zukunftssorgen, Schlafstörungen durch zu viel Tagesstress, eifersüchtige Partner und Ähnliches, die Deine Energie übermäßig verbrauchen können.

Auflösen:

Wie bei einem Langstreckenlauf oder einer großen Wanderung ist es wichtig, die eigene Energie ökonomisch und vorausschauend einzuteilen. So kannst Du auf Dauer in allen Lebensbereichen Erfolg generieren und mit Deinen übrigen

Ressourcen gleichzeitig immer genau dort vermehrt Aufmerksamkeit und Engagement hinlegen, wo Du es aktuell erforderlich findest.

1) Nimm Dir regelmäßig Zeit für Dich selbst, um Bilanz über Deine Lebensbereiche zu ziehen. Finde heraus, wo Deine Energie übermäßig hinfließt und ob einzelne Bereiche zu kurz kommen. Eine für Dich stimmige Balance ist das Ziel.

2) Hast Du zumindest einen Problem-Lebensbereich entdeckt, dann erschaffe Dir mental Dein Idealbild, wie Du ihn stattdessen haben möchtest. Dies lenkt Deinen Fokus auf Positives und Möglichkeiten. Visualisiere nun in Ruhezeiten täglich, mindestens drei Wochen lang, immer wieder dieses Idealbild in Form einer schönen, hellen, farbenfrohen Videosequenz. Diese lässt Du vor Deinem geistigen Auge immer wieder ablaufen. So schaffst Du im Gehirn neue Verschaltungen, die Dich dabei unterstützen, das gewünschte Ergebnis zu erhalten. Genaueres dazu findest Du in Kapitel 2.

3) Lerne, Tätigkeiten zu delegieren und gib möglichst viel von dem weiter, was Du nicht unbedingt selbst erledigen musst. So spielst Du Ressourcen für andere Lebensbereiche frei.

4) Wenn Du doch zu viele Aufgaben auf Deiner Vorhabenliste in einem Lebensbereich stehen hast, nimm Dir täglich die Zeit, um eine Prioritätenreihung vorzunehmen. Verschiebe Unwichtiges und erledige die absolut wichtigen Dinge zuerst. Und falls Du noch gar keine Priorisierung vornimmst, dann fange bitte ab sofort damit an. Listen geben Dir Übersicht und Struktur. Sie helfen, Deinen weiteren Ablaufplan festzulegen,

damit Du effektiv und effizient Dein Ziel erreichen kannst. So vermeidest Du es auch, wichtige Dinge zu übersehen.

5) Sage möglichst „Nein“ zu allem, was in Dir ein Alarmsignal auslöst. Übe dazu vor allem, die Signale Deines Körpers (wieder) bewusst wahrzunehmen. Nutze sie ab jetzt als Indikator für Entscheidungen in Deinem Leben. Und vor allem auch: übe das Erkennen, Wahrnehmen und das Artikulieren Deiner Gefühle und Bedürfnisse.

6) Nimm professionelle Unterstützung in Anspruch, um Ängste, Zwänge und sonstige Blockaden aufzulösen. Sehr gute Erfahrungen habe ich bei Blockaden meiner Coachees mit der Anwendung von Time-Line-Therapy® gemacht.

7) Trage Dir in Deinem Kalender fixe Arbeits- oder Trainingszeiten ein, die Du nicht mehr überschreitest. Füge festgelegte Pausenblöcke dazwischen ein und halte Dich daran. Trage zudem fixe Termine für Zeit mit Dir wichtigen Menschen ein, und vor allem auch ein tägliches Zeitfenster, in dem Du mit Dir selbst Zeit in möglichst großer Ruhe zur Regeneration und Reflexion verbringst.

8) Achte auf ausreichend Schlaf und ausgewogene, für Dich stimmige Ernährung.

Viel Erfolg!

Auf den Punkt gebracht: Für Erfolg in allen Lebensbereichen ist es essentiell, dass Du Deine Gesamtenergie vorausschau-

end einteilst. Es darf kein Lebensbereich zu kurz kommen. Nimm Dir ausreichend Ruhezeit für Dich selbst, um immer wieder Bilanz zu ziehen und nachzubessern. Auf diese Weise kannst Du spontane, erhöhte Herausforderungen in einzelnen Lebensbereichen abfedern. So bleibt Dir auch noch genügend Energie übrig - für Deine ganzheitliche Gesundheit sowie jene Aktivitäten und Menschen, die Dir wichtig sind. „*Je stiller man ist, desto mehr kann man hören.*“, sagt dazu ein chinesisches Sprichwort.

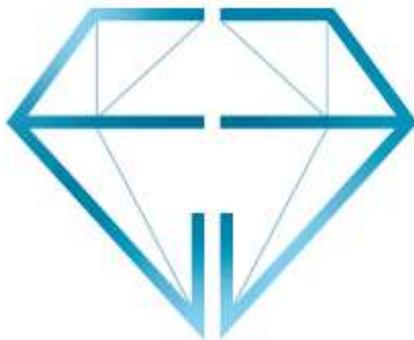
Setze ein: Welche Lebensbereiche werden in letzter Zeit oder bereits seit Längerem von Dir vernachlässigt?

Burnout vermeiden

Der Vater war jahrelang so intensiv in seinen Job vertieft, dass er sich kaum Zeit für seine Familie nahm. Besonders seine junge Tochter litt darunter, den Vater wenig, und wenn nur gestresst zu sehen. Irgendwann passierte es, und der Vater erlitt ein Burnout. Er arbeitete an seiner Genesung, änderte sein Verhalten und überdachte sein Leben. Er nahm daraufhin seine Tochter zur Seite und zeigte ihr einen leeren Topf. Er begann, diesen Topf mit Tennisbällen zu füllen, bis keiner mehr hinein passte. Er fragte seine Tochter, ob der Topf nun voll sei und sie bejahte. Daraufhin nahm der Vater kleine Steinchen aus der Einfahrt und streute sie in den Topf. Sie füllten rasch die Räume zwischen den Tennisbällen. Er fragte seine Tochter erneut, ob der Topf nun voll sei und sie bejahte auch diese Frage. Da nahm der Vater noch Sand aus der Sandkiste im Garten und leerte auch diesen in den Topf. Nun waren auch die kleinsten Zwischenräume gefüllt. Dies bestätigte die Tochter ebenso mit einem „Ja.“

„Aber was soll das?“, fragte ihn die Tochter mit großen Augen. Da erklärte der Vater ihr: „Der Topf symbolisiert Dein ganzes Leben. Die Tennisbälle stehen für die wirklich wichtigen Dinge – Gesundheit, Zufriedenheit, Glück, Liebe, Familie, Freundschaft und Sinnhaftigkeit. Die kleinen Steine stehen für alles Notwendige, wie Deine Kleidung, Essen, ein Dach über dem Kopf und Ähnliches. Und die Sandkörner sind alles andere, was Du nicht unbedingt benötigst. Wenn Du nun zuerst den Sand in den Topf gegeben hättest, wäre kaum mehr Platz für die kleinen Steine, und schon gar nicht für die vielen Ten-

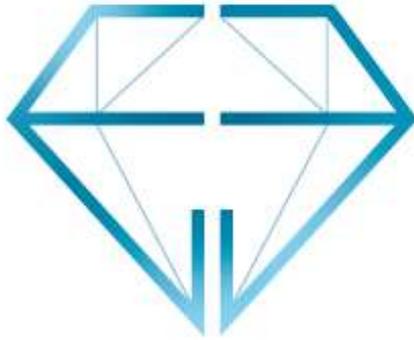
nisbälle gewesen. Setze deshalb die Prioritäten in Deinem Leben nach Deinem Herzen, nicht nach Deinem Verstand. Der Rest ist Sand.“



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Blockaden durch Prägung erkennen

Über Ted Turner, den Gründer von CNN, wird folgende Geschichte erzählt: Er sei das ganze Leben lang äußerst strebsam und konsequent gewesen und dadurch zu einem der erfolgreichsten Unternehmer in den USA aufgestiegen. 1991 sollte er dafür vom Time-Magazin zum „Man of the Year“ ausgezeichnet werden. Bei der Aufzeichnung der Verleihung sei Ted Turner aber im Interview plötzlich in Tränen ausgebrochen und habe laut geschluchzt: „Bist du jetzt endlich zufrieden, Dad?“. Er hatte in diesem Moment offenbar selbst erkannt, dass er sein gesamtes Lebenswerk nur darauf aufgebaut hatte, um endlich von seinem Vater gesehen, anerkannt und geliebt zu werden. Wo waren bis dahin seine eigenen wahren Wünsche geblieben? War es dieser Erfolg wert, so lange schon aus unfreien Motiven heraus zu agieren?

Was treibt uns generell dazu, in einzelnen Lebensbereichen weit über unsere Grenzen zu gehen, oder entgegen unserer Wünsche und Bedürfnisse zu leben? Die Antwort darauf liegt meist schon in der frühkindlichen Entwicklung verborgen. Häufig erlebten die Betroffenen, dass sie als Kleinkind zu wenig von ihren Bezugspersonen wahrgenommen wurden. Sie versuchten, mit allen erdenklichen Handlungen Aufmerksamkeit zu erregen, bekamen dafür aber kaum Lob, Zuwendung, Anerkennung und Liebe. Vielfach versuchen sie als Erwachsene nun weiterhin, alles dafür zu tun, um anderen zu gefallen

und bemerkt zu werden. Dabei stecken sie ihre eigenen, wahren Bedürfnisse zurück.

Ähnlich geht es jenen Erwachsenen, die als Kind nur überwiegend dann Lob und Zuneigung bekamen, wenn sie sich so verhielten, wie es die Bezugsperson erwartete. Immer schön brav, ruhig und angepasst sein! Ja nicht schmutzig werden und immer tun, was gesagt wird! Bescheiden sein und nicht widersprechen! Nun stehen sie als Erwachsene da und lassen sich auch in Jobs und Partnerschaften alles gefallen, nur um sich wertgeschätzt, anerkannt und geliebt zu fühlen. Erfolg im betreffenden Lebensbereich lässt sich so nur sehr schwer erzielen. Ganzheitlicher Erfolg im Sinne von Zufriedenheit und Lebensglück stellt sich auf diese Art erst gar nicht ein, weil die eigenen Bedürfnisse und Grenzen verdrängt werden.

Andere bekamen wiederum nur dann Aufmerksamkeit, wenn sie eine bestimmte Leistung erbrachten. *Lisas Mutter war Klavierlehrerin. Die Mutter hatte von einer großen Karriere für sich selbst geträumt, diese aber nie erreicht. Sie war sehr mit sich selbst beschäftigt und schenkte ihrer Tochter als Kleinkind nur dann wirklich herzliche Aufmerksamkeit, wenn diese sich am Klavier der Mutter betätigte. Da Lisa die Zeit mit ihrer Mutter liebte – wie das alle Kinder tun – lernte sie nach und nach virtuos Klavier zu spielen und wurde damit recht erfolgreich. Mit 25 Jahren gestand Lisa sich jedoch ein, dass sie mit ihrer Tätigkeit überhaupt nicht glücklich war und erkannte, dass sie nur für ihre Mutter Klavier gespielt hatte.*

Eine letzte Gruppe bilden jene Menschen, die als Kind von ihren Bezugspersonen kaum Grenzen und Regeln gesetzt be-

kamen. Sie testen diese häufig als Erwachsene noch immer in verschiedenen Lebensbereichen aus, um durch das Erkennen dieser Grenzen Sicherheit und Geborgenheit zu erfahren. Dies geht jedoch häufig zu Lasten ihrer Gesundheit, weil ihnen das Gespür für die eigenen Grenzen nach wie vor fehlt.

In diesem Punkt ist es weniger wichtig zu erkennen, *wer* Dich *wann* so geprägt hat, sodass diese Prägung nun Deinem ganzheitlichen Erfolg im Wege steht. Das würde nämlich nur dazu führen, dass Du Deine Konzentration zu sehr auf die Vergangenheit richtest und Du anderen eventuell Schuldzuweisungen machst. So ist niemandem geholfen. Viel wichtiger ist, dass Du erkennst, *wie* du geprägt bist, also wie Du in bestimmten Situationen automatisch, reflexartig handelst.

Moderne Forschungen gehen davon aus, dass bei einem 35-jährigen Menschen bereits 95 % (!) des gesamten Tagesablaufes automatisiert als Routine abläuft. Wir steigen täglich mit demselben Fuß aus dem Bett, halten die Zahnbürste immer in derselben Hand, machen nach und nach alles täglich gleich, gehen in denselben Job, verhalten uns dort wie immer, beschäftigen uns mit stets denselben Menschen, konsumieren dieselben Medien und handeln somit fast vollständig unbewusst. Es braucht schon kleinere oder größere Krisen, um uns aus unserem Alltagstrott zu holen.

Aber wenn Du so viel Zeit des Tages unbewusst in Routine verbringst, darfst Du Dich nicht wundern, wenn Du auch auf die Reize Deiner Umwelt immer reflexartig auf dieselbe Art

und Weise reagierst. Eine Verbesserung Deiner Situation in einem für Dich wenig erfolgreichen Lebensbereich darfst Du auf diesem Weg nicht erwarten. Es verhält sich nämlich so wie in dem Zitat, das Einstein zugeschrieben wird: *„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“*

Dein unbewusst geführtes Routine-Leben hindert Dich also möglicherweise daran, in einem oder gar mehreren Lebensbereichen glücklich, zufrieden und damit ganzheitlich erfolgreich zu werden.

**„Ganzheitlicher Erfolg wird durch Selbstbeobachtung
und Deine Bewusstheit im Handeln erreicht.“**

Besonders in den ersten Lebensjahren lernen wir am meisten durch das Beobachten und Nachahmen unserer engsten Bezugspersonen, also von üblicherweise Vater und Mutter. Dieses Lernen am Modell findet im Kleinkindalter ohne Differenzierung statt. Wir unterscheiden also nicht zwischen „gutem und schlechtem Verhalten“, oder „für mich nützlich bzw. unbrauchbar“, sondern wir übernehmen vieles unreflektiert. So kann es sein, dass wir noch im Erwachsenenalter in bestimm-

ten Situationen cholerisch reagieren, wie wir dieses Verhalten früher so oft am eigenen Vater wahrgenommen haben. Es kommt auch vor, dass manche Menschen sich sogar Gewalttätigkeiten durch ihre Beziehungspartner gefallen lassen, weil die eigene Mutter ebenso immer wieder vom betrunkenen Vater geschlagen wurde. Vielleicht war auch ein Elternteil in der Kindheit kaum zu Hause, weil Arbeit und Leistung für ihn den höchsten Stellenwert hatten und wir handeln nun als Erwachsene ebenso wie er.

In der Aufstellungsarbeit erlebe ich zudem immer wieder, dass Teilnehmer Blockaden durch familiäre Schicksalsschläge in sich tragen. Das mag auf den ersten Blick nicht ungewöhnlich klingen. Diese Ereignisse fanden jedoch häufig bereits vor deren Geburt statt und die Betroffenen sind sich oft sicher, dass in der Familie nie jemand darüber gesprochen hatte. Dies können also Blockaden durch übernommene negative Gefühle von Eltern, Großeltern oder anderen Ahnen sein. Häufig stammen diese Gefühle noch von Kriegstraumata der älteren Generation, von früh verstorbenen oder ausgestoßenen Verwandten, abgetriebenen Geschwistern und Ähnlichem her. Solltest Du also Blockaden in Deinem Leben feststellen, deren Herkunft Du Dir nicht erklären kannst, könnte eine Teilnahme an einer Familienaufstellung für Dich interessant sein. Aber auch in den Bereichen Sport, Gesundheit, Karriere und Organisation/Teamzusammenarbeit helfen Aufstellungen gut dabei, unbewusste Zusammenhänge aufzudecken und daraus neue Lösungsmöglichkeiten zu generieren.



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Auf den Punkt gebracht: Unbewusstes, automatisches Reagieren auf bestimmte Situationen kann Deinem ganzheitlichen Erfolg im Weg stehen. Bemerke, worauf Du mit Gewohnheit reagierst, anstatt Dich frei zu entscheiden. Dadurch kannst Du am besten erkennen, was Du verändern möchtest, um ganzheitlich erfolgreich zu werden. Nimm Dir dazu täglich Zeit für Dich selbst.

Setze ein: Welche Deiner automatischen Reaktionen auf bestimmte Situationen möchtest Du künftig ändern? In welchen Lebensbereichen zeigst Du sie?

Negative Glaubenssätze gehen lassen

Eine Reporterin machte sich auf den Weg, um einer Geschichte nachzugehen, welche sie erzählt bekommen hatte. Es wurde ihr nämlich von Zwillingen berichtet, von denen einer in der Todeszelle sitze, der andere aber ein erfolgreicher und angesehener Unternehmer, Pastor und Familienvater sei. Sie erreichte es, zuerst einen Interviewtermin bei jenem Zwillingenbruder im Gefängnis zu bekommen. Dieser erzählte offen, dass er und sein Bruder bei gewalttätigen, drogen- und alkoholabhängigen Eltern aufgewachsen seien. Sie hätten keine Geborgenheit, Liebe oder Unterstützung erfahren und seien häufig geschlagen worden. Es sei deshalb kein Wunder, dass er selbst auf die schiefen Bahn geraten sei. Im Drogenrausch habe er bei einem Raubüberfall einen Mann getötet und sei deshalb nun in der Todeszelle. „Wie hätte ich mich bei solchen elterlichen Vorbildern denn auch anders entwickeln sollen.“, gab er überzeugt davon an.

Die Reporterin bedankte sich für seine ehrlichen Antworten und machte sich anschließend auf den Weg zu dessen Zwillingenbruder. Dieser erzählte ebenso über dieselben Umstände in der Kindheit und berichtete genauso offen über das Verhalten der Eltern. Sie hätten keine Geborgenheit, Liebe oder Unterstützung erfahren und seien oft misshandelt worden. Deshalb sei er in die Welt hinausgegangen und habe alles dafür getan, endlich diesen Mangel zu beheben und Liebe und Respekt zu bekommen. Er habe eine erfolgreiche Firma gegründet, sich verliebt, geheiratet und zwei tolle Kinder gezeugt. Er behandle seine Familie mit größter Wertschätzung. Er enga-

giere sich zudem in seiner Gemeinde als Pastor und helfe sozial benachteiligten Jugendlichen. „Wie hätte ich mich bei solchen elterlichen Vorbildern denn auch anders entwickeln sollen.“, meinte er im Interview.

Was macht nun den genauen Unterschied in der Entwicklung der Zwillingen aus? Sind es eventuell voneinander abweichende Glaubenssätze aus den Erfahrungen in jungen Jahren, die jeder der beiden für sich traf, wie zum Beispiel:

1) „Weil meine Eltern gewalttätige Süchtige waren, kann ich mich selbst gar nicht anders entwickeln.“, und dem entgegen

2) „Weil meine Eltern gewalttätige Süchtige waren, werde ich alles dafür tun, dass ich ein Leben voller Gesundheit, Liebe und Glück habe.“?

Wir alle werden häufig in unserem ganzheitlichen Erfolg von negativen Glaubenssätzen, also falschen Überzeugungen, Entscheidungen, Meinungen und Einstellungen, blockiert. Viele davon haben wir als Kind immer wieder von unserem Umfeld auf unterschiedliche Art wahrgenommen und dadurch in unserem Unbewussten als „wahr“ abgespeichert. Diese könnten bei Dir möglicherweise so gelautet haben:

„Unsere Familie konnte noch nie mit Geld umgehen.“,

„In unserer Familie haben alle linke Hände.“,

„Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in den Himmel kommt.“,

„Wir hatten noch nie Glück in der Partnerwahl.“,

„Geld verdirbt den Charakter.“,

„Schuster, bleib bei Deinen Leisten.“,

„Ständig so viel Aufwand und nichts bleibt übrig.“,

„Das Leben ist so mühsam.“,

„Ab einem gewissen Alter kann man nicht mehr so gut... .“

„Bis zu dem Alter sollte man doch schon... .“, und viele mehr.

Diese negativen Glaubenssätze stammen zumeist aus einer Zeit, in der wir zum Überleben noch stark von unseren Bezugspersonen abhängig waren. Deshalb vertrauten wir den Taten und Worten unserer Angehörigen in besonders hohem Ausmaß. Unser Ich war noch kaum ausgeprägt, weshalb Vorgelebtes raschen und kaum gefilterten Zugang in unser Unbewusstes fand. Und in den ersten Lebensjahren lernten wir unser Verhalten überwiegend dadurch, dass wir die uns hauptsächlich zur Verfügung stehenden Modelle, nämlich unsere Bezugspersonen, nachahmten. So kommt es, dass wir uns von übernommenen negativen Glaubenssätzen einschränken lassen, auch wenn diese objektiv betrachtet Nonsense sind. Das Wirken dieser negativen Glaubenssätze tief aus unserem Unbewussten heraus ist auch der Grund dafür, wes-

halb sie so großen Einfluss auf unser Leben und unseren Erfolg in den verschiedenen Lebensbereichen haben.

Stell Dir vor, Du bist ein Spitzensportler, der hart trainiert und alles für seinen Erfolg tut. Doch Du landest stets nur maximal auf dem 2. Platz, obwohl Dir der Sieg doch sicher sein müsste. Hier könnte neben einigen anderen Faktoren auch ein tief eingepprägter negativer Glaubenssatz Grund für die Verweh- rung des 1. Platzes sein. Er könnte zum Beispiel lauten: „Deine Großeltern haben immer so hart gearbeitet, aber trotzdem alles verloren.“, oder ähnlich. Du trittst also immer wieder in die Fußstapfen Deiner Großeltern, arbeitest hart, verlierst am Ende jedoch das Ersehnte.

Negative Glaubenssätze oder einschränkende Entscheidungen kannst Du Dir auch unbewusst selbst auferlegt haben. Besonders bei Ereignissen, die wir uns nicht ausreichend erklären können, neigen wir dazu. Wir (er-)finden dann irgendeine vermeintlich passende Antwort darauf, die wir auch glauben, obwohl sie an den Haaren herbeigezogen ist. Zum Beispiel:

„Immer wenn ich mich über eine neue Sache freue, wird sie kaputt.“,

„Bei Zugluft bekomme ich immer Kopfweh.“,

„Auch wenn ich mich noch so bemühe, es wird von anderen nie gewürdigt.“,

„Am Schluss gewinnen eh immer die Bösen/die Stärkeren/die, die betrügen.“,

„Ich war immer schlecht in der Schule.“,

„Meine Eltern haben kein Abitur gemacht, also werde ich auch keines machen.“ Das ist eine Sonderform, nämlich so etwas wie ein Versprechen, das ich anderen gegenüber unbewusst gebe, um weiterhin zu ihnen zu gehören. Ich bleibe in diesem Beispiel absichtlich in meiner Entwicklung stehen, weil ich mir entweder den Abitur-Abschluss aufgrund meiner Vorbilder selbst nicht zutraue, oder weil ich Angst davor haben, beim Erlangen des Abiturs von meiner Familie ausgegrenzt zu werden, weil ich jetzt „etwas Besseres“ bin als sie,

„Der Tag heute wird echt mühsam.“ Das ist eine weitere Sonderform, nämlich eine selbsterfüllende Prophezeiung, also eine sogenannte Autosuggestion,

und viele, viele andere Glaubenssätze.

Bei diesen „eingebrennten“ Glaubenssätzen nimmst Du nur noch jene Ereignisse wahr, bei denen sie sich auch bewahrheiten. Die Begebenheiten, bei denen sie nicht eintreten, bemerkst Du bewusst gar nicht. Das ist, als würdest Du Dich im Straßenverkehr für einen Tag auf alle gelben Autos konzentrieren. Dir werden plötzlich unzählige gelbe Fahrzeuge auffallen, die Du an anderen Tagen nie bemerkt hättest.

Wie Henry Ford bereits sagte: *„Ob Du denkst Du kannst es, oder Du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“* Genauso verhält es sich bei den negativen Glaubenssät-

zen. Du hältst sie subjektiv für wahr, obwohl sie objektiv falsch sind. Aber das Gute daran ist, dass

- 1) Du sie auflösen und verändern kannst und
- 2) wenn negative Glaubenssätze wirken, das auch positive Glaubenssätze tun können!

***„Ganzheitlicher Erfolg wird durch das Ablegen von
negativen Glaubenssätzen und Einschränkungen gefördert.“***

Auflösen:

- 1) Der erste Schritt hin zur Veränderung ist wie immer das Bewusstmachen. Erkenne im Alltag, welche negativen Glaubenssätze und Einschränkungen Du in Deinem Leben zulässt und trage sie unten in die Liste ein. Was hält Dich klein? Was verhindert immer wieder Deinen Erfolg und Deine Zufriedenheit? Was blockiert Deinen Flow? Wovor fürchtest Du Dich?
- 2) Analysiere jeden Glaubenssatz genau. Stimmt er wirklich?
- 3) Woher weißt Du, dass der Glaubenssatz wahr ist?



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Angstdenken bewusst machen

Ein weiser, alter Cherokee-Indianer saß einst mit seiner Enkeltochter am Lagerfeuer. Die beiden sprachen über ‚Gut‘ und ‚Böse‘ und wie beides zustande kommt. Der Alte erklärte: „Im Leben gibt es zwei Wölfe, die miteinander kämpfen. Der erste ist ‚Angst‘, die wiederum Hass und Feindschaft schürt. Der zweite ist ‚Vertrauen‘, das wiederum die Liebe und den Frieden stärkt.“ Die junge Enkelin schaute eine Zeit lang ins Feuer, dachte über die Worte ihres Großvaters nach und fragte dann: „Welcher Wolf gewinnt?“ Der Alte antwortete ihr: „Der, den Du fütterst.“

Nicht nur die frühkindliche Prägung und übernommene Glaubenssätze können uns am ganzheitlichen Erfolg hindern. Vielleicht hast Du ja schon die Sätze „Energie folgt Aufmerksamkeit“ und „Gedanken erschaffen Realität“ gehört? Genau darum geht es bei Erfolg und Misserfolg nämlich häufig. Wenn Du zum Beispiel einem Kind nachschreist, das eben erst Radfahren lernt: „Nicht gegen den Pfeiler fahren!“, was wird sehr wahrscheinlich passieren? Richtig, das Kind wird sofort auf den Pfeiler fokussieren und erst recht darauf zusteuern.

Viele Menschen legen auch so ihren Fokus im gesamten Leben, oder zumindest in einzelnen Lebensbereichen. Sie haben stets nur den Blick auf das, was sie vermeiden wollen, auf das, was ihnen Angst und Sorgen bereitet. Sie strengen sich verbissen an, um etwaige Ablehnung, Liebesentzug, Jobverlust, Geldmangel, und vieles mehr zu verhindern. Sie handeln also

ständig aus Angst statt aus Freiheit heraus. Rational betrachtet gibt es dabei zumeist keinerlei Gründe für diese Sorgen. Gegenteilig schaden sie sich häufig mit diesem negativ gelegten Fokus sogar sehr, weil sie sich selbst verstellen und sie sich im Leben einschränken, nur um nichts davon erleben zu müssen, wovon sie Angst haben. *„Wer Sicherheit der Freiheit vorzieht, bleibt zu Recht ein Sklave.“*, folgerte schon Aristoteles im 4. Jahrhundert vor Christus.

Aber auch ein Hauptaugenmerk auf zum Beispiel: „Ich habe Angst vor Geldmangel“, richtet im Unbewussten den Blick wieder nur auf „Geldmangel“. Die Sicht verengt sich und es wird überall nur noch Geldmangel wahrgenommen. Dadurch verstärken sich die Ängste, diese wiederum verleiten zu unpassenden Entscheidungen, welche wiederum zu Blockaden in anderen Lebensbereichen führen können. In Kürze hat man aufgrund dessen perfekt „Geldmangel“ für sich selbst kreiert.

Mit den Ängsten der Menschen lässt sich auch sehr gut Geld verdienen, weshalb viele Branchen über diese menschliche Eigenart hoch erfreut sind. Zum Beispiel ist „Angst“ eines der wichtigsten Motive bei Kaufentscheidungen. Unter anderem leben die gesamte Versicherungsbranche sowie sämtliche Sicherheitsfirmen davon.

Angst hat an sich eine sehr wichtige Funktion. Sie schützt uns vor unüberlegten Handlungen und dem damit einhergehenden Risiko, das Leben zu verlieren. Zu viel Angst wiederum schränkt uns ein und macht unfrei. Ziel dieses Buchabschnitt-

tes soll deshalb sein, dass Du in allen Lebensbereichen Deinen Zugang zu Angst reflektierst und gegebenenfalls für Dich positiv veränderst. Du sollst in Zukunft die Möglichkeit haben, Deine Ziele und Wünsche zwar vernünftig zu überlegen, aber frei von Ängsten und Blockaden umsetzen zu können.

Ängste wie die folgenden sollten auf Deinem Weg zum ganzheitlichen Erfolg künftig der Vergangenheit angehören:

- Angst vor dem Scheitern und deshalb erst gar nicht damit beginnen,
- Angst vor dem Siegen, weil danach die Erwartungshaltung anderer noch größer sein könnte, als bisher,
- Angst vor Erfolg, weil ein „was kommt danach“ fehlt,
- eine Sucht nicht beenden können aus Angst davor, es könnte danach alles noch schwieriger sein,
- ungewollte Beziehungslosigkeit erleben aus Angst vor Nähe, Enge, Selbstaufgabe, Unfreiheit, etc.,
- unerfüllten Kinderwunsch erleiden aus Angst vor der Verantwortung, oder davor, dem Kind gegenüber ein schlechter Elternteil zu sein,
- spirituelle Überbeschäftigung aus Angst vor Strafe nach dem Tod (Jüngstes Gericht, etc.), oder vor Nachteilen bei einer Wiedergeburt,

- übermäßige Auseinandersetzung mit potentiellen Krankheiten, oder Medikamentenkonsum über die ärztliche Verordnung hinaus aus Angst davor, selbst zu erkranken,
- unkontrolliertes Essverhalten aufgrund von gespeicherter frühkindlicher Angst vor Unterversorgung, und viele, viele mehr.

Etliche dieser Ängste und Blockaden liegen vielleicht noch in Deinem Unbewussten verborgen und müssten Dir zuerst bewusst werden, um sie aufzulösen. Ängste, die wiederum psychischen Stress verursachen, können nämlich nachweislich dazu beitragen, dass Du Dich bei Zielen wie zum Beispiel „Erfüllter Kinderwunsch“ selbst blockierst. Der Physiker Erwin Schrödinger erkannte aus seinen Arbeiten: *„Die Welt ist ein Konstrukt aus unseren Empfindungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen.“* Er meint damit, dass jeder Mensch durch seine individuellen Filter aus Prägungen, Erkenntnissen, Gefühlen, Erlebnissen, Sichtweisen, etc. dieselbe ihn umgebende Umwelt anders wahrnimmt, als alle anderen um ihn herum dies tun. Das wiederum zeigt aber auch auf, dass Du, wie jeder Mensch, dazu in der Lage bist, durch das Ändern Deiner Filter auch Dein gesamtes Leben zu verändern.

Das Überwinden Deiner Ängste durch ein Ändern Deiner Filter kann jedenfalls ungemein zu Deinem Lebensglück beitragen. Plötzlich bist Du frei zu tun und umzusetzen, was Du Dir schon lange erträumt hast. Du bist nicht mehr abhängig von Deinen

eigenen Einschränkungen, oder von jenen, die Du Dir aus gesellschaftlichen Meinungen herausfilterst.

So war es auch im Jahr 1954. Bis dahin galt es als unmöglich, die Distanz von einer Meile (1,61 km) in unter vier Minuten zu laufen. Noch nie zuvor hatte dies ein Mensch geschafft, bis am 6. Mai im besagten Jahr der junge Roger Bannister kam und das bis dahin für unmöglich Gehaltene erreichte. Er lief die Meile in weniger als vier Minuten und schrieb damit Sportgeschichte. Das alleine war bereits eine Sensation. Unglaublich war aber noch dazu, dass es ab diesem Zeitpunkt nach und nach plötzlich immer mehr Läufer schafften, eine Zeit unter vier Minuten auf eine Meile zu erreichen. Offenbar waren bis dahin alle dem kollektiven Glauben unterlegen, dass dies nicht möglich sei. „Doch dann kam einer, der das nicht wusste und es einfach tat ;-),“ und ermutigte damit alle anderen.

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert das Reduzieren Deiner
Ängste auf ein für Dich gesundes Maß.“**

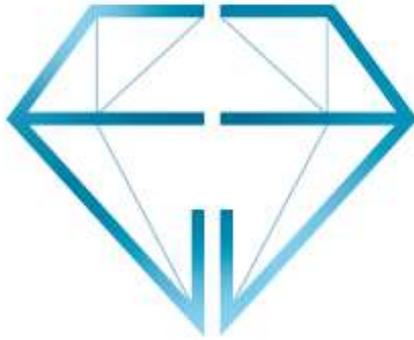


Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Das Erlebnis von Freiheit ohne Ängste und Blockaden ist so großartig, wie leider auch unbeschreiblich. Das solltest Du wirklich selbst erleben! Traue Dich, es zahlt sich definitiv aus. Ich habe es selbst erfahren und weiß, wovon ich spreche. Ich würde das Gefühl nie wieder missen wollen.

Setze ein: Welche Ängste werden Dir in Deiner ehrlichen Reflexion bewusst und in welchem Lebensbereich befindet sich jede davon?

Zusatznutzen aufdecken

Ein älterer Witwer, Herr Lang, lag nach einem Verkehrsunfall für etliche Wochen im Krankenhaus. Es dauerte, bis seine Verletzungen verheilt waren und er wieder lernte, selbstständig mobil zu sein. Er genoss die Zeit im Krankenhaus sehr, denn er hatte immer Menschen um sich, mit denen er sich unterhalten konnte, er wurde rundum gut versorgt und seine wenigen Verwandten kamen ihn hin und wieder besuchen, was sie sonst nie taten. Endlich kam der Tag der Entlassung. Herr Lang packte seine Tasche, fuhr mit dem Lift ins Erdgeschoß, machte einige Schritte Richtung Taxistand und stürzte ausgerechnet die drei Stufen beim Portier so unglücklich hinunter, dass er sich den Oberschenkelhals brach. Er musste daraufhin erneut für etliche Wochen im Krankenhaus bleiben.

Alles nur ein Zufall, denkst Du? Oder hatte dieser Unfall doch einen zumindest unbewussten Zusammenhang damit, dass Herr Lang nicht zurück in seine Single-Wohnung in völliger Einsamkeit wollte – also ein Zusatznutzen für Herrn Lang vorhanden war? Durch den Beinbruch hatte er ja schließlich erreicht, im Krankenhaus zu bleiben, wo er sich wohl und versorgt gefühlt hatte... Wer weiß?

Du hast bestimmt schon häufig erlebt, dass sich Menschen in Deinem Umfeld, oder gar Du selbst, manchmal äußerst schwer tun, einen Veränderungswunsch umzusetzen. Klassisch sind das Neujahrs-Vorsätze, wie „Weniger Alkohol trinken“, „Mehr Sport machen“, „Das Rauchen beenden“, „Sich

gesünder ernähren“, „Gewicht reduzieren“, und Ähnliche. Aber trotz großem Leidensdruck, akribischer Planung, einer möglicherweise bereits bezahlten Fitnesscenter-Jahresmitgliedschaft, sowie Unterstützung bei der Umsetzung durch Freunde scheidet das Vorhaben „Mehr Sport machen und dabei Gewicht reduzieren“ nach wenigen Tagen. Das könnte durchaus daran liegen, dass der Betroffene einen Zusatznutzen von seiner Problemlage hatte.

Ein Zusatznutzen ist etwas, das jemandem Positives aus einer Problemlage gibt, oder ihm dabei hilft, etwas subjektiv gesehen noch Negativeres zu vermeiden. Nimm das Beispiel „Rauchen beenden“ her. Rauchen ist ja bekanntlich äußerst gesundheitsschädlich und sehr kostspielig, was die Betroffenen ja selbst wissen. Dennoch fallen mir spontan mindestens 20 Zusatznutzen ein, die einer Raucherentwöhnung im Wege stehen könnten, unter anderem:

- „Rauchen beruhigt mich. Wenn ich damit aufhöre, habe ich keine Ersatzstrategie, die mein Stressniveau senkt.“
- „Wenn ich während der Arbeitszeit nicht immer wieder rauchen gehen würde, müsste ich fast pausenlos durcharbeiten, was ich auf Dauer nicht aushalten würde.“
- „Rauchen hat für mich schon immer das Image von Coolness und Jugendlichkeit. Wenn ich damit aufhöre, fehlt mir diese Lässigkeit im Leben.“

- „Rauchen unterstützt mich in Situationen, in denen ich mich unsicher fühle. Da habe ich etwas in der Hand, an das ich mich quasi klammern kann. Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, habe ich nichts mehr, womit ich meine Angst lindern kann.“
- „Rauchen verbindet mich mit meiner Familie, meinen Freunden, meinem Partner und/oder meinen Arbeitskollegen. Wenn ich das beende, fühle ich mich nicht mehr zugehörig.“
- „Rauchen liefert mir immer eine gute Ausrede, wenn ich körperlich eine bestimmte Leistung nicht erbringen kann.“, und viele mehr.

Diese Zusatznutzen sind den Betroffenen häufig gar nicht bewusst, sondern kommen aus dem Unbewussten heraus. Hinter lang andauernden Krankheiten, Ängsten und Süchten wird häufig ebenso ein Zusatznutzen vermutet. Zumindest würde jeder gute Arzt, Therapeut und Coach eine diesbezügliche Abklärung machen, um seinem Gegenüber bestmöglich zur Veränderung zu verhelfen.

Die Zusatznutzen eines Problems können Dir in jedem Lebensbereich im Wege stehen. Im Sport könntest Du Dir eventuell selbst stets den ersten Platz verbauen, aus Angst vor einem danach noch höheren Erwartungsdruck von außen. Möglicherweise sabotierst Du Partnerschaften aus Furcht vor Einschränkungen in Deiner Freiheit. Mit Spiritualität setzt Du

Dich vielleicht deshalb grundsätzlich nicht auseinander, weil Du dann erkennen könntest, dass Du Dein bisheriges Leben völlig unbewusst und ohne wirklichen Sinn gelebt hast. Und Deine Lungenbeschwerden gehen möglicherweise deshalb nicht weg, weil Du sonst in Deinen alten Job zurückkehren müsstest, den Du hasst.

Aus diesem Grund ist es notwendig, dass Du Dir bereits vor einer gewünschten Veränderung bewusst machst, wie Du Deinem persönlichen Erfolg eventuell selbst im Wege stehen könntest. Viele Zusammenhänge sind selbstverständlich komplexer, als hier dargestellt. Aber dennoch ist die Auseinandersetzung mit etwaigen Zusatznutzen wesentlich für die Zielerreichung. Und wie es im Volksmund schon lange heißt: *„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“*

**„Für ganzheitlichen Erfolg ist bewusste Selbstwahrnehmung
und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber notwendig.“**



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Setze ein: Welche Vorhaben konntest Du in der Vergangenheit nicht erfolgreich umsetzen? Könnten Zusatznutzen am Scheitern beteiligt gewesen sein und falls „Ja“, welche waren es?

Gewinne oder lerne – Rückschläge als Chance wahrnehmen



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Setze ein: *Erinnere Dich zum Verinnerlichen an die letzte Situation, in der Du einen Rückschlag erlebt hast. Analysiere, was gibt es daraus alles für Dich zu lernen?*

Dein Leben ausmisten

Die erfahrene Ärztin Dr. Schreiber kam völlig frustriert nach Hause. „Mir reicht es endgültig!“, schnauzte sie in Richtung ihres Mannes. „Ständig kommen Leute zu mir in die Praxis und fragen mich, was sie nehmen sollen, um gesund zu werden. Keiner von ihnen käme auch nur auf die Idee zu fragen, was er denn WEGLASSEN sollte, um gesund zu werden!“ Kurz beruhigte sich Frau Dr. Schreiber, als sie ihre Worte selbst ausgesprochen hörte und sie darüber nachzudenken begann. Daraufhin ergänzte sie: „Es ist, als würde man in einen Raum kommen, in dem es zwei Informationsschalter gibt. Vor dem einen Schalter wartet eine unglaublich lange Schlange von Menschen, vor dem anderen Tresen steht jedoch niemand. Über jenem mit den vielen Menschen ist ein Schild angebracht, das verlautbart: ‚Medikamente und Operationen‘. Über dem anderen Schalter, vor dem niemand wartet, steht geschrieben: ‚Lebensgewohnheiten ändern‘.“

Miste Dein Leben aus. Beginne mit Deiner Schublade, Deinem Schrank, Deinem Zimmer, Deiner Wohnung und danach mit Deinem Haus. Fahre fort mit Deinen Gewohnheiten, Deinen Beziehungen und Deinen Einschränkungen, Deinen Verpflichtungen und Deinen vermeintlich richtigen Zielen. Übrig bleibt das wirklich Wesentliche. Das entscheidest Du selbst. Und im Idealfall entscheidest Du das bereits frei von alten Verstrickungen, Glaubenssätzen und den Erwartungen anderer. Denn nur so kannst Du Entscheidungen treffen, die auf lange

Sicht gut und gesund für Dich sind und die Dich glücklich machen. Dies ist wiederum die Voraussetzung für ganzheitlichen Erfolg in allen Lebensbereichen.

Dir Ablenkungen bewusst machen

Deine Freizeit besteht vielleicht überwiegend aus Partys und Unternehmungen mit Freunden. Vielleicht bist Du aber auch eher der Typ, der nach der Arbeit in den Serienmarathon-Modus verfällt, stundenlang Online-Games zockt, oder endlose Telefonate mit Bekannten führt. Möglicherweise bist Du auch ständig dabei, Sport zu betreiben, Ausflüge zu machen, zu reisen, und alles andere zu tun, außer einmal still zu sitzen. Das ist grundsätzlich alles schön und bereichernd, und darf auch so sein – aber idealerweise nur dann, wenn Du Dir bewusst bist, WARUM Du es tust.

Leider leben die meisten nicht so bewusst. Viele Menschen scheinen große Angst vor der Zeit mit sich selbst und der daraus entstehenden Selbsterkenntnis zu haben. Denn wenn sie einen Veränderungsbedarf in ihrem Leben erkennen würden, müssten sie diese Veränderung doch auch angehen, oder sie würden zumindest ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie es nicht tun würden. Der Schlüssel zum ganzheitlichen Erfolg liegt jedoch genau darin, dass Du ausreichend Zeit mit Dir selbst verbringst und Du Dir offen und ehrlich gegenübertrittst. Nur in dieser Zeit kannst Du Bilanz über Dein Leben

ziehen und erkennen, was in Deinem Leben verändert werden sollte, damit es Dir in jedem Deiner Lebensbereiche gut geht. Finde für Dich die gesunde Mitte zwischen bewusst gewähltem Einlassen auf Freizeitaktivitäten und dennoch ausreichender Zeit mit Dir selbst.

Setze ein: Ganz ehrlich, womit lenkst Du Dich am liebsten ab, wenn es stattdessen an der Zeit wäre, Dich selbst wahrzunehmen?

Energieräuber entlarven

Wenn Du zum Beispiel bereits wirklich alles versucht hast, um Deine Partnerschaft I(i)ebenswert zu machen, aber nichts geklappt hat und die Liebe fehlt, dann ist sehr wahrscheinlich der nächste gesunde Schritt für Dich, einen Schlußstrich zu ziehen. Erkenne neue Möglichkeiten und Chancen einer Veränderung, und dass es auf der Welt jeweils drei Milliarden

andere Männer oder Frauen gibt, die Du alle kennenlernen könntest.

Solltest Du ständig zu sehr in die Themen Deiner Angehörigen involviert sein, oder gar zu viel für sie übernehmen, dann definiere Deine Grenzen neu. Du bist erwachsen und bestimmst selbst, wem Du wieviel Zeit und Energie widmen möchtest. Solltest Du dabei dennoch ein schlechtes Gewissen bekommen, dann werde Dir bewusst, dass Du alles, was Du bislang selbst getan hast, auch an andere delegieren kannst – in genau dem Maße, wie es für Dich notwendig ist, um gesund zu sein und zu bleiben. Dich können dabei sehr gut Pflegedienste, Sozialarbeit, Juristen, Beratungsstellen, Vereine und Freizeitclubs, Seelsorge und viele andere entlasten und unterstützen, die sich professionell und engagiert um Deine Angehörigen kümmern, während Du auf Deine ganzheitliche Gesundheit achtest.

Im Bereich Gesundheit sind es vor allem diverse Angewohnheiten und Verhaltensweisen, die endlich einmal Deiner ehrlichen Aufmerksamkeit bedürfen. Miste auch hier aus und löse alles für Dich Negative auf, wie in den anderen Abschnitten dieses Kapitels beschrieben.

Auch im Sport kann es endlich an der Zeit sein, Resümee zu ziehen. Musst Du wirklich auf jedem Sportevent dabei sein? Betätigst Du Dich noch aus Leidenschaft heraus oder nur mehr aus Gewohnheit? Ist die Sportart noch gesund für Dich und stimmt sie überhaupt mit dem Stand Deiner Lebens- und Persönlichkeitsentwicklung überein?

Manche bemerken ebenso für sich, dass sie auf dem spirituellen Pfad bereits viel zu lange einer Gruppe, Strömung oder Gemeinschaft angehörten, die für sie schon lange nicht mehr stimmig ist und finden etwas besser Passendes für sich.

Spüre zudem hinein, ob bestimmte Freundschaften oder Bekannte für Dich noch stimmig sind. Insbesondere dann, wenn es bei ihnen meistens nur um Tratsch, Oberflächliches und Lästern über andere geht, oder Dein Gegenüber ständig nur über sein oder ihr Leben klagt und über Gebrechen jammert, solltest Du achtsam sein. Hier wandern nämlich Dein eigener Fokus und damit auch Deine Energie selbst stark in Richtung Negatives. Solche Gespräche ziehen Dich also energetisch runter. Du brauchst dann selbst wieder unnötig viel Zeit, um Deine Aufmerksamkeit erneut auf das Positive in Deinem Leben zu richten.

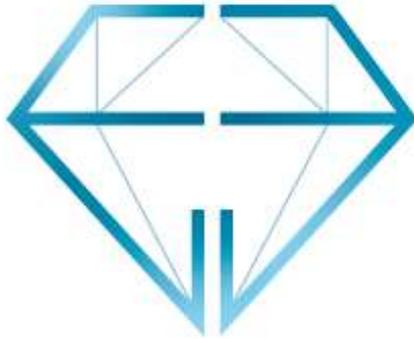
Ebenso könnte es für Dich sinnvoll und gesund sein, Deinen Job zu wechseln, wenn Dich der aktuelle weder glücklich, noch zufrieden, oder sinnerfüllt macht. Wir verbringen üblicherweise sehr viel Tageszeit im Beruf und viele von uns definieren sich stark über ihre Arbeit. Dann sollte diese Tätigkeit möglichst eine sein, die Dir am Abend bei Deiner Rückschau auf den Tag das Gefühl gibt, etwas Schönes und Sinnvolles getan zu haben. Das Wort „Beruf“ ist ja ohnehin stark mit „Berufung“ verknüpft.

„Es ist das Ende.“, jammerte die Raupe. „Es ist der Anfang!“, entgegnete der Schmetterling. Das Leben ist viel zu kurz, um

an Dingen festzuhalten, die Dich runterziehen und Dir mehr Energie rauben, als sie Dir zurückbringen. Dies erkennst Du daran, dass Du außerhalb dieses energieraubenden Lebensbereiches zu wenig Energie nachtanken kannst, um Dich insgesamt gesund, erholt und ausgeglichen zu fühlen. Über längere Zeit kann Dich dies stark frustrieren, oder gar krank machen. Achte auf Dich, Deinen Energiehaushalt, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden – Du bist es (Dir) wert!

Setze ein: Wo in Deinem Leben nimmst Du wahr, dass Du Dir schon länger eine Veränderung wünschen würdest? Mache Dir das hier und jetzt bewusst.

Hör auf, es allen recht zu machen

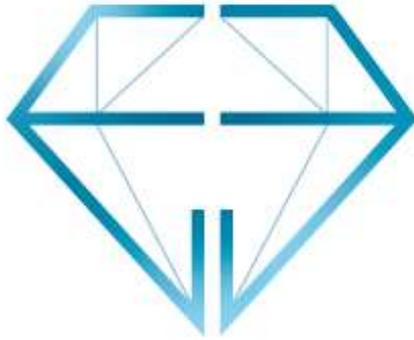


Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

„Wenn Du den Konflikt vermeidest, um den Frieden zu bewahren, beginnst Du einen Krieg in Dir.“ Es andern recht machen zu wollen, kann dazu führen, dass Du ständig über Deine gesunden Grenzen gehst. Dadurch läufst Du einerseits Gefahr, bald nicht mehr klar erkennen zu können, wo Deine eigenen Grenzen überhaupt liegen. Andererseits kann dies auf Dauer Stress, Überforderung, Krankheit und Ähnliches verursachen.

Karin hatte starkes Übergewicht. Was sie auch tat, nichts half ihr beim Abnehmen. Das war aber nicht das eigentliche Problem. Viel verwunderlicher war, dass Karin selbst offenbar gar nichts dazu beitrug, um überhaupt so viel Gewicht zu haben! Ihre Ernährung stimmte, sie bewegte sich ausreichend und der Arzt bescheinigte ihr einen guten Gesundheitszustand. Karin suchte sich daraufhin eine Beratung. Darin wurde bald aufgedeckt, was Karin selbst schon gar nicht mehr beachtete, weil es ihr bereits zur Gewohnheit geworden war: Ihr Umfeld war Zeit ihres Lebens ständig über ihre Grenzen gegangen. Immer wurde an ihr herumgemeckert und ihr Verhalten „korrigiert“, damit sie dem Umfeld gefiel. Auf die Bedürfnisse von Karin wurde in diesem Punkt keinerlei Rücksicht genommen. Da begann Karin sich offenbar unbewusst selbst zu helfen. Um mehr Schutz für sich und ihre Bedürfnisse aufzubauen, erweiterte sie ihre Grenzen. Da sie das aber noch nicht über ein „Nein“ konnte, tat sie dies, indem sie ihren Körper durch Gewichtszunahme ausweitete. Karin konnte sich diesen möglichen Zusammenhang zu ihrem Übergewicht im Coaching bewusst machen. Sie begann, ihre Grenzen neu zu definieren. Sie

lernte auch, diese zu schützen und rechtzeitig „Nein“ zu sagen. Schlussendlich nahm sie dadurch wirklich Gewicht ab.

Du kannst Dich noch so bemühen und allen Anforderungen der Gesellschaft, der Kultur, in der Du lebst, Deiner Familie und Deinem Freundeskreis gerecht werden. Es wird dennoch immer jemanden geben, der über Dich lästert oder Dich vielleicht sogar aus irgendeinem Grund beneidet. Alleine schon deshalb zahlt es sich in Hinblick auf Deinen ganzheitlichen Erfolg gar nicht aus, besonderen Wert auf die Meinungen anderer zu legen - außer es handelt sich um potentielle Kunden, etc. Ansonsten übe Dich darin, möglichst frei nach Deinem eigenen Gefühl und Deinen Bedürfnissen zu leben. Nimm Lästermäuler und Neider sogar als Kompliment für Dein Tun. Sie würden nämlich nicht über Dich lästern, wenn Du nicht schon einen bestimmten Bekanntheitsgrad erreicht hättest, oder Du nicht bereits vieles richtig machen würdest, wofür sie Dich wiederum beneiden. Der Volksmund sagt dazu: *„Neid muss man sich erst verdienen.“*

In meinen Beratungen wurden Betroffene erst persönlich frei, als sie damit aufhörten, es anderen ständig recht zu machen. Sie erkannten, dass es einzig wichtig und richtig ist, sich für einen selbst stimmig zu verhalten. Sie begannen, ihre Grenzen neu zu definieren und diese zu respektieren – aber auch von anderen den Respekt dafür einzufordern. Sie reduzieren zudem ihren Außenfokus und richteten dafür mehr Wahrnehmung auf ihr Inneres, also auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Nur so kannst auch Du auf lange Sicht glücklich,

gesund und ganzheitlich erfolgreich leben. Dann hast Du auch die Möglichkeit, selbst und freiwillig zu entscheiden, wenn Du doch einmal aus für Dich wichtigen Gründen heraus für andere über Deine Grenzen gehen möchtest. Ein „Nein“ zu anderen bedeutet ein „Ja“ zu Dir selbst – erinnere Dich bitte stets daran. *„Früher war ich angepasst und zuvorkommend, heute bin ich authentisch.“*

Setze ein: In welchem Lebensbereich und bei welchen Personen achtest Du zu wenig auf Deine Grenzen? Kennst Du Deine Grenzen für Dich überhaupt ausreichend gut?

Erfolg und der Einfluss Deines Umfeldes darauf

Solltest Du inzwischen bereits daran arbeiten, Dein Leben auszumisten und nach Deinen Wünschen zu verändern, gratuliere ich Dir herzlich dazu! Eine Warnung ist auf Deinem Weg zur Lebensveränderung dennoch angebracht: Dein nahes Umfeld mag es üblicherweise gar nicht, dass Du Dich verän-

dern willst. Mit jedem Veränderungsschritt entfernst Du Dich nämlich immer mehr von den Menschen, die Dir nahe stehen. Dein Partner beispielsweise wird dadurch erstens Angst bekommen, dass ihr euch aufgrund Deiner Veränderungswünsche entfremden könntet. Zweitens wird er oder sie das Gefühl bekommen, sich nun auch verändern zu müssen, um mit Dir Schritt zu halten, was Widerstände erzeugen könnte.

Aus diesem Grund kann es vorkommen, dass Dein Umfeld Dich bewusst oder unbewusst in Deiner Veränderung blockiert. Es ist deshalb entweder ratsam, Dein Vorhaben – zumindest für einige Zeit - für Dich zu behalten, bis Du für Dich selbst wirklich weißt, dass Du diesen Veränderungsschritt definitiv tun wirst. Oder es könnte hilfreicher sein, mit Deinem nahen Umfeld gleich über Deinen Veränderungswunsch zu sprechen und dabei Fragen zu beantworten, bis alle Sorgen ausgeräumt sind, bevor Du damit beginnst. In letzter Konsequenz ist es aber eventuell sogar notwendig abzuwägen, was Dir wichtiger ist: eine bestimmte Beziehung, die Dich jedoch in Deinem Vorhaben blockiert, oder Dein Wunsch nach Veränderung.

Umgekehrt kannst Du Deinen Erfolg sehr gut fördern, indem Du Dich mit Menschen umgibst, die in jenem Bereich bereits erfolgreich sind, in dem Du es auch werden möchtest. Suche Dir Vorbilder, Mentoren, Coaches und Ähnliche, die Deinem Idealbild von Erfolg in einem gewissen Bereich entsprechen. Lerne von ihnen – idealerweise persönlich, aber falls das nicht möglich oder leistbar ist, zumindest über alle anderen zur

Verfügung stehenden Kanäle, wie Bücher, Videos, Online-Kurse, etc.

Setze ein: Wer aus Deinem Umfeld könnte (unbewusst) gegen Dein Veränderungsvorhaben sein und warum?

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert es, Deinen Fokus auf das für
Dich Stimmige im Leben zu legen.“**



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Auf den Punkt gebracht: Du selbst, Deine Wünsche, Deine Bedürfnisse und Deine Grenzen haben allerhöchste Priorität! Sollte dies aktuell nicht so sein, wird sich auch von alleine zumeist nichts daran ändern. Hier bist Du aufgerufen, selbst aktiv zu gestalten. Es ist Dein Leben, nach Deinen Spielregeln. Nimm Dir Zeit für Dich selbst um zu erkennen, wo Du hin willst. Definiere Deine Regeln neu und setze sie konsequent um. Nimm die Blockaden, die Deinem Vorhaben im Wege stehen und verändere sie. Lassen sie sich nicht verändern, wäge ab, ob Du die jeweilige Blockade akzeptieren kannst, oder ob das Hindernis entfernt werden sollte. Mache es – so weit wie notwendig und möglich – nur Dir selbst recht. Achte bei Deinem Tun stets auf Deinen Energiehaushalt. Fokussiere auf alles Positive um Dich herum und richte Deine Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten.

Hinderliche Kommunikation auflösen

Die Mutter sprach tröstend zu ihrer jungen Tochter, die sich eben das Knie blutig geschlagen hatte und darüber bitterlich weinte: „Alles wird gut.“ Da schrie die Tochter frustriert zurück: „Nichts wird gut!“ Daraufhin antwortete die Mutter ruhig: „OK, dann wird auch das Nichts gut.“

Die Gedanken und Worte über uns selbst sowie über unser Leben bestimmen unsere Gegenwart und Zukunft viel stärker, als wir es uns zumeist bewusst sind. Schon dem Buddhismus wird folgende alte Weisheit zugeschrieben: *„Was Du denkst, bist Du. Was Du bist, strahlst Du aus. Was Du ausstrahlst, ziehst Du an. Was Du anziehst, bestimmt Dein Leben.“* An dieser Stelle erwähne ich noch einmal Einstein, der ebenfalls sinngemäß erklärte: *„Gedanken erschaffen Realität.“* Warum? Weil Energie unserer Aufmerksamkeit folgt. Wenn Du Deinen Fokus ständig auf Negatives in Deinem Leben richtest, wirst Du auch nur Negatives wahrnehmen. Dann wird auch Deine Aussage stimmen, wenn Du wütend schreist: *„Mein Leben ist so mühsam!“* Wenn Du nun dieselbe Energie aufbringst, um Deine Aufmerksamkeit auf das Positive, Deine Ziele, die Wünsche, sowie die Möglichkeiten in Deinem Leben zu legen, und Du Probleme als Lernerfahrungen ansiehst, wirst Du im selben Moment, in dem Du geflucht hättest: *„Mein Leben ist so mühsam!“*, auf einmal vielleicht erkennen: *„Mein Leben ist schön und ich bin im Flow.“* Du entscheidest das selbst! Denke daran, bevor Du Deine Gedanken und Worte wählst.

Was kannst Du ab sofort selbst aktiv tun, um Deine Kommunikation für Dich exzellent gut zu wählen?

Kommunikation mit Dir selbst

Viele Leute neigen dazu, sich vor anstehenden Herausforderungen selbst klein zu machen. Aussagen wie: „Ich schaffe das nicht.“, „Ich habe nicht genug gelernt.“, „So etwas ist mir noch nie gelungen.“, „Dabei bin ich immer so nervös.“, und viele mehr sind geläufig. Diese Sätze stimmen jedoch häufig nicht mit den Tatsachen überein. Die Aussagen haben zumeist eine Art Schutzfunktion, damit ein etwaiges Versagen nicht so weh tut, sollte es eintreten. Wenn Du Dir selbst ein mögliches Scheitern bereits im Vorfeld als Option einredest, ist es für Dich weniger schmerzlich, wenn es auch tatsächlich eintritt, denn Du hast ja insgeheim bereits zumindest teilweise damit gerechnet. Hier folgt aber wieder die Energie der Aufmerksamkeit und Du erhöhst dadurch nur die Wahrscheinlichkeit eines Scheiterns. Denke vor jeder Herausforderung positiv über Dich selbst und vertraue Deinen Fähigkeiten. Im Kapitel 2 wird noch viel ausführlicher darauf eingegangen. Sollte es dennoch nicht zum Erfolg reichen und Du bekommst eine Lernerfahrung in Form eines Rückschlages, verhalte Dich wie im Abschnitt „Gewinne oder lerne“ beschrieben.

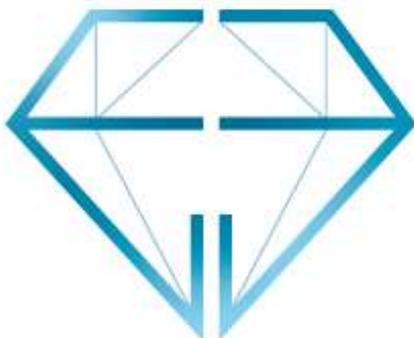
Auch „Ärger“ darfst Du an dieser Stelle gerne gehen lassen. Du kennst mit Sicherheit Menschen, die sich in bestimmten Situationen immer wieder ärgern. Vielleicht gehörst Du auch selbst dazu. *„Ärger macht alles nur noch ärger.“*, heißt es im Volksmund jedoch in diesem Zusammenhang richtigerweise. Ärger bringt nämlich grundsätzlich gar nichts. Es ist etwas passiert und das ist jetzt eine Tatsache. Diese kannst Du annehmen wie sie ist, oder Du entscheidest, Dich darüber zu ärgern. Der Tatsache ist Deine Reaktion egal, Deinem Körper jedoch nicht. Die Wut, die Du in Dir unnötig aufbaust, erzeugt Stress und belastet dadurch Deinen gesamten Organismus. Du schadest Dir damit also lediglich selbst, änderst dadurch aber nichts an der Gegebenheit. Mache Dir das bitte ab sofort bewusst und denke stets daran, wenn Du Dich erneut über etwas geärgert hast. Dies hilft Dir Mal um Mal, die Entscheidung bereits VOR dem Ärgern zu treffen, ob Du Wut jetzt wirklich zulassen möchtest oder besser nicht.

Eine gesunde Alternative zu Ärger über eine bestimmte Situation bieten Formulierungen wie: „Schade, das habe ich mir jetzt aber anders erhofft gehabt.“, „Phu, das ist aber jetzt eine unerwartete Lernerfahrung.“, „Ohje, da liegen Wunsch und Realität aber weit auseinander.“, und andere. Tiefes Ein- und Ausatmen anstatt wütend zu werden ist ebenso eine gesunde Art, Dich zu erden und damit selbst zu beruhigen.

Insbesondere dann, wenn Du in unerwarteten, ärgerlichen Situationen beginnst, Dich selbst als dumm, unfähig, oder noch schlimmer zu bezeichnen, solltest Du dringend an einer Veränderung arbeiten. Mit jeder Wiederholung festigst Du

diesen Glauben nämlich und schadest Dir dadurch selbst. Dabei handelt es sich erneut sehr wahrscheinlich um automatische Reaktionen, wie im Abschnitt „Blockaden durch Prägung erkennen“ bereits beschrieben.

Kommunikation mit anderen



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Ebene 3 wahrgenommen werden, was zu Missverständnissen und Konflikten führen kann. Deshalb ist es wichtig, dass der Sender sich möglichst gut überlegt, auf welche Art er eine Äußerung tätigt, um damit sein erwünschtes Ziel zu erreichen – sich also möglichst konkret äußert und auch Gefühle und Ähnliches benennt, damit kein Spielraum für Interpretationen vorhanden ist.

Der Empfänger wiederum sollte auch auf Gestik und Mimik des Senders achten, um den wahren Inhalt des Gesagten zu verstehen und bei Unklarheit stets gleich nachfragen, anstatt Vermutungen anzustellen, die wiederum zu Missverständnissen führen könnten.

Zudem halte ich es für wichtig, bezüglich Kommunikation mit anderen auch auf die **„Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall B. Rosenberg** zu verweisen. Mit deren Hilfe kannst Du Deinem Gegenüber Deine Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse so darlegen, dass diese verstanden und möglichst ohne Widerstand akzeptiert und respektiert werden können.

Da Botschaften sehr leicht falsch aufgefasst werden und dadurch auch verletzend bei Deinem Gegenüber wirken können, empfiehlt es sich, auch mit dieser Herangehensweise Missverständnissen vorzubeugen. Insbesondere dann empfehle ich Dir diese Technik, wenn Du Dir von dem Empfänger eine Verhaltensänderung wünschst. Hierbei erfordert es aber auch Dein Zutun, indem Du übst, Deine diesbezüglichen Gefühle wahrzunehmen und konkret zu benennen.

Folgende vier Schritte werden in der GFK empfohlen:

1) „*Beobachtung*“ – Beschreibe die konkrete Handlung oder Unterlassung Deines Gegenübers, ohne diese zu bewerten oder zu interpretieren. Es geht hierbei darum, dass der andere Klarheit darüber erhält, worauf Du Dich beziehst. Unterlasse dabei fragende Wörter wie „Warum (hast Du...)“ und packe auch keine Belehrungen, etc. hinein. Nutze dazu, wenn möglich, Ich-Botschaften, also Sätze, die mit „Ich ...“ beginnen.

Gut: „Ich habe bemerkt, dass Du heute deutlich zu spät zur Arbeit gekommen bist.“

Schlecht: „Warum bist Du heute schon wieder zu spät gekommen? So geht das nicht! Wenn das jeder so machen würde...“

2) „*Gefühl*“ – Stelle idealerweise bereits im Vorfeld an Dir selbst fest, welches Gefühl die Beobachtung in Dir selbst auslöst und ... (3.)

3) „*Bedürfnis*“ – ... mit welchem Bedürfnis (z.B. nach Sicherheit, Verständnis, etc.) es bei Dir in Verbindung steht.

4) „*Bitte*“ – Aus Deinem Bedürfnis formuliere nun eine Bitte um eine konkrete Handlung Deines Adressaten. Diese Bitte muss erfüllbar und kein Wunsch sein. Beziehe Dich dabei auf das, was Du im Jetzt möchtest und nicht auf etwas, was Du in der Zukunft willst. Nenne dabei konkret, was Du Dir erhoffst, bzw. auch, was Du nicht willst.

Beispiel für den Gesamtablauf:

- 1) „Ich habe wahrgenommen, dass Du heute den Abwasch nicht wie vereinbart erledigt hast.
- 2) Ich ärgere mich darüber, weil ich jetzt Deine Arbeit mit übernehmen musste.
- 3) Damit unsere Zusammenleben gut funktioniert, benötige ich Vertrauen in Dich, dass ich mich auf Dich verlassen kann.
- 4) Ich bitte Dich deshalb, Dich ab sofort an unsere Vereinbarungen zu halten. Ich möchte mich bitte stets auf Dich verlassen können.“

So kannst Du effektiv alles Dir Wichtige transportieren, ohne dass sich Dein Gegenüber zu sehr angegriffen fühlt, oder in Widerstand und Rechtfertigung verfällt.

Alltagssprache

Auch wie wir im Alltag mit uns selbst und anderen kommunizieren, kann uns auf dem Weg zum ganzheitlichen Erfolg blockieren. Ich gebe Dir hier deshalb eine Übersicht über die gängigsten Optimierungsbereiche in Deinen Gedanken und Worten:

„Eigentlich“ – Wenn Du dieses Wort verwendest, bist Du innerlich noch nicht ganz überzeugt von Deiner eigenen Aussa-

ge. Du beschließt zum Beispiel: „Ich will *eigentlich* mit dem Rauchen aufhören.“ Dadurch zeigst Du zwar, dass Du es grundsätzlich beenden möchtest, in Dir aber noch Anteile sind, die das (noch) nicht wollen. Ein erfolgreiches Umsetzen wird aber umso wahrscheinlicher, je größer Du innerlich überzeugt davon bist. Lass also „eigentlich“ bitte künftig komplett aus Deinem Wortschatz verschwinden und schaffe stattdessen Klarheit in Deinen Zielen. Solltest Du „eigentlich“ dennoch gelegentlich verwenden, dann erkenne dies sofort und mache Dir klar, dass Du offenbar noch eine Diskrepanz in Dir hast, die es aufzulösen gilt.

„*Generalisierungen*“ – „Bei Föhnwind bekomme ich IMMER Kopfweh.“, „Ich war noch NIE gut beim Lernen.“, „DIE ÖSTERREICHER jammern viel.“, „Ich habe DAUERND Pech bei der Partnerwahl.“, „DIE ANDEREN können das besser als ich.“, etc. verfälschen Deinen Fokus. Lies dazu auch gerne noch einmal im Abschnitt über Glaubenssätze nach. Sie verzerren das Bild, dass es doch viele Ausnahmen von Deiner selbstaufgestellten Regel gibt. Und je mehr Du Dir solche Generalisierungen einredest, desto fixerer Bestandteil werden Sie auch in Deinem Leben, weil Dein Fokus nur auf sie gerichtet bleibt. Lasse also auf dem Weg zum ganzheitlichen Erfolg bitte alle Generalisierungen gehen. Sie stimmen nämlich NIE – außer in diesem Satz. ;-)

„Weg-Von“ – Für das Erreichen von ganzheitlichem Erfolg benötigst Du stets Zielklarheit. Es ist dabei grundsätzlich gut, wenn Du schon einmal weißt, was Du nicht mehr willst, zum Beispiel: „Ich will keine Ehestreits mehr führen.“ Das ist aber ein Weg-Von-Wunsch, weil Du weg vom Ehestreit willst. Aber wo möchtest Du hin? Diese „Weg-Vons“ bringen Dir in Deinem Leben sonst weiter nichts. Es ist, als würdest Du im Reisebüro sitzen und sagen: „Ich möchte bitte nicht in die USA und auch nicht nach Australien fliegen.“ Wo willst Du hin? Schaffe bitte ab sofort Zielklarheit und lasse „Weg-Vons“ gehen. Ersetze sie durch „Hin-Zus“ und formuliere sie am besten wie im Kapitel 2 unter „Ziele exzellent gut festlegen“ beschrieben ist. Was willst Du statt des Ist-Zustandes? Im Falle von Ehestreits könnte Dein Ziel möglicherweise lauten: „Ich führe meine Ehe ab sofort stets harmonisch, voller Liebe, gegenseitiger Achtsamkeit und Wertschätzung.“

„Müssen/Sollen“ - Wie oft ertappst Du Dich täglich dabei, dass Du „Ich muss ... machen“, oder „Ich sollte noch, ...“ sagst? Mit diesen Aussagen machst Du doch etwas, wozu Du Dich frei entschieden hast zu etwas, zudem Dich offenbar irgendeine unbekannte Kraft zwingt, oder nicht? Du schränkst Dich damit selbst ein und nimmst Dir Möglichkeiten, wenn Du zum Beispiel sagst: „Ich muss jetzt noch meine Oma im Pflegeheim besuchen.“ Fakt ist, Du hast Dich dazu frei entschieden und niemand hat Dich dazu gezwungen. Wieso sprichst Du dann, als wärest Du dahingehend genötigt worden?



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

„*Verneinungen*“ – Hast Du schon einmal zu einem Kleinkind gerufen: „Lass das Glas nicht fallen!“? Wie ging es weiter? blieb das Glas heil? Falls ja, ist es noch einmal gut gegangen. Du hast nämlich in dem Moment den Fokus des Kindes auf „Glas fallen lassen“ gelegt, weil das Unbewusste das „nicht“ gerne überhört. Das berühmteste Beispiel dafür ist, wenn ich Dich nun auffordere: „Stelle Dir bitte keinen rosaroten Elefanten vor.“ Du hast Dir nun sehr wahrscheinlich doch einen rosafarbenen Elefanten vorgestellt, weil Dein Unbewusstes kaum auf verneinende Phrasen wie: „nicht“, „kein“, „un-“, etc. reagiert. Der Weg zum ganzheitlichen Erfolg erfordert jedoch möglichst große Klarheit. Aus diesem Grund ist es sehr empfehlenswert, Verneinungen bleiben zu lassen. Zum Kleinkind sag künftig besser: „Bring das Glas bitte vorsichtig zum Tisch.“, oder ähnlich.

„*Steigerungsformen*“ – Insbesondere für die Erstellung von exzellent gut formulierten Zielen ist dieser Punkt wichtig. Unser Gehirn kann nämlich mit solchen Unklarheiten nichts anfangen. Sätze wie: „Ich will im Sport BESSER werden.“, „Ich möchte ein HÖHERES Gehalt bekommen.“, „Ich werde ab sofort ACHTSAMER durchs Leben gehen.“, und viele mehr laufen ins Leere. Warum ist das so? Stelle Dir bitte Dein Gehirn wie ein Navigationsgerät vor. Dort würdest Du auch nicht eingeben, dass Du einfach WEITER von zu Hause weg möchtest. Du würdest ihm stattdessen vorgeben, wo genau Du hin willst. Tu dies bitte ab sofort auch bei Deinen Zielen und

Wünschen. So erhältst Du eine exzellent gute Zielklarheit. Sage zum Beispiel: „Ich werde am 23. Dezember diesen Jahres 72 Kilogramm wiegen.“, oder „Ich belege beim Obstacle-Run kommenden Samstag den ersten Platz.“, etc. Benötigst Du für Deine Formulierung dennoch die höchste Steigerungsform von etwas, dann umschreibe es mit „exzellent gut“, oder ähnlich, statt „am besten“. Zum Beispiel: „Ich gehe ab sofort stets exzellent achtsam durchs Leben.“

„Alltags-Trancen“ – Ich umschreibe diese Einschränkungen jetzt einfach so und meine damit Aussagen, mit denen der Fokus auf Mangel hin verfälscht wird. Im Radio kannst Du bei Verkehrsbehinderungen zum Beispiel immer wieder hören: „Der ZEITVERLUST beträgt ... Minuten“. Hier wird Dir aber nirgendwo wirklich Zeit weggenommen. Du darfst nun lediglich Zeit, die Du mit Fahren verbringen wolltest, anders nutzen. Klar kann das Stress erzeugen, wenn Du einen wichtigen Termin hast, oder die Kinder auf der Rückbank quengeln. Du kannst die Situation aber auch nicht ändern. Dich zu ärgern bringt ja bereits bekanntlich nichts. Also fokussiere bitte auf die Optionen. Rufe an, dass Du Dich verspäten wirst. Danach verwende die Zeit sinnvoll und schön für Dich. Führe ein Telefonat mit jemandem, den Du schon lange einmal wieder hören wolltest. Drehe Deine Lieblingsmusik auf und singe. Sieh Dir einmal bewusst die Umgebung an, oder Ähnliches. Aber lass Dich bitte nicht in Mangeldenken und Stress versetzen. Und vor allem, bitte verwende selbst nie solche Phrasen.

Weitere Beispiele für Alltags-Trancen sind: „Die Grippewelle hat uns jetzt ALLE erreicht.“, „Meteorologen warnen vor einem Hitzesommer.“, „Die Konjunkturprognosen für heuer fallen düster aus.“, „Die Scheidungsrate wird auch in diesem Jahr weiter steigen.“, „Der Terror in der Welt nimmt stetig zu.“, und viele, viele mehr. Hier ist nirgendwo ein konkreter Bezug gegeben. Es fehlen Vergleiche und vor allem ist nicht erkennbar, inwiefern Dich das alles subjektiv betreffen wird. Es handelt sich um reine Panikmache, die Angst- und Mangeldenken erzeugt.

Hinderlich für Dein Vorankommen können sich auch *Alltags-Gesprächsklassiker* auswirken, wie zum Beispiel: sich darüber zu beklagen, dass schon wieder Montag ist und der nächste Urlaub noch in weiter Ferne liegt; sich gemeinschaftlich über das Wetter zu ärgern; sich generell über Gegebenheiten zu beklagen - weil das sinnlos und kontraproduktiv ist; ständige Gespräche über Krankheiten und sonstige Mängel im Leben zu führen; Lästern über andere Leute - weil es ebenfalls den Fokus auf Mängel legt und zudem verletzend und sinnlos ist; sowie Heraufbeschwören von negativen Zukunftsszenarien, wie etwa, dass es später sicher keine Rentenzahlungen mehr geben wird, und Ähnliche. Lasse bitte künftig auch diese destruktiven Kommunikationsformen bleiben und nutze Deine Zeit lieber sinnvoll.

**„Der Weg zum ganzheitlichen Erfolg wird durch bewusstes,
reflektiertes Einsetzen von Kommunikation gefördert.“**



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

**Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das
gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.**

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Wirkungsseite als Hemmnis



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Wahrnehmungen auf. Und wenn sie nicht gestorben ist, dann lebt sie noch heute - sie benötigt zwar vielleicht Behandlungen gegen Magengeschwüre, Beruhigungstabletten und Therapien, aber sie lebt.

Phu, mit dieser Geschichte habe ich es jetzt ordentlich übertrieben, oder etwa nicht? Ich bin mir nämlich dennoch sicher, Du konntest Dir darin plötzlich etliche Parallelen aus Deinem Umfeld, oder gar aus Deinem eigenen Leben in Erinnerung rufen. Falls ja, notiere diese bitte gleich unterhalb, denn auch hier gilt, dass Bewusstmachung schon mindestens die halbe Lösung darstellt.

Auf der *Wirkungsseite* zu leben heißt, stets Opfer von Umständen und Zufällen zu sein, die man selbst vermeintlich weder hervorgerufen hat, noch ändern kann. Es bedeutet auch, Verantwortung für Lebensumstände abzugeben und die Schuld dafür wo anders zu suchen.

Das Gegenteil stellt die *Ursachenseite* dar. Auf dieser Seite setzt Du selbst die Ursachen für den Verlauf in all Deinen Lebensbereichen. Du lebst bewusst und reflektiert. Wenn doch etwas Unvorhergesehenes auftritt, erkennst Du es als mangelnde Aufmerksamkeit Deinerseits in dem betreffenden Lebensbereich an und veränderst diesen Zustand, indem Du mehr Achtsamkeit dort hin lenkst.

"Der eine wartet, daß die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.", lautet ein Zitat, welches Dante

Alighieri zugeschrieben wird, das vermutlich aber erst sehr viel später verfasst wurde. Es soll Dich dazu ermutigen, Dein Leben selbst zu gestalten. Lass dazu künftig bitte Phrasen gehen, wie:

„Weil ... passiert ist, konnte ich ja nicht ...“,

„Wegen ... geht es mir so schlecht.“,

„Aufgrund von ... wurde ich wütend.“,

„Ich wollte ja (eigentlich;-), aber“,

„Der war Schuld daran, dass ich“,

„Wenn die ihren Job gut gemacht hätten, dann wäre ich nicht“,

„Immer wenn sie ..., dann werde ich“, und viele mehr.

In diesen Beispielen wird stets Verantwortung auf Umstände oder andere Menschen abgegeben. Das ist Leben auf der Wirkungsseite. Um ganzheitlich erfolgreich zu sein, benötigt es aber einer Änderung in Deiner Sichtweise, hin zu einem Leben auf der Ursachenseite. Wo hättest Du selbst etwas verändern, beitragen oder verbessern können, damit Du den gewünschten Output gehabt hättest? Was wirst Du künftig anders machen, damit Dir Dein Vorhaben gelingt?

Auf der Wirkungsseite zu sein ist, als würdest Du Dich in den Spiegel schauen und Dir selbst nicht gefallen, dafür aber dem Spiegel die Schuld geben und ihn beschimpfen. Es bringt in dieser Situation auch wenig, wenn Du dann beginnst, Dein

Spiegelbild zu schminken, damit Du Dir besser gefällst. Du musst dafür schon direkt an Dir selbst arbeiten und auf die Ursachenseite kommen.

Von Mahatma Gandhi stammt das Zitat: *„Du kannst nicht ändern, wie andere Dich behandeln, oder was sie über Dich sagen. Alles was Du verändern kannst ist Deine Reaktion darauf.“* Auch hier ist der Verweis darauf gegeben, nicht auf der Wirkungsseite zu bleiben und zu jammern, dass die ganze Welt gegen Dich ist. Gehe auf die Ursachenseite, ändere Deine Reaktion auf widrige Umstände und fahre mit Deinem Vorhaben fort. *„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weiter machen.“* In diesem Sinne: *„Warte nicht auf den perfekten Moment, sondern nimm den Moment und mache ihn perfekt.“*

„Ganzheitlicher Erfolg erfordert von Dir, in jedem Lebensbereich aus der Opferhaltung zu gehen und Dein Leben selbst zu gestalten.“

Auflösen:

1) Erkenne ehrlich, wo im Leben Du Dich noch auf der Wirkungsseite aufhältst.

2) Prüfe die Umstände, warum Du auf der Wirkungsseite bist. Sind sie wirklich gerechtfertigt?

3) Finde heraus, was Du bisher zu ändern, oder zu tun unterlassen hast, um auf die Ursachenseite zu kommen.

4) Ändere Deine Sichtweise sowie Dein Herangehen und wechsle nun auf die Ursachenseite. Bleibe dort.

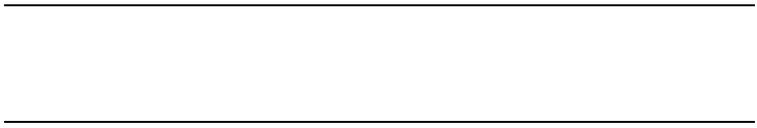
5) Suche Dir gegebenenfalls Unterstützung dazu aus Deinem Umfeld, oder von professionellen Coaches.

6) Sei stolz auf Dich, denn Du hast einen weiteren Schritt zum ganzheitlichen Erfolg gemeistert.

Viel Erfolg!

Auf den Punkt gebracht: Um in Deinem Leben das von Dir Erwünschte zu beWIRKEN, musst Du selbst die Ursache für diese Wirkung sein. Es ist Deine Aufgabe zu planen, zu tun, zu verändern und konsequent dran zu bleiben. Ausreden und Schuldzuweisungen hemmen dabei nur.

Setze ein: Wo bist Du noch überall in Deinem Leben auf der Wirkungsseite?



Bewerten und Urteilen bleiben lassen

Am Rande des Dorfes lebte ein älterer Pferdezüchter mit seinem Sohn. Eines Tages lief eines ihrer Pferde vom Gestüt weg und konnte von den Suchenden nicht wiedergefunden werden. Die anderen Dorfbewohner sagten zum Pferdezüchter: „Da hattest Du aber Pech!“ Der Alte antwortete darauf: „Alles ist gut, so wie es ist.“ Wenige Tage später kam das verloren geglaubte Pferd von selbst zurück auf den Hof – und nahm sogar noch drei Wildpferde mit. Da sagten die Dorfbewohner zum Pferdezüchter: „Da hattest Du aber Glück.“ Der Alte antwortete: „Alles ist gut, so wie es ist.“ Beim Zureiten der Wildpferde stürzte sein Sohn vom Pferd und brach sich ein Bein. Da sagten die Dorfbewohner: „Da hattest Du aber Pech.“ Darauf antwortete der Pferdezüchter: „Alles ist gut, so wie es ist.“ Wenige Tage später brach Krieg aus und alle jungen Männer wurden zum Kriegsdienst einberufen. Der Sohn des Züchters blieb jedoch davon verschont, da er nach wie vor sein Bein nicht belasten konnte.

Diese Geschichte ließe sich noch ewig fortsetzen. Wichtig ist zu erkennen, dass wir erstens aus einer einzigen Situation kaum gültige Rückschlüsse bezüglich deren Einfluss auf unser gesamtes Leben ziehen können. Angenommen Du bewirbst Dich für Deinen Traumjob. Du willst ihn unbedingt bekommen, aber Du erhältst dennoch eine Absage. Du bist wütend und traurig darüber und hast einen Durchhänger. Einige Zeit später bewirbst Du Dich erneut, diesmal für eine andere Stel-

le. Du wirst engagiert und merkst rasch, dass Dir diese Position um ein Vielfaches besser gefällt, als es Dein alter Traumjob je gekonnt hätte. Manchmal entpuppt sich ein Fluch doch noch als Segen. Urteile deshalb bitte nie zu früh.

Zweitens sind Bewertungen in „Gut“ oder „Schlecht“, „Richtig“ oder „Falsch“, etc. äußerst subjektiv und nie allgemeingültig. Auf der ganzen Welt gibt es zum Beispiel unterschiedliche Gesetze und Regeln für dieselben Sachverhalte, weil es verschiedene regionale, kulturelle, politische und religiöse Auffassungen dazu gibt. Wenn Du etwa den Motor Deines Autos während des Einkaufens in einem deutschen Supermarkt laufen ließeest, würden alle rufen: „Das ist falsch, weil das ist Umweltverschmutzung und Verschwendung!“ Wenn Du jedoch im Winter in Oimjakon in Russland einkaufen gehen würdest, wo es durchschnittlich minus 50 Grad Celsius hat, *musst* Du den Motor laufen lassen, sonst kannst Du Dein Auto nach dem Einkaufen nicht mehr starten.

Sobald Du bewertest, schließt Du Optionen und Lernmöglichkeiten für Dich aus. Wenn Du beispielsweise einen Autounfall hattest, könnte Deine Schlussfolgerung, also Deine Bewertung, lauten: „Autofahren ist gefährlich.“ Damit verschließt Du Dich aber etlichen Lernerfahrungen, wie etwa: „Ich habe überlebt.“, „Ich habe die Situation (dennoch) gut gemeistert.“, „Ich bewege mich ab sofort achtsam durchs Leben.“, und viele mehr.

Vielleicht bist Du aus verschiedenen Gründen auch der Meinung: „Ich hatte eine schlimme Kindheit.“ Das mag aus Deiner Sicht definitiv richtig sein. Diese bewertende Sichtweise kann

Dich jedoch auch einschränken, denn Du könntest aus Deiner Kindheit zusätzlich lernen und erkennen, etwa: „Ich habe überlebt.“, „Ich habe Lebenswillen.“, „Ich habe Ausdauer.“, „Ich bin selbstständig.“, „Ich achte auf mich selbst.“, „Ich bleibe stets positiv.“, „Ich bin ein toller Mensch.“, „Ich kann mich auf mich selbst verlassen.“, „Ich bin stark.“, „Ich bin tapfer.“, „Ich bin mir selbst dankbar.“, „Ich liebe mich.“, und viele mehr. Wäre es nicht schön, durch das Weglassen von blockierenden Bewertungen solche wichtigen und tollen Lernerfahrungen für den Rest Deines Lebens in Deiner Erinnerung mitzutragen? Dann stünden sie Dir stets zur Verfügung, wenn Du doch einmal wieder in negative Sichtweisen verfallen solltest. *„Für die lernende Seele hat das Leben auch in seinen dunkelsten Stunden einen unendlichen Wert.“*, erkannte dazu auch schon Immanuel Kant.

Je häufiger Du etwas denkst, desto eher glaubst Du es auch. Es wird für Dich irgendwann zur Wahrheit. Die Datenautobahn in Deinem Gehirn wird bei jeder Wiederholung breiter und lässt irgendwann kaum mehr Alternativen zu dem betreffenden Thema zu. Wie Du denkst, so wirst Du auch reden und handeln. Und das wiederum beeinflusst Dein gesamtes Leben. Ich verweise hier neuerlich auf Einstein, der bereits sinngemäß sagte: *„Gedanken erschaffen Realität.“* Wäre es dann nicht sinnvoll, wenn Deine Gedanken über Dich und Deine Umwelt, über Deine Vergangenheit, Gegenwart und sogar Zukunft möglichst positiv wären? *„Ich bin nicht was mir passiert, ich bin was ich wählen werde.“*, erklärte auch C. G. Jung hierzu passend.

Immerhin kannst Du in allem etwas Positives sehen. Jede von Dir als subjektiv negativ bewertete Eigenschaft kann auf mindestens eine Art auch positiv umformuliert werden, wie etwa:

- „ist mühsam“

+ „ist hartnäckig und will das Beste erreichen“

- „kommt immer zu spät“

+ „lebt entschleunigt und genießt“

- „redet wenig“

+ „ist gut im Beobachten“

- „ist verschossen“

+ „will sich schützen“

- „hat ein Suchtproblem“

+ „ist auf der Suche nach etwas“, etc.

Diese Möglichkeit, Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen, verleiht Dir weitere Optionen im Leben. Diese wiederum unterstützen Dich auf Deinem Weg zu ganzheitlichem Erfolg. Die Frage ist nur, willst Du den Fokus weiterhin auf Mangel und Negatives legen, oder wirst Du auf lange Sicht glücklich, zufrieden, gesund und ganzheitlich erfolgreich, wenn Du vermehrt den Blick auf das Positive richtest?

„Mach Dich von Deinen Vorurteilen los, und Du bist gerettet.“, schrieb schon der römische Kaiser Mark Aurel im 2. Jahrhundert nach Christi Geburt. Und Rudolf Steiner empfiehlt: *„Kann man etwas nicht verstehen, dann urteile man lieber gar nicht, als dass man verurteile.“* Manchmal lehnen wir ein bestimmtes Verhalten, das andere an den Tag legen, besonders vehement und leidenschaftlich ab. Warum ist das der Fall? C. G. Jung erklärte dazu sinngemäß, dass es sich hier entweder um ein Verhalten handelt, das Du selbst gelegentlich gerne zeigen würdest, Du es Dir aber nicht erlaubst. Oder es kann sich auch um Verhaltensweisen handeln, die Du schon gelegentlich auslebst, Du Dir aber aus irgendeinem Grund nicht zugestehst, dass Du das bereits machst. Nehmen wir zum Beispiel an, dass Du Dich immer wieder ganz besonders aufregst, wenn jemand im Straßenverkehr zu schnell fährt. Dann kann das einerseits dafür stehen, dass Du das auch manchmal gerne so tun würdest, Du es Dir aber selbst nie erlaubst. Es kann aber auch andererseits ausdrücken, dass Du es mit der Geschwindigkeit auch nicht immer so genau nimmst, Du Dir das aber nicht eingestehen willst. Du hast ja schließlich immer

gute und wichtige Gründe für die Geschwindigkeitsübertretung – ganz im Gegensatz zu dem anderen;-). *„Wir erschrecken über unsere eigenen Sünden, wenn wir sie an anderen erblicken.“*, schrieb schon Johann Wolfgang von Goethe rund um das Jahr 1800. Und der Dalai Lama regt diesbezüglich dazu an: *„Lass das Verhalten anderer nicht Deinen inneren Frieden stören.“*

Generell empfehle ich Dir, ab sofort genau wahrzunehmen, und Dich danach damit auseinander zu setzen, wenn Du etwas besonders ablehnst. Was will Dir genau das zeigen und Dich lehren? Hast Du Dich zum Beispiel bislang über bestimmte Abschnitte in diesem Buch geärgert? Wie geht es Dir im Leben mit dem Ausgleich zwischen Tun und Sein, Ruhe und Arbeit, männlichen und weiblichen Attributen, Yin und Yang, etc.? Genauer gehe ich im Kapitel 2 im Abschnitt „Leistung optimieren“ noch darauf ein. Es ist jedenfalls gut und zielführend für die Erlangung von ganzheitlichem Erfolg, wenn Du alle Anteile integrierst, selbst die, welche aktuell noch ein rotes Tuch für Dich darstellen. *„Wenn Du in vollständiger Akzeptanz lebst, mit allem was ist, dann ist das das Ende aller Dramen in Deinem Leben.“*, meint dazu Eckhart Tolle.

Jedes Gegenstück ist wichtig – Tag und Nacht, Gut und Böse, Gesundheit und Krankheit, Fülle und Mangel, etc. Ohne den Gegensatz „hungrig“ zum Beispiel würden wir es nämlich nicht wertschätzen, wenn wir satt und versorgt sind. Wir würden „satt“ nicht einmal (er-)kennen. Von Khalil Gibran stammt dazu folgende Weisheit: *„Die Sonne lehrt alle Lebe-*

wesen die Sehnsucht nach dem Licht. Doch es ist die Nacht, die uns alle zu den Sternen erhebt.“

Welchen praktischen Nutzen hast Du von diesem Abschnitt? Er soll Dich dazu anregen, ehrlich und achtsam Dein Leben nach Bewertungen zu scannen. Wenn Du diese gehen lässt, wirst Du freier und ganzheitlich erfolgreicher, wie die folgenden beiden Beispiele zeigen sollen.

Beispiel 1: Angenommen Du teilst Deine Wettkampfgegner vor einem Wettbewerb bewusst oder unbewusst in „besser als ich“ und „schlechter als ich“ ein. Jene, die Du als besser eingestuft hast, werden dadurch automatisch hochstilisiert und Du hemmst Dich damit mental. Vielleicht hättest Du am Wettkampftag gute Chancen gegen sie gehabt, weil Du effektiver trainiert hast, oder sie eine schlechte Tagesverfassung hatten. Durch die Bewertung vergibst Du aber bereits im Vorfeld vielleicht die Chance darauf, Dir das zu beweisen. Jene wiederum, die Du als schlechter eingestuft hast, werden durch Deine Bewertung im Vorfeld bereits von Dir unterschätzt. Du begegnest ihnen und ihrer Tagesleistung zu wenig achtsam und kannst Dich deshalb nicht ausreichend oder erst zu spät anpassen, sollten sie doch höhere Leistung zeigen, als Du ihnen zugetraut hättest. Ein Unterlassen von Bewertungen im Vorfeld hätte beides vermieden und stattdessen Deine Aufmerksamkeit direkt auf Dich selbst und Deine Wahrnehmungen am Wettkampftag gelenkt.

Beispiel 2: Du lebst in einer Ehe, die momentan vielleicht nicht ganz optimal läuft, weil ihr beide beruflich stets äußerst viel zu tun habt. Die gemeinsame Kinderbetreuung stellt zwar eine schöne, aber auch sehr anstrengende zusätzliche Herausforderung dar. Heute kommst Du nach einem harten Arbeitstag nach Hause und ärgerst Dich sofort, weil Dein Partner wieder einmal alles anders gemacht hat, als Du es Dir wünschst. Das Haus sieht wie ein Schlachtfeld aus, der Haushalt wurde nicht wie vereinbart erledigt und in der Küche läuft sogar das Wasser aus dem Hahn, obwohl es niemand benötigt. Dein Partner weiß, dass Du das wirklich hasst, wenn Du nach Hause kommst und statt Ruhe ein Chaos vorfindest. Du beginnst innerlich negativ zu bewerten und zu schimpfen. Stress und Wut steigen hoch und Du bist knapp vor dem Herumschreien. Da siehst Du plötzlich Deinen Partner mit eurem Kind im Arm aus dem Garten hereinkommen. Das Arme hat sich ein Knie blutig geschlagen und weint bitterlich. Dein Partner sieht selbst sehr ausgelaugt und überfordert drein. Schlagartig wird Dir klar, dass es vermutlich nur deshalb im Haushalt so chaotisch aussieht, weil Dein Partner selbst einen äußerst herausfordernden Tag hatte und das Wasser aus dem Hahn nur deshalb noch floss, weil Dein Partner gleich zu eurem verletzten Kind gelaufen war – wie es jeder verantwortungsbewusste Elternteil auf der Welt tun würde. Du hast also völlig grundlos zu bewerten begonnen und Deine innere Balance umsonst aus der Bahn geworfen. Hast Du etwa geglaubt, dass Dein Partner Dir absichtlich Chaos beschert? Ist es nicht vielmehr so, dass jeder Mensch in jedem Moment das für sich in dieser Situation bestmögliche Verhalten zeigt?

„Aber was ist mit dem, was andere über MICH denken – wie sie mich bewerten?“, fragst Du? Charlie Chaplin sagte dazu sehr weise: *„Sorge Dich mehr um Dein Gewissen, als um Deinen Ruf. Denn Dein Gewissen ist das, was Du bist, Dein Ruf ist das, was die anderen von Dir halten. Und das was die anderen von Dir halten, ist ihr Problem.“* Was andere über Dich denken, mache bitte nicht zu Deiner Angelegenheit. Wie wir bereits in vorigen Abschnitten geklärt haben, kannst Du es ohnehin niemals jedem um Dich herum recht machen. Und wenn Du es versuchen würdest, dann wären vielleicht die anderen mit Dir zufrieden, aber Du selbst unglücklich.

Deine Angelegenheit ist es jedoch, zu ergründen und zu optimieren, was Du über Dich selbst und auch über andere denkst, glaubst und urteilst. Das ist das einzige, was zählt. Erlaube anderen ruhig, Dich zu verurteilen, denn Du erkennst jetzt, dass sie damit nur ihren eigenen Unfrieden auf Dich projizieren.

**„Ganzheitlicher Erfolg kommt durch das Unterlassen
von Bewertungen zugunsten Deiner persönlichen Freiheit!“**

Auflösen:

1) Gesteh Dir auch hier ehrlich ein, wo Du überall noch Bewertungen vornimmst.

2) Erkenne, welche davon für Dich auf dem Weg zum ganzheitlichen Erfolg hinderlich sind.

3) Nimm diese, und finde dazu Positives als Gegensatz zu Deinen Bewertungen. Zum Beispiel:

„Ich bin nicht erfolgreich.“ → „Ich bin schon auf einem guten Weg hin zum erwünschten Erfolg. Ich kenne mein Ziel und die dafür notwendigen Teilschritte und ich bleibe dran.“

„Mein Leben ist so schwierig.“ → „Ich habe im Leben immer wieder Herausforderungen, die mir Lernerfahrungen beschere und mir meine Stärken, aber auch mein Verbesserungspotential bewusst machen, die mich wachsen lassen.“

„Ich hasse meinen Job.“ → „Ich darf erkennen, dass es Zeit für eine berufliche Veränderung ist. Ich werde diese Schritt für Schritt umsetzen.“

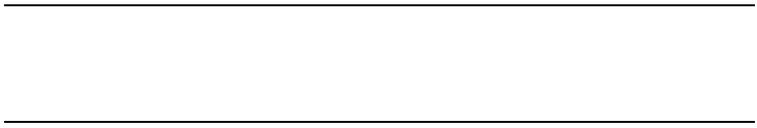
„Ich bin oft krank.“ → „Meine körperliche und psychische Gesundheit erfordern viel Aufmerksamkeit von mir. Diese werde ich mir ab sofort zukommen lassen. Ich benötige Gesundheit als Basis für meinen ganzheitlichen Erfolg.“, etc.

4) Behalte Dir ab sofort diesen positiven Blick bei, damit Du die Möglichkeiten, Wege und Zeichen in Deinem Leben erkennen kannst.

Viel Erfolg!

Auf den Punkt gebracht: Lasse Beurteilungen in „gut/schlecht“, „schön/hässlich“, „tüchtig/faul“, „sinnvoll/unnützlich“, und Ähnliches gehen. Indem Du eine Gegebenheit bewertest, hilfst Du weder Dir selbst, noch veränderst Du etwas daran. Ganz im Gegenteil, es hemmt Dich in Deiner Entwicklung, weil Du es unterlässt, andere Betrachtungsweisen als Deine subjektive einzunehmen. Unterschiedliche Perspektiven urteilsfrei einzunehmen ist jedoch eine wichtige Voraussetzung zum Erlangen von ganzheitlichem Erfolg. *„Gehe hundert Schritte in den Schuhen eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst.“*, lautet eine alte indianische Weisheit. Indem Du Deine Art der Betrachtung wechselst, lernst Du dazu und gewinnst Möglichkeiten. Im Idealfall erkennst Du Bewertungen als unnötigen Ballast an und wirfst sie über Bord, zugunsten Deiner persönlichen Freiheit sowie Deines ganzheitlichen Erfolges.

Setze ein: Bei welchen Themen nimmst Du noch Bewertungen vor? Was lehnt Du besonders emotional ab?



Das Vergleichen mit anderen einstellen

Es war einmal ein kleiner Junge, der sich sehnlichst wünschte, von anderen Kindern respektiert und anerkannt zu werden. Doch alle seine Vergleiche mit seinen Mitschülern verlor er – denn er war blind. Eines Tages war ein leises, ungewöhnliches Geräusch im Klassenzimmer des Jungen zu hören. Es raschelte und plötzlich schrie seine Lehrerin schrill auf: „Hilfe, eine Maus!“ Im Klassenzimmer breitete sich ein Tumult aus, denn alle Kinder versuchten die Maus zu entdecken. Doch die ließ sich aus Angst vor den vielen Kindern nirgendwo mehr blicken. Da forderte die Lehrerin alle Schüler auf, sich ruhig hinzusetzen, bis auf einen – den blinden Jungen. Sie bat den Bub: „Deine Wahrnehmung ist stets viel besser als die aller anderen. Bitte finde heraus, wo sich die Maus aufhält.“ Die anderen Kinder verhielten sich so still, dass man eine Stecknadel hätte fallen hören können. Der blinde Bub aber konzentrierte sich und plötzlich deutete er in Richtung Tafel. „Die Maus ist links hinter dem Tafelverbau.“, erklärte er. So konnte ein anderer Schüler die Maus einfangen und aus der Klasse bringen. Der blinde Junge jedoch erntete den Beifall der Gleichaltrigen und großen Dank seiner Lehrerin. Stolz erkannte er, dass er doch viele Stärken in sich trug. Er entwickelte diese weiter und wurde dadurch letztendlich sogar ein großer Star - Stevie Wonder.

Sehr ähnlich zum Urteilen über andere ist hier auch das Vergleichen mit ihnen. Dich mit anderen zu vergleichen macht Dich nämlich meist kleiner, als Du bist, denn fast immer wirst

Du dabei nur auf das schauen, was andere besser können, oder wovon sie mehr besitzen, als Du selbst. Damit schmälert Du Deinen eigenen Wert und Neidgefühle können in Dir aufkeimen. „Wenn ich doch auch schon so erfolgreich wäre.“, „Wenn ich nur ebenso viel Geld hätte.“, „So attraktiv wäre ich auch gerne.“, etc. Diese und ähnliche Vergleiche verunsichern und entmutigen Dich, und das alles lenkt Dich nur von Deinem Fokus auf Dich selbst sowie Deine persönlichen Ziele ab.

Wenn Du hingegen doch Begebenheiten bemerkst, in denen Du anderen überlegen bist, verführt Dich das wiederum zu Überheblichkeit. Diese schmälert Deine Achtsamkeit und macht Dich dadurch für unerwünschte Folgen daraus anfällig. Du kennst doch zum Beispiel sicherlich Videos, in denen vermeintliche Sieger eines Wettkampfes bereits kurz vor der Ziellinie zu triumphieren beginnen, dann aber aus Unachtsamkeit doch noch im letzten Moment von einem Konkurrenten überholt werden. Schade um den verschenkten Sieg, nicht wahr? Erspare Dir bitte solch einen Ausgang, indem Du Deinen Fokus künftig auf Dich, Deine Stärken und Dein eigenes Optimierungspotential legst. „*Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.*“, meint dazu auch Sören Kierkegaard.

Schon lange vor ihm, ungefähr zu Lebzeiten Jesu, warnte uns der Philosoph Seneca des Weiteren davor: „*Halte nie einen für glücklich, der von äußeren Dingen abhängt.*“ Du beneidest vielleicht jemanden, der in einer großen Villa wohnt und schnelle Autos fährt. Du weißt aber gar nicht, wie es in ihm selbst aussieht und wie erfolgreich seine Lebensbereiche au-

ßerhalb der Finanzen laufen. Du hast vermutlich nicht einmal die Möglichkeit festzustellen, ob er sein Geld selbst erfolgreich erwirtschaftet hat, oder es vererbt bekam. Umgekehrt hast Du möglicherweise Mitleid mit dem verkrümmten alten Mann, der täglich auf einen Stock gestützt an Deinem Heim vorbei humpelt. Im Gegensatz zu ihm fühlst Du Dich gesund und glücklich. Er ist aber vielleicht innerlich reich, weil er ausgeglichen und zufrieden ist, und er auf ein wunderschönes Leben zurückblicken darf.

Zugegeben, die heutige globalisierte Welt macht es uns nicht einfach, dass wir das, was wir selbst haben, auch wirklich wertschätzen können (Achtung, Wirkungsseite! ;-). Ständig gaukeln uns die Medien um uns herum vor, dass es allen anderen noch viel besser geht als uns selbst. Dies verleitet uns dazu, dass wir an unserem eigenen Erfolg im Leben, unserer Attraktivität, der Partnerschaft, unserem Gewicht, dem Guthaben am Konto, dem Job und allem anderen zweifeln und wir uns für benachteiligt halten. Viele flüchten sich dadurch in das Anhäufen von Konsumgütern, wie ständig den größten Fernseher und das neueste Handy haben zu müssen, nur um sich gelegentlich erfolgreich fühlen zu können. Aber der wahre ganzheitliche Erfolg kommt nicht aus dem Bessersein als andere. Er kommt von innen heraus, nämlich aus der Erkenntnis, dass es das einzig lohnende Ziel ist, stetig daran zu arbeiten, die beste Version von einem selbst zu werden.

Renne nicht mit anderen um die Wette. Sei weise und laufe nur gegen Dich selbst. Werde Tag für Tag besser in dem, was Dir persönlich wichtig ist. Lass die Vergleiche mit anderen,

denn es ist Dein persönliches Rennen, mit Deinem individuellen Ziel und unter Deinen selbstgewählten Bedingungen. Du bist einzigartig und so verhält es sich auch mit Deinem Weg zum ganzheitlichen Erfolg.

Der persische Dichter und Mystiker Rumi schrieb im Mittelalter: *„Gestern war ich klug und wollte die Welt verändern. Heute bin ich weise und möchte mich verändern.“* Die Verbesserung der Welt um Dich herum beginnt damit, dass Du Dich darum bemühst, Dich stetig selbst zu verbessern. Als Maßstab dafür dienst Du Dir selbst. Frage Dich abends im Bett: *„In welchen Lebensbereichen durfte ich heute etwas größer werden, als ich es gestern war? Und worin werde ich mich morgen verbessern?“* Dies ermöglicht ein lebenslanges Lernen und Wachsen und entspricht somit der Natur um uns herum. Dort ist Wachstum Leben und Stillstand Tod. Und wir als Teil der gesamten Natur sollten es ihr gleichtun.

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert ein stetiges Arbeiten
am persönlichen Wachstum!“**



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Fehlende Motivation überbrücken



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

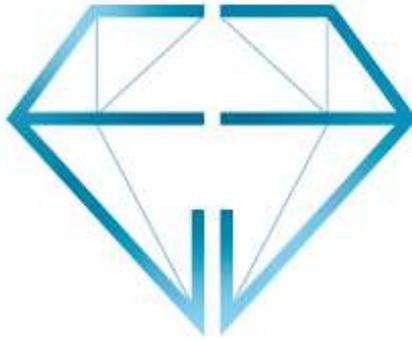


Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

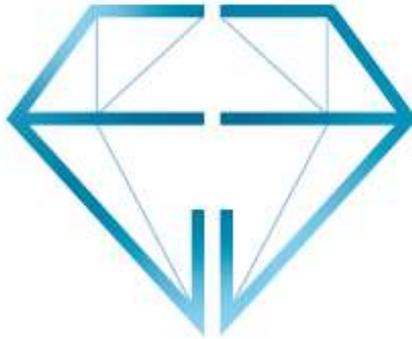


Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

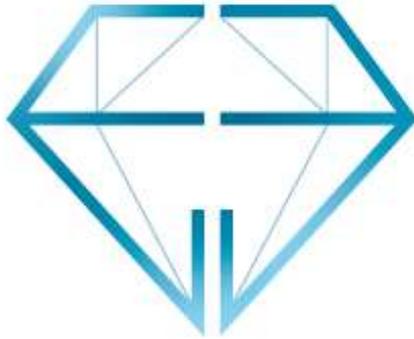


Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Auf den Punkt gebracht UND auflösen: Selbst die beste Strategie zur Zielerlangung kann eine mögliche Motivationsblockade nicht gänzlich verhindern. Die Gründe dafür sind vielfältig, sie sollten aber von Dir selbst inzwischen bereits sehr gut festgestellt werden können. Um den Grund für das Motivationsstief zu finden, solltest Du Dir wie immer Zeit in Ruhe für Dich selbst nehmen und dabei ehrlich zu Dir sein. Deine Wahrnehmung wird Dir dabei helfen, folgende Fragen zu be-

antworten, um den Grund für die fehlende Motivation zu finden:

- 1) Liegt es an Langeweile oder Überforderung?
- 2) Passt das Ziel optimal zu mir?
- 3) Ist der Zeitpunkt der Umsetzung wirklich gut gewählt?
- 4) Bin ich nicht nur mit meinem Verstand, sondern mit allen Sinnen bei der Sache?
- 5) Achte ich dabei auf mich selbst und mein mir wichtiges Umfeld?
- 6) Habe ich mein Ziel noch im Blick?

Setze ein: Welche(r) der genannten Gründe für mangelnde Motivation kam(en) bei Dir in letzter Zeit am häufigsten vor? Welche Schlussfolgerungen ergeben sich für Dich daraus?

Wertesysteme überprüfen

Buddha wird nachgesagt, dass er in großem Luxus aufwuchs. Als er sich zur spirituellen Suche aufmachte, lebte er hingegen lange Zeit streng asketisch und entbehrungsreich. Eines Tages schlugen zwei Bogenbauer ihr Lager in der Nähe jenes Baumes auf, unter dem Buddha meditierte. Der Ältere erklärte dem Neuling: „Achtung, wenn Du zu viel Holz auf dem Bogenrohling lässt, kannst Du ihn nicht biegen. Wenn Du jedoch zu viel Holz wegnimmst, bricht er.“ Die Worte des Bogenbauers trafen Buddha, als wären sie an ihn gerichtet. Im selben Moment erkannte er, dass er mit seinen bisherigen Wegen, zu luxuriös zu leben, oder zu asketisch, falsch lag. Er entschloss sich deshalb für die Mitte daraus, weshalb sein Weg zur Erleuchtung auch als „Mittlerer Pfad“ bekannt ist.

Buddha überprüfte in diesem Moment offenbar seine Werte in den Bereichen „Persönlichkeitsentwicklung“ und „Finanzielles“ und ordnete sie neu. Mit Werten sind jene Attribute gemeint, die für Dich in verschiedenen Lebensbereichen das tragende Fundament darstellen. Viele dieser Werte können für Dich unterstützend wirken, während unpassende, vernachlässigte, oder fehlende Werte Dich auf Deinem Weg zum ganzheitlichen Erfolg sogar blockieren können. Nehmen wir an, Du möchtest eine erfüllte Partnerschaft führen. In Deinen ersten acht wichtigsten Werten im Lebensbereich „Partnerschaft/Beziehung“ kommt jedoch nirgendwo das Wort „Liebe“ vor. Das könnte die Umsetzung Deines Wunsches verhin-

dern. Oder Du möchtest eine tolle Karriere haben, aber das Wort „Erfolg“ kommt in Deiner Prioritätenreihung erst sehr weit unten vor. Um Dein Ziel zu erreichen, müsste es jedoch ganz oben in Deinem Wertesystem aufscheinen.

Es kann vorkommen, dass sich Deine Werte in einzelnen Lebensbereichen über die Jahre hinweg verändern. In Deiner Jugend war vielleicht „Zugehörigkeit“ für Dich wesentlich, während Du als junger Erwachsener „Individualität“ bevorzugst. Besonders prägende Ereignisse wie schwere Krankheiten, Unfälle, aber auch die Geburt Deines ersten Kindes, und Ähnliches tragen häufig ebenso zu Werteverstärkungen bei. Dir werden plötzlich andere Attribute im Leben wichtiger, als dies noch zuvor der Fall war.

In meinen Beratungen arbeite ich sehr gerne und effektiv mit Werteabgleichen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Werte-Prioritäten mit ihren Wünschen und Zielen in Einklang zu bringen. Dies ermöglicht häufig erst den noch fehlenden Feinschliff, um Erfolg im betreffenden Lebensbereich auch wirklich erlangen zu können. Der römische Kaiser und Philosoph Mark Aurel erkannte dazu schon lange: *„Ein jeder ist so viel wert, wie die Dinge wert sind, um die es ihm ernst ist.“* Wenn Du also in einzelnen Lebensbereichen selbst noch nicht das volle Potential an Werten lebst, die Du benötigst, um erfolgreich zu sein, solltest Du Dir dies bewusst machen und ändern. Du kannst auch selbst daran arbeiten, wie ich es Dir unter „Auflösen“ beschreibe.

„Ganzheitlicher Erfolg bedarf eines offenen und ehrlichen Erhebens und Abgleichens Deiner persönlichen Werte.“

Auflösen:

1) Bewusstmachung ist auch hier der wichtigste Schritt. Nimm dazu bitte einen Deiner Lebensbereiche her und gehe die folgenden Punkte Schritt für Schritt durch. Wechsle danach zum nächsten Lebensbereich, bis Du alle für Dich durchgearbeitet hast. Die Frage „*Was ist mir wichtig zu ... (Lebensbereich XY)*“ bleibt dabei immer dieselbe.

2) Nimm zum Beispiel den Lebensbereich „Partnerschaft“ her. Stelle Dir selbst immer wieder die Frage: „*Was ist mir wichtig zu Partnerschaft.*“ Achte dabei darauf, dass Deine Antworten aus dem Gefühl und nicht aus dem Verstand kommen. Schreibe ungefiltert alles auf, was Dir zu Partnerschaft wichtig ist, bis Dir nichts mehr einfällt. Wichtig ist, dass alle gefundenen Werte positiv formuliert sind (keine Weg-Vons!). Dein Blatt könnte dann beispielsweise folgendes beinhalten: Freude, Spaß, Verständnis, gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Interessen, Zufriedenheit/glücklich sein, Sex, gemeinsame Unternehmungen,...

3) Bringe nun die von Dir erhobenen Werte in eine für Dich stimmige Prioritätenreihung. Der erste Wert ist gleichzeitig Dein wichtigster, der zweite Wert der zweitwichtigste, etc. Hier könnte Dein Blatt dann beispielsweise folgende Reihung aufweisen: 1) Zufriedenheit/glücklich sein, 2) gemeinsame Freude und Spaß, 3) Sex, 4) gegenseitige Unterstützung, 5) gemeinsame Unternehmungen, 6) Verständnis, 7) gemeinsame Interessen,...

4) Nimm jetzt ausschließlich die 6 bis maximal 8 wichtigsten Werte zur Hand, die restlichen gibst Du beiseite. Stelle Dir vor, wenn Deine Wunschbeziehung das alles beinhalten würde, was in diesen 6-8 Werten vorkommt, wäre sie dann optimal für Dich? Falls nicht, was fehlt?

5) Richtig, Du hast vielleicht wie in diesem Beispiel „Liebe“ nicht genannt. Dies beruht üblicherweise auf keinem Zufall, sondern zeigt Dir hier auf, dass dieser Wert für Dich aus irgendeinem Grund in der Partnerschaft nicht wesentlich ist. Sollte Dich das nicht daran hindern, eine für Dich erfüllte Partnerschaft zu führen, dann ist das in Ordnung. Dasselbe gilt auch dafür, wenn zum Beispiel „Liebe“ zwar nicht fehlt, aber erst auf einem Prioritätenplatz weit hinten vorkommt, Du sie aber gerne weiter vorne in der Reihung haben möchtest, weil Dich dies sonst in Deiner optimalen Partnerschaft blockieren würde.

6) Sollte Dich die – hier in diesem Beispiel genannte – fehlende, oder erst weit hinten in Deiner Reihung vorkommende „Liebe“ dennoch daran hindern, dass Du Deine Wunschpartnerschaft lebst, oder Du überhaupt erst einen Partner findest,

dann setzte Dich bitte ehrlich und konsequent mit dem Thema „Liebe“ auseinander: „*Was bedeutet Liebe für mich?*“, „*Was erwarte ich mir von Liebe?*“, „*Was befürchte ich, wenn ich Liebe zulasse?*“, „*Wie kann ich selbst Liebe leben und geben?*“, „*Liebe ich mich überhaupt schon selbst, damit ich auch jemanden anderen lieben kann?*“, etc. Ergründe also bitte für Dich Deinen Zugang zu Deinem fehlenden oder vernachlässigten Wert genau, falls notwendig auch mittels Zuhilfenahme von professioneller Unterstützung.

7) Du hast Dich nun im Idealfall ausreichend mit dem fehlenden oder vernachlässigten Wert auseinandergesetzt und den Nutzen des Wertes für Dich und Deinen ganzheitlichen Erfolg im Leben erkannt. Etwaige Blockaden zu dem Wert kannst Du so auflösen, wie bereits in verschiedenen Techniken des 1. Kapitels beschrieben.

Dann stelle Dir nun mindestens 3 Wochen lang mehrmals täglich vor, wie Du diesen Wert bereit erfolgreich in Deinem Alltag lebst. Schau Dir dabei selbst aus der Vogelperspektive zu, wie Du mit allen Sinnen diesen Wert glücklich, zufrieden und erfolgreich lebst. Dies hilft Dir dabei, zuerst bewusst, bald schon darauf aber unbewusst Augenmerk auf diesen Wert zu legen und ihn somit erfolgreich in Dein Leben zu holen, beziehungsweise ihm mehr Wichtigkeit für Dich einzuräumen.

8) Solltest Du Werte in einzelnen Lebensbereichen rasch und effektiv ergänzen, verschieben, oder gar löschen wollen, rate ich Dir zur Zuhilfenahme von professioneller Unterstützung. Suche Dir im Idealfall ein Coaching, das Werteelizitation und

Werteänderung über die Arbeit mit sogenannten „Submodalitäten“ anbietet, wie ich das in meinen Coachings mache.

Viel Erfolg!

Auf den Punkt gebracht: Werte bilden unsere Grundpfeiler im Leben und entscheiden somit maßgeblich mit, wie es um unsere einzelnen Lebensbereiche steht. Sie können deshalb stark beeinflussen, wie erfolgreich und glücklich wir sind. Werte können sich durch äußere Einflüsse in unserem Leben immer wieder wandeln. Wir können Werte jedoch auch aktiv verändern und somit unseren ganzheitlichen Erfolg in allen Lebensbereichen selbst steuern.

Setze ein: In welchem Lebensbereich orteist Du noch Werte, die fehlen oder mit Deinen Zielen und Wünschen nicht übereinstimmen? Was fehlt, bzw. welche gehören verändert?

Überleitung zu Kapitel 2

Im ersten Kapitel hatte ich für Dich alle potentiellen Erfolgs-Blockaden zusammengefasst, die mir aus meiner langjährigen Beratungserfahrung, aber auch aus meinem persönlichen Leben bekannt sind. Mit etwas Glück, oder einer bereits sehr bewussten Lebensweise wird Dich vielleicht keines der im ersten Kapitel angesprochenen Themen betroffen haben. Falls doch hoffe ich, Du könntest Deine Blockaden erfolgreich auflösen. Sinnvoll ist es jedenfalls, wenn Du Dich besonders mit jenen Abschnitten intensiver auseinandersetzt, die Dich in irgendeiner Form emotional betroffen gemacht haben. Vor allem auch, wenn Du einen Widerstand zu einem bestimmten Thema aufgebaut hast und Dir vielleicht Aussagen wie: „So ein Blödsinn.“, und Ähnliche in den Sinn gekommen sind. Denn da sind sehr wahrscheinlich Lernerfahrungen für Dich verborgen. Viel Erfolg dabei!

Gut, nun hast Du die ersten und wichtigsten Schritte zum ganzheitlichen Erfolg getan. Ab sofort gehst Du bewusst durch Dein Leben. Du nimmst Dir konsequent Zeit für Dich selbst und erkennst dabei Deine aktuellen Bedürfnisse. Wenn Du Blockaden wahrnimmst, löst Du sie auf. Falls Du Hilfe benötigst, holst Du Dir die notwendige Unterstützung von anderen. Und Du bleibst Dir selbst gegenüber stets ehrlich.

Ich gratuliere Dir dazu! Die Grundpfeiler sind gelegt, um auf diesem Fundament stabil aufzubauen. Nun ist es an der Zeit, Dein Leben selbst aktiv zu gestalten:

Kapitel 2: Erfolg selbst aktiv fördern

Raus aus der Komfortzone

Ein Gourmetkoch wollte für seinen besten Gast einen Frosch zubereiten. Er brachte Wasser in einem Topf zum Sieden und wollte den Frosch hinein werfen. Obwohl der Frosch ein Kaltblütler ist und seine Körpertemperatur der Umgebung anpasst, spürte er die Lebensgefahr sofort und sprang davon. Da überlegte der Koch eine Zeit lang und stellte schlussendlich einen Topf mit kaltem Wasser auf den Herd. Er gab den Frosch hinein und diesmal gefiel dem Frosch die Temperatur so gut, dass er freiwillig drin blieb. Der Koch erhöhte nur langsam die Kochtemperatur und der Frosch passte sich dieser stetig an, obwohl er es zunehmend unangenehmer empfand – bis es für ihn letztendlich zu spät zum Abspringen war...

Sei kein Frosch! Die meisten Menschen sind es leider. Sie haben es sich in ihrem selbstgeschaffenen Umfeld gemütlich gemacht und verharren so. Selbst wenn sie merken, dass ihr Leben zunehmend mühsamer wird, bleiben sie in ihrem gemachten Nest. Da müssen meist schon Schicksalsschläge, oder einschneidende Veränderungen passieren, damit sie doch aus ihrer Komfortzone herausgehen. Dies machen sie, weil sie es müssen und nicht, weil sie es wollen. Was für Kinder selbstverständlich ist, nämlich täglich mit Freude und

Antrieb dazu zu lernen, auch wenn dies manchmal weh tut, vermeiden wir als Erwachsene immer mehr.

In der „Komfortzone“ fühlst Du Dich sicher. Da sind Dein gewohntes Umfeld und Deine tägliche Routine zu finden. Du erinnerst Dich sicher noch daran, dass ungefähr 95 % unseres Alltags aus Routine besteht. Die Komfortzone ist die Heimat Deiner Beziehungen und Bekanntschaften, Deines Jobs, Deiner Hobbies und Deiner Nachrichtenblase, aus der Du die für Dich gültigen Informationen beziehst. Die Komfortzone ist aber die Nulllinie des Lebens. Hier gibt es so gut wie kein Wachstum. Und was in der Natur um uns herum nicht immer wieder wächst, verkümmert langsam und stirbt ab. Zu leben heißt also, mit Freude zu wachsen, aktiv zu sein und sich vorausschauend anzupassen. *„Wer denkt, Abenteuer seien gefährlich, der sollte es mal mit Routine versuche, die ist tödlich.“*, meint dazu Paolo Coelho.

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“, erkannte auch bereits der Auto-Visionär Henry Ford. Wenn Du aber für Dich neue Lernerfahrungen und Sichtweisen generieren möchtest gilt es, dazu unbedingt die Komfortzone zu verlassen. Du gerätst dabei zunächst in die „Angstzone“. Hier kommen Dir vielleicht Zweifel, ob das mit dem Dazulernen auch wirklich eine gute Idee von Dir war, und Du verlierst das Vertrauen darauf, dass Du der neuen Herausforderung überhaupt gewachsen bist. Es kommen Dir Gedanken wie: *„Was werden meine Freunde nur von mir denken, wenn ich hier eine Veränderung wage?“*, oder noch schlimmer: *„Was werden die anderen über mich sagen, wenn ich*

scheitere?“ An diesem Punkt ist die Gefahr am größten, dass Du beginnst, Ausreden zu erfinden und Dein Projekt gleich wieder zu beenden. Hier gilt es, durchzuhalten und in die nächste Phase einzutauchen.

Willkommen in der „Lernzone“. In diesem dritten Bereich lernst Du neue Fähigkeiten und Ansichten. Du kannst hier Lebensveränderungen vornehmen und Probleme lösen. Mit jedem Fortschritt in diesem Segment erweitert sich auch Deine gesamte Komfortzone. Sie wird größer und bleibt es üblicherweise auch für immer. Hier zählt nicht mehr die Meinung anderer, sondern nur noch Deine.

Unmerklich trittst Du dabei in die „Wachstumszone“ ein. Du nimmst die Motivation und Euphorie aus der Lernzone mit und richtest Deinen Fokus auf Deine Stärken und Deine Zukunft. Du traust Dir hier plötzlich alles zu, weil Du schon in der Lernzone bemerkt hast, dass Dir alle Möglichkeiten offen stehen, wenn Du nur dran bleibst. Du findest Deine Leidenschaften und setzt Dir neue Ziele. Du generierst größere Lebensträume, als Du sie Dir je hättest vorstellen können und setzt die nächsten Schritte, um die Träume auch Realität werden zu lassen.

Dies gilt für alle Lebensbereiche. Du hast in jedem davon Deine Komfortzone und Du kannst sie jederzeit verlassen, um dazu zu lernen. Warte nicht darauf, bis das Leben Dich in den einzelnen Bereichen durch Mühsamkeiten, Krankheit, Schicksalsschläge und Ähnliches zur Veränderung und zum Dazuler-

nen auffordert, sondern handle selbst aktiv. Bemühe Dich zum Beispiel, mehr Liebe, Wertschätzung und Abwechslung in Deine Partnerschaft zu bekommen. Belege Kurse, die Dich interessieren. Betreibe körperliche Freizeitaktivitäten. Nimm an beruflichen Schulungen teil. Reise und erweitere Deinen Horizont. Lies andere Bücher und schaue andersartige Fernsehprogramme als üblich. Wechsle Ess- und Trinkgewohnheiten. Verändere Deine Tagesroutine. Gehe mehr zu Fuß und nimm dabei Deine Umgebung bewusster wahr. Erweitere Deinen Freundeskreis um neue Bekanntschaften. Starte mit Hobbies, die Dich schon immer interessiert haben, etc.

„Ja aber wenn ich etwas verändere, dann kann ich ja auch verlieren!“, entgegnest Du vielleicht. Klar kann es passieren, dass Deine Beziehung beendet wird, wenn Du Veränderungen daran vornimmst. Ja, es kann vorkommen, dass die selbstständige Tätigkeit, für die Du Deinen alten Job gekündigt hast, scheitert. Und es ist im Sport möglich, dass Du Dich verletzst, wenn Du beim Wettkampf wirklich alles gibst. Hier sind wir aber erneut bei „Gewinne oder lerne – Rückschläge als Chance wahrnehmen“ aus dem 1. Kapitel dieses Buches. Eine Veränderung ist immer DIE Möglichkeit, Dein Leben umzukrempeln und Dich noch viel verbesserter neu zu (er-) finden. Sei es Dir bitte selbst wert, dass Du in Deinem Leben alles veränderst, was Dich stört und dass Du allem nachgehst, was Dich neugierig macht!

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert das Verlassen der
Komfortzone und ein Dazulernen in allen Lebensbereichen!“**

In den folgenden Abschnitten des 2. Kapitels wirst Du noch genauer erfahren, wie Du Dein Vorhaben so umsetzt, dass es auch zum gewünschten Erfolg führen kann. Die Vorarbeiten dazu hast Du ja bereits im 1. Kapitel getan.

Setze um: Was wirst Du ab sofort tun, um Deine Komfortzone in einzelnen Lebensbereichen zugunsten Deiner persönlichen Weiterentwicklung zu verlassen? Fange bitte Dir zuliebe spätestens morgen mit dem ersten Schritt an.

Ziel festlegen

In einer Harvard-Studie wurde von 1979 weg 10 Jahre lang der Werdegang von Absolventen untersucht. Dabei konnte festgestellt werden, dass Gruppe 1, nämlich 83 % der Befragten, sich keine Ziele für ihre Karriere vorgenommen hatten. Gruppe 2, aus 15 % der Befragten bestehend, hatte sich Ziele für ihre Karriere gesetzt. Sie verdienten im Schnitt das Dreifache der Personen aus Gruppe 1. Nur 3 % der Befragten hatte sich Ziele festgelegt und diese auch SCHRIFTLICH fixiert. Die Personen aus der 3. Gruppe verdienten im Schnitt das Zehnfache jener Absolventen aus Gruppe 1!

Um ganzheitlich erfolgreich zu sein, ist es also unbedingt notwendig, das eigene Ziel klar festzulegen. In weiteren Schritten werde ich Dir näher bringen, wie Du Dein Ziel exzellent gut formulierst und Du es Dir als bereits erfüllt visualisierst. In diesem Abschnitt ist jedoch die Zielfestlegung vordergründig. Epiktet erkannte bereits vor rund 2.000 Jahren: „Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen Weg!“ Wo willst Du hin? Was möchtest Du erreichen?

Wie bereits im 1. Kapitel beschrieben bringt es dabei nichts, wenn Du Dir wünschst: „Ich will keine Rückenschmerzen mehr haben.“, „Ich will nicht mehr arm sein.“, „Ich will einen anderen Job.“, etc. Das sind alles Ziele weg von etwas und damit für eine konkrete Zielerlangung unbrauchbar. Was möchtest Du (hin-zu) und bis wann willst Du es erreicht haben?



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Setze um: Lege nun hier Dein erstes Ziel fest, mit dem Du in den übrigen Abschnitten des 2. Kapitels weiterarbeitest.

Ziele exzellent gut formulieren

Was viele gar nicht wissen ist, dass Aladdin aus dem Märchen mit der Wunderlampe einen Zwillingenbruder, Aladdon, hatte. Als Aladdin in den Besitz der Lampe kam, entdeckte er durch Zufall deren magische Fähigkeit, indem er sie beim Putzen rieb und ihm dabei überraschend der Flaschengeist erschien. Ganz außer sich berichtete Aladdin seinem Zwillingenbruder von dem Vorfall. Aladdon, der Stärkere der beiden, nahm ihm daraufhin die Lampe kurzerhand weg, weil er sie für sich selbst haben wollte. Aladdon war aber von grober Natur. Er hatte keinen Sinn für das Schöne und schon gar nicht dafür, irgendetwas zu pflegen. So gelang es ihm auch nicht herauszufinden, wie er selbst den Dschinni aus der Lampe locken könnte, egal was er auch versuchte. „Das mit dem Dschinni war eine Lüge!“, schrie er Aladdin an, gab ihm eine Kopfnuss und warf die Lampe erbost in eine Ecke. Aladdin schnappte sich die Lampe, kontrollierte sie auf Unversehrtheit und brachte sie an einen sicheren Ort. Dort pflegte er die Lampe gut und erfüllte sich mit Hilfe des Dschinnis immer wieder die notwendigsten Wünsche für seine Familie. Aladdon beobachtete seinen Zwillingenbruder jedoch einmal zufällig dabei und nun wusste er, wo die Lampe versteckt war, und wie man sie richtig benutzt. Er bemächtigte sich ihrer, polierte sie und plötzlich tauchte auch vor ihm der Flaschengeist auf. Der Dschinni fragte Aladdon mit lauter Stimme: „Was willst Du von mir?“ Aladdon überlegte einige Zeit und antwortete dann: „Ich möchte nie wieder arm sein.“ Der Flaschengeist antwortete ihm polternd: „Ich verstehe Deinen Wunsch nicht. Was willst Du von mir?“ Aladdon rief wütend: „Das habe ich Dir doch eben gesagt! Ich

möchte nie wieder arm sein!“ Der Dschinni antwortete Aladdon jedoch erneut dasselbe und so ging es noch eine Weile hin und her, bis Aladdon außer sich vor Wut die Lampe zu Boden warf, sie mit dem Fuß wegtrat und sie nie wieder anrührte. Von nun an gehörte die Wunderlampe Aladdin alleine. Er hütete und pflegte sie in einem sicheren Versteck und achtete stets darauf, dass sein Zwillingsbruder Aladdon sie nicht mehr in die Finger bekam.

Was gilt es für uns aus dieser Geschichte zu lernen? Einerseits ist es wichtig, stets das zu pflegen, was für uns im Leben eine Unterstützung darstellt, damit wir auch unsere Ziele erreichen können. Üblicherweise bist das Du selbst, der gute Pflege in Form von ausgewogener Ernährung, ausreichendem Schlaf, Regeneration, Zeit mit Dir selbst, gelebter Persönlichkeitsentwicklung, und Ähnlichem benötigt. Achte also bitte stets so gut darauf, wie Aladdin auch seine Flasche pflegte.

Andererseits ist es auch notwendig herauszufinden, wie Du Deine Ziele überhaupt erreichen kannst. Aladdin wusste ganz genau, wie er einen Wunsch an den Dschinni ausdrücken musste, damit dieser erfüllt wird. So gilt es auch für Dich, Deine Wünsche exzellent gut zu formulieren, damit genau das eintreten kann, was Du Dir wünschst. Sonst geht es Dir vielleicht wie Aladdon, der zwar einen Wunsch hat, diesen aber so ungeschickt formuliert, dass weder er selbst, noch sein Unbewusstes in Form eines Dschinni wissen, was er wirklich möchte. Etliches dazu wurde im Buch bisher bereits erwähnt,

ich gebe Dir hier nun aber noch **die komplette Übersicht, wie Ziele exzellent gut formuliert werden:**



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

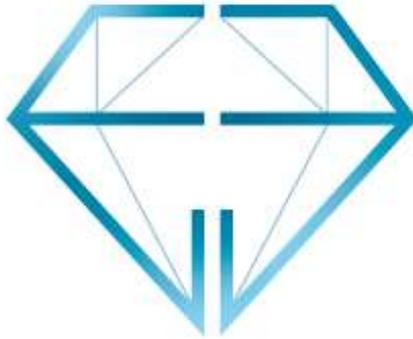


Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

„Ganzheitlicher Erfolg benötigt konkrete,
exzellent gut formulierte Ziele!“

Setze um: Wie lautet Dein Ziel nun exakt?

Fragen nach dem „Warum“



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

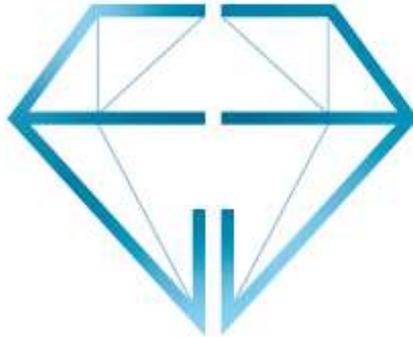
Gut, der dritte Teil dieses Experimentes hat wirklich eine überraschende Wendung gebracht, nicht wahr? Hier zeigte sich, dass eine Begründung sehr wichtig ist, jedoch deren Inhalt wiederum irrelevant ist. Die Leute wollen offenbar ein-

fach hören, dass es einen Grund für Deine Bitte gibt, aber nicht welchen. Diese Erkenntnis ließe sich nun auf vielfältige Weise im Alltag anwenden. Für unsere Arbeit am ganzheitlichen Erfolg zählt aber besonders der zweite Teil des Experiments, nämlich das konkrete „Warum“. Wir wollen uns selbst gegenüber begründen, weshalb uns eine bestimmte Zielerlangung wichtig ist. Dies hat einen aufdeckenden Charakter und hilft somit dabei, die wirkliche hinter dem Wunsch liegende Motivation zu ergründen. Es lässt zudem unsere Fantasie auch schon in Richtung bereits erfülltes Ziel wandern. Du kannst damit auch noch genauer ergründen, was sich dadurch in Deinem Leben verändern und was stattdessen in Dein Leben treten soll.

Eine der seltenen guten Gelegenheiten, ein „Warum“ in der Sprache zu verwenden, ist hier bei der Zielfestlegung. Wenn Du Deinen Gesprächspartnern im Alltag nämlich Warum-Fragen stellst, bringt sie das unter Rechtfertigungsdruck, der Widerstände und Blockaden im Gespräch auslösen kann. Vermeide in der Alltagskommunikation deshalb bitte möglichst Warum-Fragen. Hier in diesem Abschnitt wollen wir das „Warum“ aber absichtlich einsetzen. Du sollst Dir selbst gegenüber in eine Rechtfertigungshaltung kommen.

Wenn Du Dir zum Beispiel eine Partnerschaft nur aus dem Grund wünschst, um nicht mehr alleine zu sein, erzeugt dies bei Dir in weiterer Folge möglicherweise Angst vor dem Verlust des Partners und Eifersucht. Durch diese Angst fokussierst Du wiederum auf sie und ziehst sie dadurch erst recht

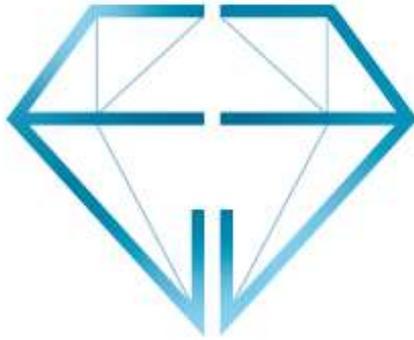
an. In diesem Fall gilt es zuerst zu ergründen, was Du Dir von einem Partner überhaupt wünschst und erwartest.



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Öko-Check durchführen

Der Kaiser von China hatte täglich ein dichtes Programm zu absolvieren. Im Takt von wenigen Minuten wurde er von einem Zeremoniell zum nächsten Fest, von einer Ansprache zur nächsten Einweihung gebracht. Vor Ort musste dafür stets alles perfekt vorbereitet sein und sich alle Gäste schon längst auf den Kaiser wartend eingefunden haben. Alles andere hätte sonst den Zeitplan massiv gestört und wäre als Affront gegen den Kaiser aufgefasst worden. Einmal passierte dann doch das Unglück. Der Kaiser wurde zu einem Tempel gebracht, aber aufgrund eines Fehlers im Protokoll wartete dort niemand auf ihn und es war auch nichts für ein Zeremoniell vorbereitet. Während sich der Kaiser in aller Ruhe im Tempel umsah, wurden seine Begleiter kreidebleich. Sie wähten sich aufgrund des Fehlers bereits verurteilt und geköpft. Da sagte der Kaiser zu ihrer Überraschung: „Das war im Gegensatz zu den üblichen Zeremonien endlich einmal eine schöne Feier. Ich wünsche mir in Zukunft mehr davon.“

Endlich stimmte der innere Wunsch des Kaisers nach Ruhe und Beschaulichkeit mit den äußeren Umständen überein. Ebenso sollte es sich mit Deinem Wunschziel verhalten. Auch hierbei sollten die innere Sicht, nämlich die Werte, die Persönlichkeit, der echte, freie Wunsch, mit der Außenwelt, nämlich dem Umfeld, den wichtigen Bezugspersonen, etc. übereinstimmen. Nur so kannst Du dafür sorgen, dass sich Dein

erfüllter Wunsch auch als Segen für Dich und Deine Liebsten entpuppt.

Angenommen es ist Dein Ziel, Tennisprofi zu werden und unter die ersten 200 der ATP-Weltrangliste zu kommen. Du verlierst aufgrund des hohen Trainingsaufwandes und der vielen Reisen jedoch plötzlich massiv an Freizeit und siehst Deine Familie oft tagelang nicht. Jeder Sieg vermehrt die Zahl Deiner Fans, die Du nicht enttäuschen willst, aber auch die Anzahl Deiner Hater und Neider steigt dadurch ständig. Du musst Interviews absolvieren, auch wenn Du gar nicht in der Stimmung bist und der Erfolgsdruck nimmt täglich zu. Ingeheim bist Du Dir vielleicht gar nicht mehr sicher, ob Du Dein Ziel überhaupt frei und für Dich selbst gewählt hast, aber im Moment fällt Dir auch keine Alternative ein, was Du sonst in Deinem Leben erreichen willst. Deshalb machst Du einfach weiter, anstatt innezuhalten und Resümee zu ziehen. Dies blockiert jedoch Deine weiteren Erfolge und Du hängst irgendwo zwischen den Plätzen 199 und 250 fest, ohne Ausblick auf Weiterentwicklung. Eine Zielüberprüfung mittels Öko-Check hätte Dich möglicherweise vor Frust bewahrt. Du hättest frühzeitig bemerkt, dass eine Disharmonie vorherrscht und ein verändertes oder ein gar gänzlich anderes Ziel gewählt.

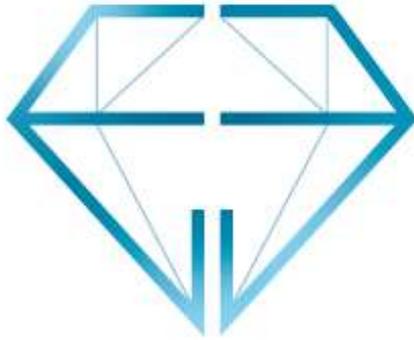
**„Ganzheitlicher Erfolg benötigt einen Abgleich Deiner Ziele
mit Deinem Innen und Außen.“**

***Setze um: Stelle Dir bitte folgende Fragen, beantworte sie
ehrlich und notiere die Antworten für Dich:***



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

**Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das
gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.**



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Erst gewinnen, dann beginnen

Melissa war eine begeisterte Springreiterin. Bei Turnieren in der Juniorenwertung belegte sie stets einen Podestplatz und einer Karriere als Profireiterin stand nichts mehr im Wege. Bis sie eines Tages so unglücklich vom Pferd stürzte, dass sie sich einen Wirbel zerschmetterte. Der Erstverdacht „Querschnittslähmung“ wurde von mehreren Fachärzten und Spezialisten bestätigt. Melissa fiel in ein tiefes Loch und haderte sogar mit ihrem Leben. Durch die liebevolle Unterstützung ihrer Angehörigen erinnerte sie sich jedoch schon bald wieder daran, was sie bereits als Turnierreiterin gelernt hatte: nämlich sich ein Ziel zu setzen und es insbesondere auf mentaler Ebene zu verfolgen. Melissas Ziel lautete von nun an, dass sie in exakt einem Jahr wieder selbstständig gehen und ihr Pferd longieren können werde. Dieses Ziel gab Melissa nicht nur neuen Mut, sondern auch Kraft. In jeder freien Minute zwischen den physikalischen Therapien stellte sie sich vor, wie sie wieder selbstständig einen Fuß vor den anderen setzen konnte. Sie spürte dabei jeden einzelnen daran beteiligten Muskel, Nerv und Knochen. Sie nahm wahr, wie sich ihre Fußsohlen bei jedem Schritt anfühlen würden und wie sie dabei ihren gesamten Körper in Balance hielt. Melissa erlebte sich immer und immer wieder mit allen Sinnen in der Freude, Erleichterung und Freiheit, die dieser Moment mit sich bringen würde. Und wirklich, bereits 11 Monate später gelangen ihr die ersten selbstständigen Schritte. Nach und nach bekam sie immer mehr Sicherheit und Routine in den Bewegungsabläufen, bis Melissa wieder fast ohne Einschränkungen gehen konnte. Ihre Liebe zu Pferden war trotz des Unfalles ungetrübt, weshalb sie ihre

Leidenschaft mit ihrer Erfahrung kombinierte. Melissa führt seither sehr erfolgreich einen Pferdestall, der sich auf Reittherapie für Menschen mit Beeinträchtigungen spezialisiert hat. Sie gibt anderen jene Hoffnung und Zuversicht weiter, die ihr selbst durch die schwere Zeit geholfen hatte.

Du glaubst, das sei erfunden und unmöglich? Keineswegs! Bekannte Persönlichkeiten wie Dr. Joe Dispenza und Clemens Kuby sind lebende Beispiele dafür. Ihnen ging es im Leben einmal genauso. Auch sie hatten schwere Wirbelsäulenverletzungen, die keine Heilung versprachen, fanden sich damit aber nicht ab. Sie arbeiteten vor allem mental intensiv daran, sich in ihrer Vorstellung wieder gehend zu erleben und blieben ihrer Überzeugung treu. So schafften sie das, was alle um sie herum für unmöglich hielten, und konnten einige Monate danach wieder gehen.

Im Sport ist schon lange bekannt, dass nicht nur das reine körperliche Trainieren höhere Leistung hervorruft. Hier wird der Mentalbereich schon Jahrzehnte als zusätzliches Entwicklungsfeld genutzt. So gibt es längst stichhaltige Erfahrungen aus Studien, dass rein mentales Fitnessstraining nachweislich die Muskelmasse erhöht, und zwar auf nahezu jenes Level, wie es körperliche Übungen tun würden. In anderen Studien kamen Sportler, die im Gegensatz zu ihren körperlich trainierenden Kollegen dies nur mental taten, ebenfalls auf annähernd ähnliche Trainingserfolge. An der Harvard University ließen Forscher eine Versuchsgruppe ein Klavier-Musikstück praktisch üben, während die andere Gruppe die Tastaturbe-

wegungen nur im Kopf einstudierten. Bei allen Teilnehmern wurde anschließend gleichermaßen festgestellt, dass sich die Gehirnstruktur für Klavierspielen auf genau dieselbe Weise verändert hatte.

Sie alle hatten zuerst ein Ziel klar vor Augen und setzten dieses Ziel anschließend mental als bereits erfüllt um. Der Grund dafür ist, dass das Gehirn in diesem Zusammenhang nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden kann. Es bildet neue Verschaltungen aufgrund Deiner Imagination. Das Gehirn meint, das Ziel bereits erreicht zu haben und signalisiert so dem restlichen Körper, alles dafür zu tun, dass es auch genauso eintritt. Ein umgekehrtes Beispiel dafür ist ein Kinobesuch. Obwohl Dir bewusst ist, dass Du hier nur einen Film siehst, wirst Du Dich bei Horror-Szenen vermutlich erschrecken, während Du bei traurigen Szenen vielleicht sogar weinst. Warum? Weil auch hier Dein Gehirn nicht zwischen Fiktion und Realität unterscheidet. Nutze als bitte diese Möglichkeit ebenfalls für Dich.

Erfolgreiche Menschen haben das schon lange erkannt. Sie lassen sich vielfach zuerst einen groben Überblick, ein Briefing, über ein potentielles Vorhaben geben. Sie versetzen sich dabei mental bereits in die Erfüllung und nehmen so wahr, ob es zu ihnen passt und was sie in Bezug auf die Realisierbarkeit fühlen. Erst wenn sie innerlich ein positives Signal dafür bekommen, stimmen sie dem Vorhaben zu und gehen erst danach ins Detail. Sie denken groß und starten in ihrer Planung vom erreichten Ziel weg zurück ins Jetzt. Sie gewinnen dabei also noch bevor sie beginnen.



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Die Macht des Unbewussten nutzen



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Im letzten Abschnitt „Erst gewinnen, dann beginnen“ sind wir schon tief in den Bereich der Zielerlangung durch die Unterstützung des Unbewussten vorgedrungen. In diesem Abschnitt werden wir die Schritte nun konkretisieren, damit Du die optimale Anwendung kennst. Klären wir zuvor aber noch die wichtigsten Begriffe und Erklärungen dazu:

(Auto-) Suggestion

Émile Coue, einem französischen Apotheker, verdanken wir vor rund 100 Jahren die Erforschung von Suggestionen. Er stellte nämlich fest, dass Medizin für seine Patienten besser wirkte, wenn er ihnen die Wirksamkeit der Medikamente suggerierte – er ihnen im Vorfeld also bereits beschrieb, welchen Effekt sie haben werden. Er beeinflusste die Patienten damit in Richtung Heilung. Diese Form, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, kennen wir bis heute unter dem Namen „Placebo-Effekt“. Er zeigte damit auf, dass Überzeugungen und Gedanken die Tätigkeit des Körpers unmittelbar beeinflussen. Erwinnere Dich: „Energie folgt Aufmerksamkeit.“ Dieser Effekt ist mittlerweile durch eine Vielzahl an Studien wissenschaftlich belegt und wird auch in der Psycho-Neuroimmunologie weiterhin erforscht.

Coue empfahl zur täglichen Selbstanwendung auch jenen autosuggestiven Satz, der weltbekannt wurde: „*Es geht mir in jeder Hinsicht von Tag zu Tag immer besser und besser.*“ Au-

tosuggestion ist also eine Möglichkeit, sich selbst positiv zu beeinflussen und individuelle Ziele zu erreichen. Dies funktioniert so, wie im Beispiel mit der Zitrone: Stelle Dir vor, Du würdest eine Zitrone aufschneiden und hineinbeißen. Vermutlich hat Dein Körper im selben Moment erstens mehr Speichel im Mund produziert und Du hast zweitens Dein Gesicht verzogen. Hier sind wir erneut bei dem Effekt, dass das Gehirn nicht unterscheiden kann, was Du real erlebt, oder Dir nur vorgestellt hast.

Coue erklärte auch: *„Jede Krankheit ist heilbar, aber nicht jeder Kranke.“* Er meinte damit, dass es in der Eigenverantwortung eines Jeden liegt, an seiner Genesung mitzuwirken. Hier verweise ich deshalb erneut auf den Abschnitt *„Zusatznutzen aufdecken“* des 1. Kapitels dieses Buches, da dieser einer Heilung im Wege stehen könnte. Aber auch negative Glaubenssätze und einschränkende Entscheidungen haben denselben Effekt.

Beispiele für Suggestionen sind:

- *„Ich teile mich anderen stets klar mit.“*
- *„Ich führe eine harmonische und liebevolle Partnerschaft.“*
- *„Ich bin innerlich stets zentriert und in Ruhe.“*
- *„Die Medikamente wirken exzellent gut. Ich bin gesund.“, etc.*

Affirmation

Zumeist werden die Wörter „Suggestion“ und „Affirmation“ synonym verwendet. Der Unterschied ist in der Praxis auch irrelevant. Dennoch erkläre ich ihn in aller Kürze. Eine Suggestion ist eine Manipulation an einer Empfindung oder einer Vorstellung. Das heißt, Du überzeugst Dich selbst von etwas, oder lässt Dich von jemandem anderen überzeugen. Ein berühmter Ausspruch dazu lautet: *„Fake it, until you make it.“* – rede es Dir also so lange selbst ein, bis es auch Wirklichkeit wird. In einer Affirmation bekräftigst und verstärkst Du etwas, das Du bereits hast, wie zum Beispiel ein bestimmtes Können von Dir, wovon Du noch mehr haben willst.

Unbewusstes

Hiermit ist der Bereich gemeint, der hinter unserem Bewusstsein liegt. Gemeinsam bilden sie unsere gesamte Wahrnehmung. Moderne Forschungen gehen davon aus, dass pro Sekunde ca. 15-60 Millionen (!) Sinneseindrücke von unserem Gehirn verarbeitet werden. Aber nur rund 60 davon gelangen in unsere bewusste Wahrnehmung, um uns nicht völlig zu überfordern. Der Rest landet im Unbewussten. Die Auswahl darüber, welche Reize nun wohin gelangen, erledigen unsere Wahrnehmungsfilter, auch Metaprogramme genannt. Willst Du eine Veränderung Deiner Wahrnehmung vornehmen, gilt es also, diese Filter zu verändern, wovon das gesamte 1. Kapitel dieses Buches handelt.

VAKOG

Diese Abkürzung steht dafür, dass Du eine Suggestion oder Affirmation mit allen Sinnen als bereits in Erfüllung gegangen erleben sollst. Visuell - sehen, Auditiv - hören, Kinästhetisch - fühlen, Olfaktorisch – riechen, Gustatorisch – schmecken.

21er-Regel



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Als bereits in Erfüllung gegangen



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Vorgehensweise zur Umsetzung



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Expertentipp für Suggestionen und Affirmationen:

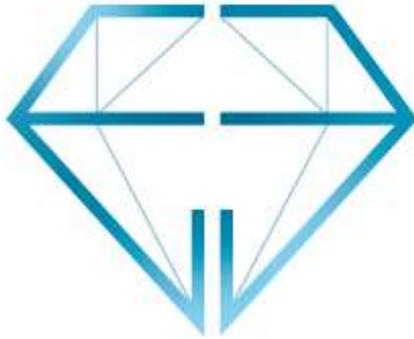


Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

**„Ganzheitlicher Erfolg benötigt die Zuhilfenahme
Deines Unbewussten!“**



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Unterschiedliche Sichtweisen einnehmen

Die beiden bereits erwachsenen Zwillingsschwestern Agatha und Amelia wohnten nur wenige Meter Luftlinie voneinander entfernt. Sie sahen sich schon von klein auf zum Verwechseln ähnlich, denn sie waren eineiige Zwillinge. Viele Menschen um sie herum beneideten die beiden um ihre Attraktivität, dennoch hatte Agatha täglich etwas an sich selbst auszusetzen. In der Früh vor dem Spiegel kamen ihr stets Gedanken wie: „Schon wieder ein paar Falten mehr um die Augen!“, „Oh nein, jetzt auch noch ein Pickel mitten im Gesicht! Warum das immer mir passiert.“, „Meine Haare sehen heute so ungepflegt aus.“, und viele mehr.

Auch ihre Schwester Amelia stellte sich in der Früh gerne vor den Spiegel und betrachtete sich darin. Ihr kamen dabei jedoch Gedanken wie: „Hei, siehst Du frisch und gut aus!“, „Ohje, ein Pickel. Der erinnert mich gleich daran, wieder gesünder zu leben und den Alltagsstress zu reduzieren.“, „Danke, dass ich mich selbst so wohl fühle.“, „Lass uns gemeinsam den Tag rocken!“, und Ähnliche.

Welche von beiden glaubst Du ist die Zufriedenere? Welche ist glücklicher und ganzheitlich erfolgreicher? Welche von beiden hat die schönere Ausstrahlung? Ich erinnere Dich daran, beide sehen nahezu ident aus und beide haben aktuell sogar einen Pickel im Gesicht.

Eine gute Unterstützung, um Deine Ziele zu erreichen und in allen Lebensbereichen glücklich und zufrieden zu sein ist, die eigenen gängigen Sichtweisen immer wieder zu hinterfragen. Versuche doch einmal, Begebenheiten anders zu betrachten. Wechsle dazu gerne einmal in die Wahrnehmung aus Sicht von anderen Personen. Dies kann Dir zum Beispiel bei der Lösung eines Problems sehr gut zur Unterstützung dienen.

Bei Huna praktizierenden Hawaiianern wurde eine Auseinandersetzung früher angeblich sogar so beendet, indem jeder, der am Streit beteiligt war, aus der Sicht seines Gegners heraus streiten musste. Dadurch erübrigte sich die Auseinandersetzung gleich komplett, da jeder Streitpartner zwar aus seiner Sicht recht hatte, er den anderen durch die veränderte Sichtweise nun aber endlich auch verstehen konnte. Paul Watzlawick warnte uns diesbezüglich: *„Der Glaube, es gäbe nur eine Wirklichkeit, ist die gefährlichste Selbsttäuschung.“*

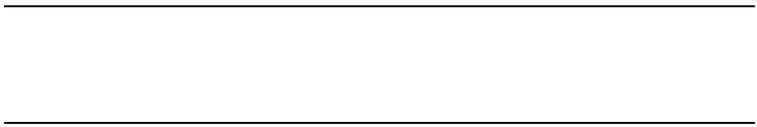
Welche Aussage ist für Dich stimmiger: „Wäre ich nur früher schon so reif gewesen wie heute. Dann hätte ich nicht so viele Fehler gemacht.“, oder „Hätte ich früher nicht so viele Fehler gemacht, dann wäre ich heute nicht so reif.“? Aristoteles zeigte schon vor langer Zeit auf: *„Wir können den Wind nicht verändern, aber die Segel anders setzen.“* Und Marcel Proust erklärte: *„Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, dass man neue Landschaften sucht, sondern dass man mit neuen Augen sieht.“* Diese Fähigkeit wird Dir auf Deinem Weg zum ganzheitlichen Erfolg jedenfalls sehr gut weiterhelfen.

Nutze diese Technik insbesondere dann, wenn Du Dich nicht entscheiden kannst. Du hast zum Beispiel zwei Optionen, die

Dich auf den ersten Eindruck hin gleichermaßen ansprechen. Dann nimm nun bitte Möglichkeit 1 und stelle Dir mit allen Sinnen (fühlen, sehen, hören, ev. auch riechen und schmecken) vor, dass Du diese Option bereits gewählt hast und Du damit lebst. Wie geht es Dir mit Deiner Entscheidung? Lass sie einige Zeit auf Dich wirken. Nimm danach Möglichkeit 2 her und verfare ebenso. Wie geht es Dir mit dieser anderen Option? Üblicherweise müsstest Du nun daraus einen klaren Favoriten für Deine Entscheidungsfindung wahrnehmen können. Probiere es am besten heute gleich aus.

**„Ganzheitlicher Erfolg wird durch das Einnehmen
unterschiedlicher Perspektiven gefördert.“**

Setze um: Nimm heute einmal den ganzen Tag lang immer wieder andere Sichtweisen ein – die Deines Partners, Deines Nachbarn, Deines Chefs, Deines Kunden, vielleicht sogar Deines Haustieres, oder Ähnliche. Wie ging es Dir dabei? Was konntest Du für Dich daraus mitnehmen?



Das Danach planen

In einem weit entfernten Land beobachtete ein Tourist einen Einheimischen, der offenbar bereits seit Stunden am Meer saß, um Fische zu fangen. Er schien dabei wenig Erfolg zu haben, denn sein Korb für die gefangenen Fische war leer, obwohl die Sonne schon nahe dem Untergehen war. Da trat der Tourist zu dem Einheimischen und fragte ihn: „Warum nimmst Du Dir nicht einen kleinen Kredit auf und kaufst Dir ein Boot?“ Der Einheimische fragte verwundert zurück: „Und dann?“ Der Tourist entgegnete ihm: „Du nimmst ein Netz mit, fährst aufs Meer hinaus, wirfst es aus und fängst damit jeden Tag dutzende Fische.“ Der Einheimische fragte verwundert zurück: „Und dann?“ „Ja dann kaufst Du Dir um das viele Geld mehr Boote, stellst Leute ein, fängst jeden Tag noch mehr Fische und wirst reich.“, antwortete ihm der Tourist. „Und dann?“, fragte der Einheimische wieder. Inzwischen sehr entnervt erklärte ihm der Tourist: „Dann hast Du genug Geld, um Dich zur Ruhe zu setzen und Dein Leben zu genießen.“ Da entgegnete ihm der Einheimische: „Aber ich genieße mein Leben doch schon längst, hier, jeden Tag!“

Du kennst Dein Ziel inzwischen sehr gut und lebst es gedanklich vielleicht sogar schon, als hättest Du es bereits erreicht. Du weißt die genauen „Warum“, die Dich zu Deiner Zielformulierung veranlasst haben. Und im Öko-Check haben wir bereits darüber nachgedacht, was sich alles ändern könnte, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Hier geht es jetzt aber um

eine noch konkretere Auseinandersetzung damit, was danach kommt, wenn Du Deinen Wunsch erfüllt hast.

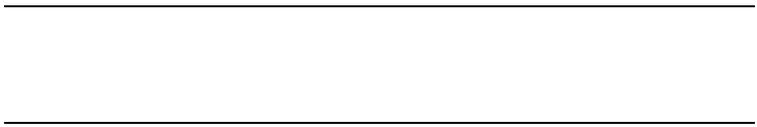
Dies ist ein sehr wesentlicher Schritt, da er Dir unbewusste Ängste vor der Zielerreichung nimmt. Ja, Du hast richtig gelesen, es kann Ängste vor der Wunscherfüllung geben. Dies hat sehr viel mit der Furcht vorm Verlassen der gewohnten Komfortzone zu tun. Es kann jedoch auch die Angst davor sein, sich falsch entschieden zu haben, oder mit der Umsetzung des Zieles plötzlich unglücklich zu werden. Hast Du vielleicht Angst, dass die Erwartungshaltung anderer dadurch nun steigt? Sorgst Du Dich, dass Du der Rolle, die Du nach der Zielerreichung einnimmst, nicht gewachsen bist? Mache Dir deshalb bitte bewusst, was sich konkret in Deinem Leben verändert, wenn Du Deinen Wunsch zur Erfüllung gebracht hast. Was ist dann anders? Was kommt danach? Wie nimmst Du das alles subjektiv wahr?

Dieser Prozess lässt sich relativ rasch umsetzen und kann sehr lustvoll mit viel Fantasie gestaltet werden. Versetze Dich dazu in Deiner Vorstellung bitte wieder mit allen Sinnen in den Zustand des bereits erfüllten Wunsches. Gehe hier aber noch ein paar Schritte weiter und nimm wahr, was sich um Dich herum alles verändert hat und wie dies auf Dich wirkt. Sollte irgendetwas daran für Dich nicht stimmig sein, kannst Du es hier aus der Vogelperspektive heraus gleich ändern, bis das Bild für Dich passend ist. Mache es wie ein Maler und verändere Dein Bild nach Deinen Wünschen. Oder nimm die einzelnen Akteure und Gegebenheiten und stelle sie um, wie es Dir passend erscheint.

Sollte nun alles stimmig sein Du aber dennoch Sorge an Dir bemerken, liegt dies vermutlich daran, dass Du glaubst, noch ein Ziel nach dem Ziel zu benötigen. Dein Geist möchte einen Ausblick darauf haben, was danach kommen soll. Welches darauffolgende Ziel schwebt Dir vor? Du hast an diesem Punkt zwei Optionen. Entweder Du ignorierst das ständige Geplapper Deines Geistes und genießt in Deiner Vorstellung immer wieder Dein Ziel als bereits erfüllt, bis alle diesbezüglichen Ängste und Sorgen verschwunden sind – das wäre der ganzheitlich erfolgreiche Weg. Oder Du gibst den Forderungen Deines Geistes nach und überlegst, was als nächstes – nach der Zielerlangung - kommen soll. Das wird Deinen Geist beruhigen, aber es könnte Dich auch selbst überfordern, noch ein Ziel nach Deinem derzeitigen Ziel zu haben.

**„Ganzheitlicher Erfolg bedarf eines
Sich-Einlassens auf die bevorstehende Veränderung.“**

Setze um: Nimm Dein Ziel als bereits erfüllt wahr. Erlebe, was sich danach wie verändert hat und ob es für Dich so stimmig ist. Verändere gegebenenfalls Einzelheiten, bis alles für Dich passt.



Ankern

Es war einmal ein junger Mann, der in bitterer Armut lebte. In seiner Not verpfändete er seine Seele an den Teufel. Von da an lebte er in Saus und Braus, bis der Tag der Abrechnung nahte. Der junge Mann band sich einen Anker um den Hals, weil er dachte, der Teufel könne ihn dann nicht wegtragen. Doch der Teufel schnappte ihn und flog mit ihm mit Leichtigkeit davon. An einer Klippe blieb der Anker, der nach wie vor um den Hals des jungen Mannes gebunden war, plötzlich hängen. So sehr der Teufel sich auch anstrengte, er konnte den Mann nicht weiterbewegen. So ließ der Teufel von ihm ab und der junge Mann hatte seine Freiheit wiedergewonnen.

Ein Anker in der Schifffahrt hat die Funktion, bei starker Strömung oder Sturm für einen Verbleib an einer bestimmten Stelle zu sorgen. Aber auch wir Menschen ankern im Leben immer wieder. Wir verbinden nämlich Orte oder körperliche Stimulationen mit Gefühlen. Du fühlst Dich zum Beispiel schon von klein auf an einer bestimmten Stelle im Wald wohl. Dieser Ort zieht Dich wie magisch an. Auch Jahre später hast Du am selben Ort noch immer die gleichen wohligen Gefühle. Du hast dieses Befinden an diesem Ort geankert.

Oder Du massierst Dir bei Stress immer wieder unbewusst dieselbe Stelle an Deinem Handrücken, um Dich zu beruhigen. Auch hier hast Du vermutlich Gefühle wie Entspannung, Gelassenheit, Vertrauen, etc. an diesem Ort am Körper gespeichert und löst sie in stressigen Situationen aus, damit sie Dich

beruhigen. In der Geschichte zu Beginn dieses Abschnitts kam ein Anker dem jungen Mann zu Hilfe. Der Anker schaffte es im übertragenen Sinn, dass der Mann am Boden blieb und sich nicht von seinen Ängsten davontragen ließ.

Ein visueller Anker kann zum Beispiel sein, dass Du Dein Gesicht verziehest, wenn Du ein Bild von jemandem siehst, der in eine Zitrone beißt. Es reicht aber auch einfach, daran zu denken, dass dieses Gefühl in Dir ausgelöst wird. Versuche es gleich einmal aus!

Ein Musikstück kann in Dir ebenso immer wieder dieselben Gefühle auslösen. Diese müssen aber nicht unbedingt positiv sein, sondern ein Anker kann auch Negatives auslösen. Du hast zum Beispiel ein Lied am Begräbnis einer Dir sehr nahestehenden Person gehört und erinnerst Dich nun immer wieder an den schweren Abschied, wenn der Song im Radio läuft.

Wir können Anker in unserem Leben aber auch bewusst einsetzen, ja sogar installieren. Du möchtest zum Beispiel „Selbstbewusstsein“ immer wieder zu Dir holen können, wenn Du es dringend brauchst – etwa in einem wichtigen Meeting, vor einem Auftritt oder Ähnlichem. Gehe dafür bitte wie folgt vor:

Beispiel: „Selbstbewusstsein“ ankern



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Kraftplatz installieren

Unter (*Link nicht in der Leseprobe enthalten*) habe ich Dir kostenlos eine geführte Meditation bereit gestellt. Diese von mir selbst gesprochene Aufnahme leitet Dich dazu an, Deinen Kraftplatz einzurichten. Alternativ dazu kannst Du Dir die folgende geschriebene Trancereise auch selbst in genau demselben Wortlaut auf Dein Mobiltelefon oder ein Diktiergerät sprechen. Nimm Dir danach eine ruhige Auszeit und höre Dir das Gesprochene selbst an. Installiere dadurch Deinen persönlichen Kraftplatz. Dieser steht Dir dadurch jederzeit zur Verfügung, um Dich erneut mit Energie, Gesundheit und innerer Ruhe aufzuladen. Du kannst diesen Platz später stets nach Deinen aktuellen Bedürfnissen verändern und ergänzen. Auch wirst Du mit der Zeit bemerken, dass Du immer mehr Abkürzungen nehmen kannst, um direkt zu Deinem Kraftplatz zu gelangen, ohne Dich länger darauf vorzubereiten. Nutze diese sehr effektive Möglichkeit, denn sie kann Dir in Zukunft immer wieder von großem Nutzen sein – zum Beispiel an einem hektischen Tag, vor einer Prüfung, bei Schmerzen oder innerer Unruhe, bei Schlafstörungen, Lampenfieber oder Ähnlichem. Starte die Aufnahme:



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

„Ganzheitlicher Erfolg gelingt durch das Nutzen
hilfreicher, unterstützender Ressourcen!“

Setze um: Überlege für Dich, in welchen Situationen Du Anker gut brauchen könntest. Welche Situationen und welche Anker wären das? Installiere zumindest einen dieser Anker und teste ihn für Dich in der Praxis.

Vorbilder suchen

Turia Pitt ist eine intelligente, erfolgreiche, perfekt trainierte und attraktive Frau. Viele beneiden sie darum - und um ihre Erfolge als Sportlerin. Bei einem Ultramarathon im September 2011 in Australien wurde sie jedoch von Buschfeuern eingeschlossen. Sie erlitt schwerste Verbrennungen. Beinahe drei Jahre verbrachte sie in Krankenhäusern, zwei Monate davon im künstlichen Koma auf der Intensivstation. 60 % ihrer Haut sind verbrannt und sie ist kaum wiederzuerkennen. Zudem verlor sie einzelne Finger. 200 Operationen und Transplantationen waren notwendig, um wieder zurück ins selbstständige Leben zu kommen. Turia Pitt behielt sich dennoch ihren Mut und ihren eisernen Willen. 2016 nahm sie wieder am Ironman-Bewerb auf Hawaii teil. 2017 wurde sie Mutter.

Wow, was für ein starkes Vorbild sie ist – ganz gleich, ob man selbst sportbegeistert ist oder nicht. Sie zeigt Durchhaltevermögen, Lebenswillen, Mut und vieles mehr. Vorbilder sind genau das, was wir selbst häufig benötigen, um motiviert zu werden – jemanden zu haben, der uns aufzeigt, dass wir es auch schaffen können, weil er es geschafft hat. Erinnerung Dich dabei an die Geschichte von Roger Bannister, dem Läufer.

Schon von klein auf orientieren wir uns an Vorbildern. Wir ahmen nach und lernen so selbst neue Fertigkeiten wie Gehen, Reden und Essen. Hier beginnt bereits das Spielen mit Prinzessinnenpuppen und Actionfiguren, weil wir uns insgeheim erhoffen, einmal selbst so zu werden. Aber wir orientie-

ren uns vor allem an realen Personen, wie bei „Lernen am Modell“ im 1. Kapitel bereits beschrieben. Wir nehmen Papa und Mama anfänglich als unsere größten Helden wahr. Sie können alles und sind quasi unzerstörbar – bis wir langsam bemerken, dass dies häufig nicht so ist. Nach und nach suchen wir uns deshalb zuerst aus dem nahen Umfeld weitere Vorbilder, bis uns im Teenageralter immer mehr Idole, die wir nicht einmal persönlich kennen, zu faszinieren beginnen.

Dieses Verhalten wird auch „Modelling“ genannt und ist eine sehr schlaue, intuitive Methode, nicht ständig selbst das Rad neu erfinden zu müssen. Wir beobachten nämlich dabei Menschen, die aus unserer Sicht ein Verhalten oder Können zeigen, das wir auch gerne hätten. Damit wir es uns selbst nicht von Null auf beibringen müssen, ahmen wir das Tun des betreffenden Gegenübers nach. Dabei bemerken wir rasch, was davon für unsere Zwecke nützlich ist, und was nicht. Im Idealfall haben wir dazu eine nahestehende Person als Lernmodell, die wir gut in ihrer Fertigkeit beobachten können. Sie steht uns auch für Fragen zur Seite, die uns diesbezüglich weiterhelfen. So können wir die gewünschte Fertigkeit besonders rasch lernen, viel schneller, als wenn wir sie uns selbst hätten beibringen müssen. Denke dabei zum Beispiel einfach einmal daran, wie Du gezeigt bekommen hast, wie man Zwiebel schält und schneidet. Was hättest Du gemacht, wenn Dir das niemand gelernt hätte und Du das auch nie in einer Kochsendung gesehen hättest? „Zwiebel würfelig schneiden“ hätte für Dich im Kochbuch nur wenig Sinn ergeben. Angenommen aber, Dein Opa hätte Dir Zwiebel schneiden beigebracht, und er hätte dabei immer gesungen, hättest Du selbst bald be-

merkt, dass „Singen“ nicht unbedingt notwendig ist, um Zwiebel gut würfelig zu bekommen.

Zumeist fehlen uns jedoch diese nahestehenden Personen, die genau jene Fertigkeiten haben, die wir auch gerne hätten. Wer verfügt schon über Rockstars, weltbekannte Schauspieler, Top-Speaker, Profi-Youtuber, Sportasse, Millionäre oder erleuchtete Menschen in seinem nahen Umfeld? Häufig mangelt es ja schon an brauchbaren Vorbildern für glücklich gelebte Partnerschaften oder ganzheitlich gesunde Lebensstile. In diesen Fällen müssen wir stets überlegen, wie wir den gewünschten Erfolg anders erreichen. Wir suchen uns Lehrer, Trainer, Coaches, Mentoren und Ähnliche, von denen wir in Kursen oder Einzelsitzungen lernen können. Wir schließen uns auch in Gruppen Gleichgesinnter zusammen, um uns gegenseitig beim Erlernen einer bestimmten Fertigkeit zu pushen und voneinander zu partizipieren. Von Vorbildern, die uns persönlich nicht zur Verfügung stehen, lernen wir durch Beobachtung oder Studium mittels Videos, Dokumentationen, Biografien oder Ähnlichem.

Zwei Aspekte halte ich jedenfalls beim Suchen von Vorbildern für besonders wichtig:



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

**„Ganzheitlicher Erfolg wird durch das Lernen
von Vorbildern gefördert.“**



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Leistung optimieren

John D. Rockefeller wurde mit seiner unternehmerischen Tätigkeit in der Erdölbranche zum ersten Milliardär der Weltgeschichte. Das Wirtschaftsmagazin Forbes errechnete, dass sein Vermögen auf die heutige Zeit umgelegt rund 300 Milliarden Dollar betragen müsste. Rockefeller galt zudem als großer Philanthrop und er unterstützte mit seinem Vermögen zahlreiche wohltätige Projekte. Um ihn und seine Familie ranken sich viele Legenden, Mythen und Geschichten. Eine davon geht so: Angeblich ließ Rockefeller für sich selbst sogar eine eigene Zeitung drucken. Die Besonderheit an dem Blatt war, dass sie zwar wahre und aktuelle, jedoch ausschließlich positive Nachrichten beinhaltete. Dieser Fokus auf das Positive im Leben sei für Rockefeller eine wichtige Voraussetzung für seinen Erfolg gewesen.

Was können wir uns daraus mitnehmen? Nicht erst durch Rockefeller ist bekannt, dass Menschen, die sich auf das Positive und Funktionierende im Leben fokussieren, glücklicher, zufriedener und erfolgreicher sind als andere. Du kannst noch so wenig im Leben haben. Wenn Du dennoch täglich dankbar dafür bist, dass Du lebst, dass Du gesund bist, dass es Deiner Familie gut geht, dass Du Nahrung und sauberes Wasser hast, etc., wirst Du definitiv glücklicher sein, als wenn Du nur darüber nachdenkst, was Du alles nicht hast, was Du gerne hättest, oder was andere um Dich herum mehr besitzen.

Fokus auf das Positive

Ein wichtiger Schritt, um Deine persönliche Leistung und Deinen Erfolg zu steigern ist, dass Du ab sofort Deinen Fokus möglichst auf das Positive in Deinem Leben legst und Du das Vergleichen mit anderen unterlässt. Arbeite daran, dass Du Tag für Tag eine noch bessere Version von Dir selbst wirst. Rufe Dir immer wieder in Erinnerung, was Du schon alles bereits kannst und hast und umgib Dich ganztägig mit einem möglichst positiven Umfeld. Dazu gehört:

- Denke stets positiv über Dich selbst und andere.

- Unterlasse und verlasse Gespräche, die sich um Mangel, Neid, Krankheit, Gewalt, etc. drehen. Was bringt es Dir daran teilzunehmen? Ein zu langer Verbleib in solchen Aktivitäten zieht Dein eigenes Mind-Set herunter und richtet Deinen Fokus selbst nur vermehrt auf Mangel.

- Vermindere den Konsum von Nachrichten. Diese leben davon, den Menschen zu erzählen, wo auf der Welt es täglich Gewalt, Not und Schicksalsschläge gibt. Positives kommt kaum vor. Was bringt es Dir, von einem Mord am anderen Ende der Welt zu erfahren? Was machen solche Meldungen mit Dir? Wohin wandert Dein Fokus danach und welches Weltbild entwickelst Du dadurch? Denke daran: Energie folgt Aufmerksamkeit!

- Gleiches gilt für den übermäßigen Konsum von Social Media. Darin findest Du zumeist einen Mix aus Selbstdarstellern, denen gegenüber Du Gefahr läufst, Dich mit ihnen zu vergleichen, was Neid und Mangeldenken begünstigen kann. Die übrigen Themen sind häufig Jammern, Lästern, Hass und Neid. Wenn Du Social Media konsumierst, achte bitte im Sinne Deines ganzheitlichen Erfolges darauf, die Zeit möglichst kurz zu halten und dass Du Deine Informationsblase auch mit Quellen aus positiven Nachrichten speist.

- Bücher, Computerspiele und Filme aus den Genres Horror, Krimi, Gewalt, etc. gehören ebenso überdacht. Wir wissen ja bereits, dass unser Gehirn beim Auslösen von Emotionen nicht unterscheidet, ob Du etwas real erlebst, oder Du es Dir nur vorgestellt, beziehungsweise über Filme, Bücher, Computerspiele, etc. konsumiert hast. Negative Emotionen lösen in Deinem Körper Stress aus und die dazugehörigen Botenstoffe belasten Deinen Organismus. Kurz vor dem Schlafen konsumiert wirken die Erlebnisse zudem noch im Unbewussten in den Schlaf hinein und stören dort Deine Regeneration. Du ziehst damit auch möglicherweise ähnliche Umstände selbst in Dein Leben, da Du Deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet hast. Überlege Dir deshalb bitte gut, welche Form von Medien Du künftig noch konsumieren möchtest.

Regeneration fördern



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Ernährung



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Nahrungsergänzung



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Bio-Hacking

Nackt Sport bei Minusgraden betreiben, oder sich für Testzwecke Mikrochips einpflanzen lassen. Kombinationen aus Koffein und CBD konsumieren, oder unter eiskaltem Wasser möglichst lange die Luft anhalten. Das und vieles mehr ver-

spricht zielgerichtete Leistungssteigerung in der wachsenden Biohacking-Szene. Biohacking nutzt bereits körperliche Leistung, Mentaltraining, Regeneration und Ernährung, erweitert diese aber noch. Hier wird nämlich zusätzlich gefördert, dass körpereigene Botenstoffe ausgeschüttet werden, die in einen Flow-Zustand führen, um zur Steigerung bestimmter Leistungen zu verhelfen. Noradrenalin, Dopamin, Endorphine, Oxytocin, Anandamid und Serotonin werden gezielt zur Ausschüttung gebracht, um ein besseres Lernen, größere körperliche Leistungen, eine höhere und längere Konzentration und Ähnliches stark zu fördern. Übrig bleiben jedoch geleerte Botenstofftanks, die in der Regenerationsphase erst wieder aufgefüllt werden müssen. Auch über ein Training zum raschen Wechsel der Gehirnwellen, wie etwa von Alpha zu Theta, soll einen Flow-Zustand begünstigt werden, der wiederum positive Effekte auf Deine Leistung haben soll.

Zum Beispiel wird Folgendes beschrieben: Um in den Flow-Zustand zu kommen, musst Du Deine übliche Betätigungskomfortzone verlassen. Dies erzeugt jedoch körperliche Stressreaktionen, die ein Loslassen des Stresses und ein Einlassen auf die neue Situation erfordern. Erst dann wird der Flow-Zustand erreicht. Dieses Loslassen kann nun offenbar durch gezielte Einnahme von Stickstoffmonoxyd erreicht werden. Es ist in Nitraten enthalten, die wiederum in hohen Mengen in roter Beete zu finden sind. Dieser Effekt wurde deshalb 2012 von etlichen Teilnehmern an der Olympiade in London genutzt. Die Einnahme von hohen Mengen an roter Beete färbt jedoch den Urin purpurfarben, weshalb die Olympiade bald den Beinamen „Purpurne Spiele“ bekam.

Mit dem Erreichen von ganzheitlichem Erfolg hat dies alles jedoch kaum mehr etwas zu tun, da zwar partiell Leistung gesteigert wird, darunter aber besonders die Gesundheit leiden kann. Solltest Du dennoch in diesem Bereich aktiv sein, oder es werden wollen, empfehle ich Dir eindringlich eine diesbezügliche Abstimmung mit Deinem Sportfacharzt.

Ausgleich der Kräfte

Oft fühlst Du Dich müde, nicht weil Du zu viel gemacht hast, sondern weil Du zu wenig von dem getan hast, was Dir gut tut. Aber immer nur das zu tun, was Dir gut tut, ist im Leben häufig schwer umsetzbar. Manchmal ist Leistung von Dir gefordert, wo Du Ruhe bräuchtest, und manchmal solltest Du Dir Ruhe gönnen, bleibst aber zu aktiv. Wie kannst Du dabei die gesunde Mitte finden?

In der chinesischen Philosophie, besonders im Daoismus, sind schon lange die beiden Pole „Yin“ und „Yang“ bekannt. Diese Einteilung wurde bereits auf Orakelknochen aus dem 16. - 11. Jahrhundert vor Christus gefunden. Darin wird beschrieben, dass es eher männliche und eher weibliche Attribute gibt. Als männlich gelten zum Beispiel: aktiv, rau, warm, gebend, Bewegung, etc. Als weiblich werden hingegen unter anderem: still, sanft, passiv, empfangend, versorgend, Kälte, Ruhe, Wasser und Ähnliches angesehen. Diese beiden Pole stehen nicht in Widerspruch zueinander, sondern sie ergänzen sich.

Das heißt, dass überall auf der Welt eine gesunde Dualität vorherrscht. Diese sollte auch in uns Menschen vorkommen – keine Arbeit ohne Ruhe, kein Denken ohne Fühlen, kein Umsetzen ohne Genießen, kein Nehmen ohne Geben, kein Gebrauchen ohne Pflegen, etc.

Im Leben kann sich Einseitigkeit negativ auswirken. Hitze im Körper wird durch zu viel Tun, Alkohol, Zucker, sowie zu wenig Genuss, Ruhe und Pflege der eigenen Gesundheit gefördert. Bluthochdruck und Risiko für Schlaganfall sowie Herzinfarkt können dadurch steigen. Umgekehrt kann länger bestehende körperliche Kälte auf zu wenig Tun und Umsetzen im Leben, mangelhaft ausgewogene Ernährungsgewohnheiten, zu viel Stille und Ähnliches hindeuten.

Für Dich und Deinen ganzheitlichen Erfolg sollte es deshalb selbstverständlich sein, auf einen harmonisch geführten Lebensstil zu achten. Dieser erhöht auch Deine Leistung und Deinen Output, denn jedes Training benötigt Regenerationsphasen und jedes geplante Projekt ein Hineinspüren auf Stimmigkeit vor der Umsetzung. Gesundheit und Wohlbefinden bedürfen Pflege und adäquater Versorgung, und eine gute Partnerschaft erfordert ein ausgewogenes Geben und Nehmen – von beiden Partnern.

Vor allem Männer sollten sich hier aufgerufen fühlen, etwas mehr von den als weiblich beschriebenen Attributen in ihr Leben zu holen. Nicht umsonst sterben Männer im Schnitt fünf Jahre früher als Frauen.

Entschleunigung und Genuss

Wie viele Minuten täglich lebst Du denn wirklich im Hier und jetzt? Ist es nicht überwiegend so, dass Du Dir Gedanken über Vergangenes machst, oder Pläne für die Zukunft schmiedest, statt den Augenblick zu genießen? Selbst in Momenten, die Du Dir schon lange herbeigesehnt hast, driftet Deine Aufmerksamkeit viel zu schnell vom Augenblick ab. Der Grund dafür ist zumeist, dass Du Dir zu viele Tätigkeiten vorgenommen hast, während Du zu wenig Zeit für Dich und Deine Bedürfnisse eingeplant hast. Im ersten Kapitel dieses Buches habe ich bereits etliches dazu erläutert. Hier möchte ich Dich aber noch einmal daran erinnern: Der Weg ist das Ziel. Genieße vor allem ihn und nicht nur das Ziel selbst. Achte auf Deine Entschleunigung und reduziere Deine To-Do-Listen. Achte auf die kleinen Dinge im Leben und versuche, möglichst viel im Moment zu sein. Dadurch steigt auch wieder Deine Gesamtleistungsfähigkeit, weil Du mehr auf Dich achtest. Dies ist wiederum gut für Deinen ganzheitlichen Erfolg. Einstein riet dazu: *„Genieße Deine Zeit, denn Du lebst nur jetzt und heute. Morgen kannst Du gestern nicht nachholen und später kommt früher als Du denkst.“*

Dankbarkeit

Masaru Emoto war ein japanischer Alternativmediziner. Er beschäftigte sich Ende des 20. Jahrhunderts mit der Erfor-

schung von Wasser. Er beschallte dazu Wasser mit unterschiedlicher Musik und beobachtete dabei die Wasserkristalle unter Mikroskop. Harmonische Musik bildete gleichmäßige, schöne, schneeflockenartige Kristalle aus, während etwa brachiale Musik die Kristallformen disharmonisch aussehen ließ. Zu selbigen Ergebnissen kam er auch, als er das Wasser in Verbindung mit hoch schwingenden Wörtern wie „Liebe“, „Danke“, und umgekehrt „Hass“ und Ähnlichen brachte. Diese Erkenntnisse sind zwar in der Wissenschaft umstritten, jedoch bei bewusst lebenden Menschen in der Anwendung sehr beliebt. So kann laut gängiger Meinung nämlich nicht nur Wasser, sondern jede Nahrung durch positive Gedanken energetisch aufgewertet werden. Traditionen, wie etwa ein Tischgebet vor dem Essen zu sprechen, oder segnende Zeichen über einem Nahrungsmittel zu machen, zeugen schon von langer Kenntnis dieses Umstandes.

In der Praxis kommt es jedoch aktuellen Meinungen nach nicht so sehr auf das Ritual oder das geschriebene Wort, mit dem die Lebensmittel in Verbindung gebracht werden, an. Es geht vielmehr um das ehrliche Gefühl, das dabei mitgeschickt wird. So soll ein mit „Danke“, „Gesundheit“, etc. konsumiertes Lebensmittel demnach auch energetisch wertvoller im Körper wirken.

Und so wie es im Volksmund heißt: *„Hilft's nicht, schadet's nicht.“* Probiere es doch einfach für Dich aus. Erinnerung Dich aber bitte daran, dass Du selbst zu 70 % aus Wasser bestehst.

Achtsamkeitsübungen

Autor Tim Ferris ergründete, wie Menschen erfolgreicher werden können, ohne sich dabei besonders anstrengen zu müssen. Er interviewte dazu 140 erfolgreiche Personen, insbesondere Führungskräfte, aber auch bekannte Menschen wie Schauspieler Ashton Kutcher, Skateboard-Legende Tony Hawk, und Facebook-Mitbegründer Steven Pressfield. Im Zuge dessen stellte er fest, dass rund 90 Prozent von ihnen jeden Morgen Achtsamkeitstraining oder Meditationsübungen machen. Dabei geht es darum, die eigenen emotionalen Reaktionen zu kennen, aber auch kontrollieren zu lernen, um damit den Tag besser gestalten zu können. Als Empfehlung spricht Ferris deshalb aus, sich selbst jeden Morgen Zeit in Achtsamkeit zu schenken.

Achtsamkeitstraining und Meditationsübungen beruhigen den Geist, bauen Stress ab und helfen, die eigenen Gefühle einzuordnen. Studien der University of British Columbia sowie der Technischen Universität Chemnitz zeigten auf, dass dadurch die Konzentration ansteigt, wir flexibler werden und bessere Entscheidungen treffen können.

Einige der Möglichkeiten, den Geist zu beruhigen, haben wir in diesem Buch bereits durchgearbeitet. Ich erweitere die Liste der Möglichkeiten nun noch, damit Du über eine größere Auswahl verfügen kannst:

- Du kannst den Tag mit Dankbarkeit beginnen – dafür, dass Du lebst, Du gesund bist, Du in sehr guter Versorgung lebst, etc. Du kannst dankbar für Menschen und Dinge in Deinem Umfeld sein und das auch mit Segnen verbinden. Dieses Ritual erhöht Deinen Fokus auf das Positive und zieht somit weiteres Positives in Dein Leben. Viele nutzen dies bereits in Form von Gebeten. Falls das nicht Dein Zugang ist, bleibe bei einem Dankbarkeitsritual.

- Wenn Du magst, praktiziere morgendliche Yogaübungen. Sie machen Deinen Körper und Deinen Geist geschmeidiger und Du kommst dabei gut mit Deinem Körper in Kontakt. Dein Fühlen erhöht sich. Mit gezielten Yogatechniken kannst Du auch Deine Gesundheit fördern, wie zum Beispiel durch Yin-Yoga Überhitzungen kühlen. Falls Dir Yogaübungen nicht liegen, oder sie Dir vom Zugang her nicht gefallen, dann nutze für Dich gängige Dehnungsübungen, Atemtechniken, Energiearbeit wie Qi Gong, Tai Chi oder Ähnliches. Anleitungsvideos findest Du dazu im Internet eine jede Menge, und Kurse zum Erlernen einer möglichst guten, sauberen und gesunden Technik werden bestimmt in Deiner näheren Umgebung angeboten, was ich Dir auch empfehle.

- Du kannst einige Minuten lang ganz klassisch in Ruhe in Versenkung gehen und meditieren. Wenn Dir das für den Beginn oder generell zu wenig stimmig ist, mache stattdessen ein paar Minuten lang alles, was

Du sonst unbewusst machst, möglichst bewusst, im Moment, ohne dabei an Vergangenes oder Zukünftiges zu denken – Wäsche falten, Geschirrspüler ausräumen, Kochen, etc. Vielleicht gehst Du aber lieber im Wald spazieren. Das erdet Dich noch zusätzlich und die abwechselnde Links-Rechts-Bewegung verbindet Deine beiden Hirnhälften gut miteinander.

- Mache Visualisierungsübungen und stelle Dir vor, wie wichtige Schritte an diesem Tag bereits wünschenswert verlaufen sind, bevor sie noch stattfinden. Du kannst Dir auch visualisieren, wie Du am Abend bereits glücklich, zufrieden und dankbar im Bett liegst und auf den schönen, erfolgreichen Tag zurückblickst. Achte darauf, dass Du dabei mit allen Sinnen in die Erfüllung gehst.

- Schreibe ein Erfolgstagebuch. Hierin notierst Du jeden Abend (oder spätestens am nächsten Morgen) alles, mindestens jedoch drei Einträge, was Dir an diesem Tag gut gelungen ist. Auch dies erhöht Deinen Fokus, diesmal jedoch auf Deine eigenen Stärken. Du wirst Dir nach und nach immer bewusster, was Du bereits alles kannst. Solltest Du einmal an Deinen Fähigkeiten zweifeln, nimm Dein Erfolgstagebuch zur Hand und blättere in Deinen vergangenen Einträgen.

**„Ganzheitlicher Erfolg wird auch durch achtsame
Nutzung von Leistungsoptimierung gefördert.“**

Setze um: Nimm Dir aus diesem Abschnitt zuerst die Vorschläge zu Herzen, die Dich besonders angesprochen haben. Setze Dich danach aber auch umso mehr mit jenen auseinander, die in Dir Ablehnung verursacht haben und frage Dich: „Warum hat es das in mir ausgelöst?“

Intuition stärken

Einst, vor vielen hunderten von Jahren, sagte die Lüge zur Wahrheit: „Das ist doch heute wirklich ein herrlicher Tag!“ Die Wahrheit blickte sich um, sah den strahlend blauen Himmel und die blühenden Felder im Sonnenschein und musste zugeben: „Ja, Du hast recht.“ Da schlug die Lüge ihr vor: „Sieh, das Wasser hier im Brunnen ist glasklar. Lass uns doch ein wenig darin baden.“ Die Wahrheit blickte in den Brunnen, erkannte, dass das Wasser wirklich wunderbar erfrischend aussah und stimmte der Lüge zu. Sie zog ihre Kleider aus und ging mit der Lüge ins Wasser, um sich abzukühlen. Plötzlich sprang die Lüge aus dem Brunnen, nahm sich die Kleider der Wahrheit, zog sie sich an und rannte davon. Nach einem kurzen Moment der Fassungslosigkeit begann die Wahrheit, überall auf der Welt nach ihrer Kleidung zu suchen. Die Welt jedoch reagierte wütend und mit Verachtung auf die nackte Wahrheit. Da kehrte die Wahrheit entmutigt und niedergeschlagen zurück zum Brunnen, stieg hinein und versteckte sich vor lauter Scham für immer darin. Seither ist die Lüge in der Kleidung der Wahrheit überall auf der Welt anzutreffen.

Bist Du bereits in der Lage, schön verpackte Unwahrheiten zu erkennen? Falls nicht, solltest Du daran arbeiten, diese Fähigkeit zu fördern. Wir werden von klein auf dazu erzogen, hauptsächlich unserem Verstand zu folgen und unser Bauchgefühl, unsere innere Stimme und somit unsere Herzenswünsche zu vernachlässigen. Dadurch schlagen wir häufig Wege

ein, die für uns nicht stimmig sind. Der Verstand sagt nämlich zu allem „Ja“, was sich für ihn gut und logisch anhört. Dies ist jedoch stets von außen beeinflussbar und kann somit in Widerspruch mit Deinen inneren Bedürfnissen geraten.

Nehmen wir an, Du würdest an Unruhe und Schlafproblemen leiden. In einer Werbung würde versprochen: „Durch unser Präparat wird Ihre innere Ruhe gefördert und Sie können dadurch besser schlafen. Dies wurde in einer Studie belegt.“ Für Deinen Verstand würde das plausibel klingen und er würde Dich eventuell dazu veranlassen, dieses Mittel zu kaufen und anzuwenden. Möglicherweise hast Du damit auch den gewünschten Erfolg, aber leider nicht so, wie es Deine ganzheitliche Gesundheit gerne hätte. Dein Bauchgefühl schreit nämlich gleichzeitig ganz laut: „Sorge bitte endlich für Zufriedenheit im Leben. Dann kommen innere Ruhe und guter Schlaf von selbst.“ Du hörst nur nicht darauf, weil Du dem Verstand stets die Vorfahrt überlässt.

Ganzheitlicher Erfolg als Überbegriff für Zufriedenheit, Glück und Gesundheit in allen Lebensbereichen kann jedoch nur erreicht werden, wenn Du auf Deine wahren Wünsche hörst. Diese kommen stets von innen und nie von außen. Du hast dazu drei Augen – zwei zum Schauen und eines zum Sehen. Das zum Sehen ist die Intuition. Rumi erkannte im 13. Jahrhundert: *„Ich war ein Suchender und bin es immer noch. Aber ich habe aufgehört Bücher und Sterne zu fragen. Ich begann der Lehre meiner Seele zuzuhören.“* Sogar Sylvester Stallone, dem man eine solche Aussage vielleicht nicht gleich zutrauen würde, verblüfft uns mit der Erkenntnis: *„Ich glaube, dass es*

eine innere Kraft gibt, die Gewinner oder Verlierer hervorbringt. Und die Gewinner sind diejenigen, die wirklich auf die Wahrheit ihrer Herzen hören.“

Es ist also ratsam, den Verstand mehr und mehr in den Hintergrund treten zu lassen, und der Intuition den Raum zu geben, welcher ihr zusteht. Dies sollte im Idealfall so lange durchgeführt werden, bis Entscheidungen im Leben nur noch intuitiv getroffen werden und der Verstand lediglich das ausführende Organ zur Umsetzung ist. So erreichst Du nämlich, dass Du in allen Lebensbereichen stets nur noch das tust, was für Dich stimmig ist.

Du wirst nie wieder arbeiten, weil die Tätigkeit, die Du ausübst, Dir Freude bereitet und zu Deinem Alltag ganz selbstverständlich dazu gehört. Du hast also statt einer Work-Life-Balance eine Life-Life-Balance erreicht. Du wirst vielleicht sogar nie mehr krank, weil Du rechtzeitig spürst, was Du fördern oder weglassen musst, damit Du gesund bleibst. Du spürst, welcher Partner zu Dir passt, und wann dies nicht mehr der Fall ist. Du erkennst am Gegenüber, was dieser von Dir braucht oder möchte und kannst für Dich stimmig darauf reagieren. Und über Deine Intuition kannst Du sogar Deinen Herzensweg finden, der Dich stets Deinen wahren Wünschen folgen lässt. Manche würden hierbei vom Finden und Folgen der „Bestimmung“ im Leben sprechen. Mark Twain war der Meinung: *„Die beiden wichtigsten Tage in Deinem Leben sind der Tag, an dem Du geboren wurdest, und der Tag, an dem Du herausfindest warum.“*

Der Weg zum Folgen Deiner Intuition mag Dir zuerst ungewohnt erscheinen. Es wird vielleicht sogar Unsicherheit in Dir aufsteigen, plötzlich Deinem Gefühl anstatt Deinem Verstand zu vertrauen. Wird das gut gehen? Treffe ich dann noch die richtigen Entscheidungen? Aus diesem Grund ist es wichtig, den Prozess langsam, aber konsequent durchzuführen. Viel ist dazu jedoch nicht notwendig. Beginne lediglich damit, vor jeder Entscheidung, die Du üblicherweise im Verstand triffst, zuerst Deine Intuition um Rat zu fragen. Überprüfe danach kurzfristig, ob Dein Verstand zum selben Ergebnis kommen würde. Falls nicht, entscheide Dich für einen Weg und beobachte längerfristig, ob die Wahl die richtige war. So solltest Du nach und nach vertrauen lernen und feststellen, dass die Entscheidung nach Bauchgefühl langfristig immer die bessere für Dich ist.

Körpermeditation



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert Deinen Fokus auf
eine gut geschulte Intuition!“**

Setze um: Gehe wie hier im Abschnitt bereits beschrieben vor. Suche Dir gleich eine kleinere Entscheidung, die heute noch gefällt werden soll. Höre dabei zuerst auf Deine Intuition und dann erst auf Deinen Verstand. Stimmen beide überein? Falls nicht, wem davon vertraust Du derzeit mehr? Egal wie Du Dich entscheidest, beobachte längerfristig, welche Entscheidungsgrundlage besser gewesen wäre.

Mache auch anfänglich häufiger, später bei Bedarf die Körpermeditation wie beschrieben durch.

Professionelle Unterstützung suchen

Zu zweit lässt sich ein Ziel doch leichter erreichen. Dies durfte auch Stephen King selbst erfahren. Um seinem Wunsch nachgehen zu können, Schriftsteller zu werden, lebte er in einem Wohnmobil und verdingte sich als Mitarbeiter einer Wäscherei. Für seine ersten Texte erhielt er nichts als Absagen. Er verlor den Mut und begann zu trinken. Selbst seinen Entwurf zu „Carrie“ warf er frustriert in den Müll. Da kam ihm seine Frau zu Hilfe. Sie rettete das wertvolle Manuskript und ermutigte ihn weiterzumachen. Wenige Zeit später erhielt er für „Carrie“ 400.000 Dollar und gründete darauf seine Erfolgsgeschichte. Was wäre wohl ohne seine Frau passiert?

Vielfach habe ich in diesem Buch bereits darauf hingewiesen, dass ich Dir dringend empfehle, bei Bedarf professionelle Unterstützung zu suchen. Je nachdem was Du erreichen willst, können dies speziell ausgebildete Berater, Coaches, Trainer, Supervisoren, Therapeuten, Ärzte, Menschen mit medialen Fähigkeiten und Ähnliche sein. Dein Vorteil ist, dass Du dadurch von ihren Erfahrungen profitierst und Du somit zielgerichteter, planmäßiger und zumeist auch viel rascher Deinen Wunsch umsetzen kannst. Oftmals ist eine Außensicht auch notwendig und sinnvoll, damit Du neue Wege und Optionen für Dich erkennen kannst. Erinnerung Dich daran, dass alle erfolgreichen Menschen in irgendeiner Form Beratung und Unterstützung von Professionisten annehmen.

Dies ist zwar zumeist mit Kosten verbunden. Du sparst Dir jedoch auch viel Zeit und Geld, wenn Du nicht alles alleine für Dich selbst herausfinden musst. So kannst Du ebenso grobe Fehler in der Planung vermeiden, oder entgegenwirken, wichtige Schritte gar zu vergessen. Niemand würde auf die Idee kommen, ein Haus ohne Plan und professionelle Unterstützung zu bauen. Und jeder Autobesitzer gibt ganz selbstverständlich hunderte Euro pro Jahr für die Instandhaltung seines Fahrzeuges aus, weil es einfach dazu gehört. Sei es Dir bitte also auch selbst wert, Dich mit solchen teilweise notwendigen, stets jedoch sinnvollen Services zu versorgen.

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert ein Annehmen und
Nutzen von professioneller Unterstützung!“**

Setze um: In welchem Lebensbereich könntest Du schon längst professionelle Unterstützung benötigen, weil Du auf der Stelle trittst? Sei es Dir wert und Sorge dafür, dass Du die Hilfe von außen bekommst, die Du benötigst.



T.U.N.



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

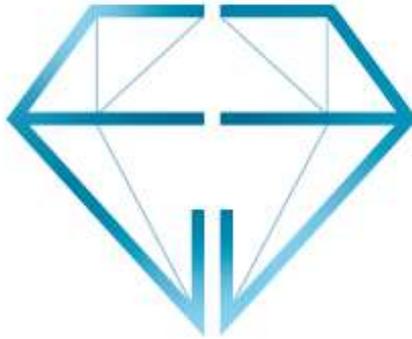
Zeitmanagement



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Selbstmanagement



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

**„Ganzheitlicher Erfolg benötigt ein konsequentes
und effizientes Planen und Umsetzen.“**

Setze um: Überdenke Deine bisherige Herangehensweise beim Umsetzen, insbesondere im Bereich Zeitmanagement. Verändere Dein gewohntes Tun gegebenenfalls so, dass Du dadurch Deine Zeit optimal nutzen kannst.

Alternativen generieren



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Manchmal ist ein Ziel exzellent gut festgelegt und die Umsetzung optimal geplant, aber es lässt sich dennoch nicht erreichen. Lass Dich davon bitte nicht entmutigen. Das kann etliche Gründe haben, die wir häufig erst im Nachhinein erken-

nen können. Zumeist werden wir dann dankbar dafür sein, dass sich das Ziel nicht so hat umsetzen lassen, wie wir uns das gewünscht hatten. Vielleicht war die Zeit für die Umsetzung noch nicht reif und Du musst erst den richtigen Zeitpunkt abwarten. Es kann jedoch auch sein, dass die Planung und das Ins-Tun-Kommen für Dich nur eine wichtige Übung war, damit Du bei Deinem nächsten Ziel, das viel besser zu Dir passt, alles gleich von Anfang an richtig machst. Eventuell hast Du aber auch zu wenig Augenmerk auf etwas Bestimmtes gelegt, das Dir zur Zielerreichung noch fehlt, wie zum Beispiel eine spezielle Kompetenz oder ein weiterer Schritt in der Persönlichkeitsentwicklung, die Du zuvor noch nachholen musst.

Oder Du wolltest Dein Ziel von der falschen Warte aus erreichen. Du hattest vielleicht den Wunsch, trotz fortgeschrittenen Alters aufgrund von sehr viel Erfahrung, Wissen und Können noch Profisportler zu werden. Dein Körper gibt Dir jedoch ein klares „Nein“ zu Deinem Vorhaben und Du hältst einfach nicht mehr mit den Jüngeren mit. Du könntest Dein Hobby nun dennoch zum Beruf machen, nur leider nicht als Sportler, sondern eventuell als Sport- oder Mentaltrainer, Sportberater, Vortragender in Sportausbildungsstätten, Verbandsmitarbeiter, Organisator, Sportartikelverkäufer oder Ähnliches. Tritt dazu gedanklich einen Schritt zurück und schaue Dir die Situation ehrlich aus einer Distanz heraus an. Kannst Du dazu neue Aspekte erkennen?

Erst die Umsetzung eines Zieles lässt uns vollständig erkennen, ob unsere Wahl auch wirklich zu uns passt und ob sie

sich für uns erfüllen kann und soll. Wenn es hier nicht nach Plan läuft, bleib bitte dennoch dran, da die grundsätzliche Richtung sich für Dich ja bereits stimmig angefühlt hatte. Generiere Alternativen zu Deinem Vorhaben und probiere auch diese aus.

„Ganzheitlicher Erfolg erfordert

immer wieder Flexibilität, besonders in der Umsetzung.“

Setze um: Stockt Deine Umsetzung aktuell, oder lässt sie sich gar nicht durchführen? Trete gedanklich einen Schritt zurück und schaue ehrlich auf das Bild. Ist es noch Zeit zum Weitermachen nach Plan, oder solltest Du bereits Alternativen generieren? Falls ja, welche sind das?

Lebenslang lernen

In einem Experiment wurden einzelnen Studenten jeweils 5 Laborratten aus demselben Stamm zugeteilt. Einer Hälfte der Teilnehmer sagte man, dass ihre zugewiesenen Ratten auf Intelligenz hin gezüchtet seien. Der anderen Gruppe teilte man mit, dass deren Ratten auf Dummheit hin gezüchtet worden wären. Trotzdem dass die Ratten alle aus demselben Stamm kamen, zeigten die vermeintlich intelligenten Ratten dennoch bessere Leistungen als jene, die als dumm galten. Offenbar beeinflusste die Erwartungshaltung der einzelnen Studenten, wie sich die Ratten entwickeln würden.

Dieser Rosenthal-Effekt wurde ebenso zwischen Lehrern und Schülern nachgewiesen (!) und in ähnlichen Studien, wie zum Beispiel im Pygmalion-Effekt erfolgreich wiederholt. Dies ist meiner Ansicht nach äußerst bemerkenswert, da auch Dein Lernerfolg stets dadurch mitbeeinflusst wurde, ob jemand an Dein Können glaubte oder nicht. Jedenfalls ist es unerlässlich daraus zu folgern, dass auch Du an Dich und Dein Können glauben solltest, wenn Du erfolgreiche Lernschritte setzen möchtest. Hier sind wir auch wieder beim Thema „Glaubenssätze“, weil Du ja stets recht damit behalten wirst, wenn Du annimmst, Du kannst etwas, oder Du kannst etwas nicht. Dabei setzt Du Dir, wie bereits erwähnt, selbsterfüllende Pro-
phezeiungen. Verändere Deine Glaubenssätze also lieber stets so, dass sie für Deinen ganzheitlichen Erfolg förderlich

sind. Wähle Deine Ziele zudem stets so, dass Du selbst daran glauben kannst, dass Du sie erreichen wirst.

Leidenschaftliches Lernen setzt zumindest voraus, dass Du lernwillig bist, Du Spaß daran hast, Du Sinn darin siehst und auch, dass Du an Dich selbst glaubst, nämlich, dass Du lernen und Dich verändern kannst. Erst dann ist Neues zu lernen eine Freude und sollte auch von Erfolg gekrönt sein. Spätestens nach Beendigung der Schulpflicht sollte dies Deine Herangehensweise sein, um Deine Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Erstens solltest Du ab dann hauptsächlich jene Kompetenzen und Interessen weiter fördern, die mit Neugier verbunden sind. Zweitens solltest Du Dein ganzes Leben lang dran bleiben, Dir weiteres Wissen und Können anzueignen. Wie wir bereits im Abschnitt über Komfortzone besprochen haben, ist die Natur darauf angelegt, stetig zu wachsen, um zu leben. Wenn eine Pflanze nicht mehr wächst, stirbt sie. Dies sollte uns Menschen als Teil der Natur zu denken geben.

Viele haben offenbar bereits selbst erkannt, dass geistige und körperliche Gesundheit bis ins hohe Alter hinein durch Aktivbleiben stetig gepflegt werden möchte. Sport- und Wissenskurse, Apps zum Thema „Gehirnjogging“, Aus- und Fortbildungen, etc. erfreuen sich bei allen Altersgruppen seit Jahren steigender Beliebtheit. So können wir uns selbst nach unseren Wünschen weiterentwickeln und damit all das im Leben erreichen, was wir uns wünschen. Aber auch der Ist-Stand kann dadurch möglichst lange erhalten bleiben, was vor allem in der Pflege älterer Menschen einen hohen Stellenwert eingenommen hat. Dazu bedarf es jedoch, bereits bei jungen Men-

schen, die Freude am Lernen zu wecken, denn *„was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“* - oder zumindest nicht mehr so einfach wie in Kindertagen.

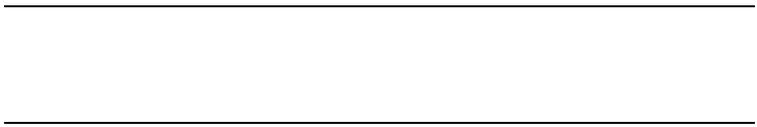
„Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen.“, ist dazu mein Rat an Dich. Im Bereich Lernen sollte ein Stillstand tunlichst vermieden werden. *„Es spielt keine Rolle, ob Du nur langsam vorankommst. Wichtig ist, dass Du nicht stehen bleibst.“*, wusste bereits Konfuzius vor rund 2500 Jahren.

„Lernen“ hat in unserer Gesellschaft leider häufig einen unangenehmen Beigeschmack. Es klingt immer ein wenig nach Zwang, Anstrengung und Langeweile. Hier geht es aber nicht um das Auswendiglernen von lateinischen Vokabeln, sondern einfach um das Fördern Deiner Neugier. Gehe dazu mit offener Wahrnehmung durchs Leben und bekomme mit, was Dich besonders interessiert. Ist es ein bestimmter Bereich im Sport oder in der Naturwissenschaft? Sind es besondere Fertigkeiten oder Kenntnisse, die Du schon immer haben wolltest, wie zum Beispiel aus den Bereichen Musik, Tanz, Kreativität, etc.? Sind es spirituelle Themen, die Du über Kurse weiter ergründen möchtest? Oder vieles mehr. Gehe Deinem inneren Impuls nach und lerne dadurch das, was es für Dich zu entdecken gibt. Dann hast Du auch die Freude und Leichtigkeit dabei, die Dich zum Dranbleiben veranlasst. Vielleicht lässt sich Dein Ziel danach mittels des Gelernten auch leichter oder überhaupt erst erreichen. Persönlichkeitsentwicklung fördert nämlich dieses Erreichen von bislang verwehrt gebliebenen Zielen.

Stille kann manchmal unser größter Lehrmeister sein. Hier können wir Schätze entdecken, die schon lange in uns schlummern, die wir bislang aber noch nicht erkannt haben. Begib Dich dazu immer wieder zu Dir selbst, ohne Ablenkungen, entweder ganz meditativ in Stille versenkt, oder einfach bei einsamen Spaziergängen, oder in monotoner Sportbetätigung (Laufen, Stepper, etc.). Im „Embodiment“ können wir durch körperliche Betätigung uns selbst sehr nahe kommen und uns bewusster werden. *„Glaub mir, ich hab`s erfahren, Du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern; Bäume und Steine werden Dich lehren, was kein Lehrmeister Dir zu hören gibt.“*, erkannte der heilige Bernhard von Clairvaux bereits im 12. Jahrhundert.

**„Ganzheitlicher Erfolg benötigt lebenslanges Lernen
und Förderung der Persönlichkeitsentwicklung.“**

Setze um: Ich gehe davon aus, dass Du schon lange mindestens einen Betätigungswunsch hegst, den Du aber aus irgendeinem Grund immer noch nicht umgesetzt hast. Wie lautet er? Sei es Dir wert, ihn endlich umzusetzen. Tue es für Deine Persönlichkeitsentwicklung und Deinen ganzheitlichen Erfolg. Wer weiß, was daraus erwächst.



Den ersten Eindruck nutzen

Es war Martins erste Präsentation, die er als einfacher Mitarbeiter vor dem gesamten Vorstand seiner Firma halten sollte. Martin hatte sich gut darauf vorbereitet – am Inhalt seiner Rede gefeilt, die wichtigsten Fakten zusammengefasst und alles auswendig gelernt. Nervös und unter seinem Anzug schwitzend trat er vor die Zuhörer und begann mit seinem Vortrag. Doch anstatt Begeisterung zu zeigen, oder wenigstens höfliches Interesse vorzugeben, begann das Publikum bald damit, sich anderen Tätigkeiten zuzuwenden. Manche tippten am Handy oder Laptop herum, einige plauderten und einer verließ sogar den Raum. Martin wurde immer verunsicherter, verlor gelegentlich den Faden, stammelte herum, und seine Stimme wurde leiser. Was hatte er nur falsch gemacht, fragte er sich, nachdem er die für ihn äußerst peinliche Situation endlich beenden konnte. Ja, was nur?

In diesem Zusammenhang rufe ich Dir die 55-38-7er-Regel nach Albert Mehrabian in Erinnerung. Er stellte fest, dass es bei Präsentationen und Ähnlichem zu 55 % auf Deine Körpersprache (Körperhaltung, Gestik, Augenkontakt), zu 38 % auf Deine Stimmlage und nur zu 7 % auf den Inhalt Deiner Aussage ankommt. Offenbar war dies Martin aus der vorangegangenen Geschichte nicht bewusst. Sonst hätte er sich vermutlich mehr um ein selbstbewusstes und charismatisches Auftreten gekümmert, als um einen rein auf Inhalt basierenden Vortrag. Schau Dir bei Interesse diesbezüglich auch Erläute-

rungen zum Präsentieren nach dem „4-MAT-System“ an, das ich an dieser Stelle nicht extra erkläre, jedoch sehr empfehle. Es wird Dir wichtige Hinweise darauf geben, wie Du Deine Zuhörer bei Präsentationen besser erreichen kannst. Ebenso könnte „Storytelling“ für Dich interessant sein, um Deine Aussagen mit Geschichten zu untermauern und dadurch mehr Nachhaltigkeit zu erzeugen.

Der erste Eindruck, den wir von jemandem anderen haben, hängt stark mit unserer Intuition zusammen. Was nimmst Du am anderen wahr? Was strahlt er aus? Wie wirkt er auf Dich? Diese Fragen kann Dein Verstand kaum beantworten, außer Du achtest rein auf Äußerlichkeiten, wie Attraktivität, Kleidung, Schmuck und Ähnliches. Viel wichtiger ist häufig jedoch zu ergründen, ob jemand auf Dich sympathisch WIRKT oder nicht. Die Antwort darauf findest Du nur im Bauchgefühl mit Hilfe Deiner inzwischen starken Intuition. *„Die Schönheit im Herzen eines Menschen ist erhabener als diejenige, die man mit den Augen sehen kann.“*, erkannte dazu Khalil Gibran.

Ein Mensch ist uns meistens dann besonders sympathisch, wenn er uns entweder sehr ähnlich ist, oder wenn er so ist, wie wir selbst gerne wären. Umgekehrt wirst auch Du von Deinem Gegenüber abgecheckt, ob ihr euch gut „riechen“ könnt, ob die „Chemie“ zwischen euch stimmt, ob Ihr die gleiche „Wellenlänge“ habt, und vieles mehr. Sprachlich deutet der Volksmund bereits an, dass solche Entscheidungen nicht aus dem Verstand, sondern aus der Wahrnehmung heraus getroffen werden. Nur maximal sieben Sekunden lang

dauert es, bis wir dazu ein Urteil über den anderen gefällt haben. Umgekehrt gilt dasselbe. Erstens ist es also wichtig für Dich zu wissen, dass Du Dich stets auf den ersten Eindruck verlassen kannst, den eine andere Person auf Dich ausübt. Du brauchst danach gar nicht mehr darüber nachzugrübeln, weil Dein Verstand Dich in diesem Punkt nur verunsichern wird.



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

„Ganzheitlicher Erfolg wird gefördert, wenn Du anderen
offen, wertschätzend und sympathisch begegnest.“

Setze um: Gehe eine Woche lang mit offener Wahrnehmung in Gespräche und finde zu allererst immer etwas Sympathisches an Deinem Gesprächspartner. Wie ging es Dir dabei?

Kein Ziel als Ziel

Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft hatten sich zum Kaffeetrinken verabredet. Da kam die Vergangenheit viel zu spät und abgehetzt hereingeplatzt: „Meine Verspätung tut mir furchtbar leid! Mich hat leider früher nie jemand Pünktlichkeit gelehrt. Jetzt tute ich mir immer noch schwer damit.“ „Macht nichts.“, entgegnete ihr die Zukunft: „Ich muss dafür leider schon früher als geplant los. Ich habe ein neues Projekt am Laufen und muss dafür noch einiges erledigen.“ Ganz entspannt antwortete die Gegenwart: „Macht ihr beiden es nur so, wie ihr es braucht. Ich bleibe jedenfalls noch hier und genieße den Moment.“

Eine sehr fortgeschrittene Sichtweise ist Folgende: Das erstrebenswerteste Ziel ist, gar keines zu haben! Warum? Wenn Du ein Ziel erreicht hast, wirst Du Dich darüber freuen und stolz auf Dich sein. Danach wirst Du Dir das nächste Ziel setzen, dann noch eines und danach ein weiteres. So wirst Du bestimmt sehr erfolgreich – im Ziele erreichen. Aber nicht im Sinne von ganzheitlichem Erfolg. Du bist beim Ziele erreichen nämlich ständig im Tun. Das Leben sollte aber statt „Tun“ vor allem „Sein“ beinhalten – also stets der eigenen Intuition zu folgen, wahrzunehmen, im Flow zu sein und danach zu handeln. *Dazu passt die Geschichte aus der Bibel über die Schwestern Martha und Maria. Sie dürfen Jesus eine kurze Zeit bei sich beherbergen und während Martha sich abmüht, um den hohen Gast zu versorgen, sitzt Maria bei Jesus und lauscht*

seinen Geschichten. Martha ist sehr erbost darüber, dass sie alleine die ganze Arbeit tun soll. Da antwortet ihr Jesus: „Martha, Martha, Du hast viel Sorge und Mühe. Eins aber ist Not. Maria hat das gute Teil erwählt, das soll nicht von ihr genommen werden.“ (Lukas 10,41 f.). Auch hier wird der Hinweis gegeben, sich im Leben mehr auf das Sein zu konzentrieren. Denn ein Ziel wird häufig aus einem Angst- oder Mangeldenken heraus gewählt, mit dem Verstand als Grundlage. Dieses Ziel zu erreichen kann Dir langfristig aber keine persönliche Freiheit geben. Es kann Dir gegenteilig vielleicht sogar sehr schaden, wenn Du zum Beispiel Deine Gesundheit und Deine Familie vernachlässigst, um Deinen Wettkampfzielen oder dem Geld hinterherzujagen.

Optimal ist es deshalb zu beschließen, ab sofort möglichst achtsam im Moment zu leben und offen für alle Impulse zu sein, welche Dir die Richtung aufzeigen. Vielleicht erkennst Du am Bauchgefühl, was aktuell als nächster Schritt im Leben stimmig ist. Manche spüren es im Herzen. Andere bekommen ein A-Ha-Erlebnis, wenn sie einen bestimmten Satz in der Zeitung lesen, oder im Radio hören. Manche lassen etwas Wahrgenommenes länger auf sich wirken, oder schlafen eine Nacht darüber, um daraus etwas für sie Wichtiges zu erfahren. Wieder andere erhalten ihre Ideen aus der bewussten Wahrnehmung ihres Alltages – über Wörter auf Plakaten, Nebensätze in Gesprächen, einem Songtext-Ausschnitt im Vorbeigehen an einem Geschäft, etc. Lies dazu bitte auch gerne im Abschnitt „Intuition stärken“ nach.

Redewendungen wie „den richtigen Riecher für etwas haben“, „das war eine Bauchentscheidung“, „immer der Nase nach“, „dem Gefühl folgen“, und viele mehr unterstreichen im Volksmund diese wichtige Art zu entscheiden. Selbst im Internet findest Du unzählige Videos von Menschen, die sich und andere im letzten Moment vor einer herannahenden Katastrophe retteten, ohne diese bewusst kommen gesehen zu haben. Woher wussten sie aber dann, dass etwas auf sie zukommt und wie sie reagieren sollten? Und erinnere Dich daran, dass wirklich erfolgreiche Menschen nach ihrer Intuition handeln. Sie lassen sich üblicherweise ein Briefing, also einen kurzen Überblick über eine Option geben und treffen ihre Entscheidung dann nach dem Impuls, welcher in ihnen dazu ausgelöst wird.

Um Klarheit zu schaffen: Ziele zu haben und dran zu bleiben ist gut - wenn diese idealerweise aus der Intuition heraus und nicht aus dem Verstand kommen. Der Verstand kann Dir nicht sagen, ob Du Deinen Partner heiraten sollst, oder welche Projekte langfristig für Dich die bessere, stimmigere Wahl darstellen. Hier sind immer Deine Impulse gefragt. Nur so handelst Du frei, ausgeglichen, gesund und damit ganzheitlich erfolgreich.

**„Ganzheitlicher Erfolg erfordert ein achtsam geführtes
Leben, möglichst aus dem Moment heraus!“**

Setze um: Nimm in nächster Zeit bei allen Entscheidungen die Du triffst immer zuerst Deine inneren Impulse dazu wahr. Schreibe sie auf. Höre erst danach auf die Meinung Deines Verstandes. Decken sich die beiden? Falls nicht, welcher der beiden führt Dich in langfristiger Beobachtung zu den für Dich stimmigeren Entscheidungen?

Locker bleiben



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Sei anders – sei Du selbst

Es war ein heißer Tag, an dem sich Vater und Sohn mit ihrem Esel zum Markt in der nächsten Stadt aufmachten. Aufgrund der Hitze ließ der Vater seinen Sohn auf dem Lasttier reiten und ging selbst nebenher. Da kamen ihnen zwei Männer entgegen. Im Vorbeigehen hörte der Vater die beiden lästern: „Sieh Dir diesen faulen Sohn an, der seinen armen alten Vater bei der Hitze gehen lässt, während er selbst bequem auf dem Esel sitzt. Eine Schande, diese Jugend. Die sind alle verweichlicht und verzogen!“ Da stieg der Sohn ab und der Vater setzte sich auf das Tragetier. Wenig später kamen ihnen erneut Fremde entgegen. Auch diese begannen sich zu empören und tuschelten zueinander: „Seht euch diesen Mann an. Was für ein schlechtes Vorbild! Er sitzt da bequem auf dem Esel, während sein armer Sohn nebenher rennen muss. Eine Schande ist das!“ Daraufhin hob der Vater auch seinen Sohn auf das Lasttier hinauf und beide ritten weiter. Aber auch die Fremden, die ihnen bald darauf entgegenkamen, fanden Grund zum Lästern: „Schaut euch diese beiden Tierquäler an. Die sitzen zu zweit auf dem armen Esel und das bei dieser Hitze. Eine Schande ist das!“ Daraufhin stiegen Vater und Sohn vom Lasttier ab und begannen beide damit, den Esel zu tragen...

Wie würde die Geschichte wohl weiter gehen? Wie oft würden die beiden noch ihre Herangehensweise ändern, nur weil diese nicht mit der Meinung anderer übereinstimmt? Wie geht es Dir selbst in dieser Beziehung? Lebst Du Dein Leben

nach Deinen Vorstellungen, oder machst Du es von der Meinung anderer abhängig?

Ganzheitlich erfolgreich wirst Du nur, wenn Du in allen Lebensbereichen glücklich bist. Glücklich wirst Du jedoch nur, wenn Du Dein Leben nach Deinen innersten Wünschen, Bedürfnissen und Sehnsüchten gestaltest. *„Wer nicht auf seine Weise denkt, denkt überhaupt nicht.“*, meinte dazu Oscar Wild. Dies soll Dich an diesem Punkt noch einmal ermutigen, Deinen eigenen Weg zu gehen. Pack Dein Selbstbewusstsein, Dein Vertrauen und Deine Intuition zusammen, komme aus der Komfortzone und mach Dich selbst damit glücklich. *„Die Fähigkeit, glücklich zu leben, kommt aus einer Kraft, die der Seele innewohnt.“*, erkannte Mark Aurel bereits im 2. Jahrhundert nach Christus.

Paolo Coelho warf die Frage auf: *„Vielleicht geht es auf dem Weg gar nicht darum, irgendwas zu werden. Vielleicht geht es darum, alles abzuwerfen, was wir nicht sind, sodass wir das sein können, wofür wir bestimmt sind.“* Also lasse das Vergleichen mit anderen und deren Art zu leben sein und sei Du selbst. Bob Marley bestärkt uns dazu: *„Der Tag, an dem Du aufhörst, das Rennen mitzumachen, ist der Tag, an dem Du das Rennen gewinnst.“*

„Ganzheitlicher Erfolg erwartet, dass Du Deinen individuellen Weg auf Deine persönliche Art gehst.“

Setze um: Wenn Du Dein Leben völlig frei und unabhängig der Meinung anderer gestalten könntest, wäre es dann genauso wie jetzt? Falls nicht, liste hier bitte auf, welche Punkte noch zwischen dem Ist-Zustand und Deinem Leben nach Deinen Wünschen stehen. Welche davon kannst und willst Du ändern? Fange bitte gleich damit an, diese umzusetzen – für Dich selbst und Deinen ganzheitlichen Erfolg.

Gib etwas zurück

Für eine Fernsehsendung sollte heimlich aufgezeichnet werden, was ein Obdachloser mit einer größeren Summe Geld anstellen würde. Dazu wurde ein Lockvogel geschickt, der einem Bettler im Vorbeigehen 100 Dollar in den Hut warf. Dieser freute sich mächtig über die unerwartete Einnahme und alle heimlichen Beobachter wetteten bereits darauf, er würde sich um das Geld nun Drogen oder Alkohol kaufen gehen. Wie angenommen stolzierte der Obdachlose auch in den nächstgelegenen Supermarkt und kam nach einiger Zeit mit zwei vollen Tüten heraus. Er ging damit in den gegenüberliegenden Park, wo sich seine ebenfalls obdachlosen Bekannten aufhielten. Jene, die darauf gewettet hatten, er würde sich um das Geld Alkohol kaufen, fingen bereits zu feiern an, denn sie waren sich ihres Sieges sicher. Der Bettler jedoch packte aus seinen Tüten Brot, Wurst und Obst aus, und verteilte es an die herumstehenden Bekannten. Er ging damit sogar zu jenen, die sich abseits alleine und in sich gekehrt aufhielten. Auch ihnen gab er etwas von seinen Lebensmitteln ab. Erst als allerletztes setzte er sich selbst auf eine Parkbank, packte die wenigen übriggebliebenen Speisen aus und genehmigte auch sich eine Jause, welche er glücklich genoss.

„Erst wenn Du Dein Wasser selbst vom Brunnen heimschleppen musst, erkennst Du den Wert eines jeden Wassertropfens.“ Und „Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“, heißt es im Volksmund. Wenn es Dir gut geht,

freue Dich darüber und genieße es. Wenn Du Dich jedoch wirklich ganzheitlich glücklich fühlen willst, dann Sorge dafür, dass es auch anderen gut geht und sie ebenfalls glücklich sind. Das kannst Du machen, wie Du möchtest. Du kannst Geld spenden, oder Deine Zeit und Dein Know-How für andere zur Verfügung stellen. Du kannst Leuten Geschenke machen, ohne Dich dabei als Schenkender zu outen, oder andere Dinge tun, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Du kannst für andere beten oder meditieren. Und ganz besonders kannst Du jedem Lebewesen, das Dir begegnet, achtsam und wertschätzend gegenüberreten.

„Blick in Dein Inneres. Da ist die Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, wenn Du nicht aufhörst zu graben.“, erkannte Mark Aurel. Und ein Weiser sagte einst: *„Die wichtigsten Menschen sind nicht die, die den Kopf voller Wissen haben. Es sind die, die ein Herz voller Liebe haben, Ohren die bereit sind zuzuhören und Hände, die bereit sind zu helfen.“* Sei auch Du dieser Mensch – selbst wenn es Dir vielleicht noch nicht so gut geht, wie Du es gerne hättest. Du wirst merken, dass es Dir alleine schon deshalb besser geht, weil Du für andere Sinnvolles tust. Um ganzheitlichen Erfolg zu erreichen ist dieser Schritt von nun an selbstverständlich.

**„Ganzheitlicher Erfolg verlangt nach einem ehrlich
gemeinten Teilen des eigenen Erfolges mit anderen!“**

Setze um: Erkenne zuerst an, wie gut es Dir bereits in Deinem Leben geht – selbst wenn noch nicht alles perfekt für Dich laufen sollte. Nimm Dir danach ein wenig Zeit und überlege, was Dich wirklich glücklich machen würde, wenn Du andere damit glücklich machen würdest. Schreibe diese Ideen auf und setze sie nach Möglichkeit um. So haben wir alle etwas davon. Vielen Dank von uns allen dafür!

Zusammenfassung



Thomas Eigner
ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Evaluierung für Dich selbst

Abschließend biete ich Dir noch die Möglichkeit, Deine Fortschritte zu überprüfen. Dafür ist es sinnvoll, dass Du auch wirklich das gesamte Buch gelesen und die für Dich relevanten Aufgaben erledigt hast. Es gibt dabei weder Bewertung noch Auswertung. Du wirst jedoch ganz alleine für Dich selbst bemerken, wie weit Du auf dem Weg zum ganzheitlichen Erfolg inzwischen gekommen bist.

Bitte beantworte dazu die unten stehenden Fragen ganz ehrlich und spontan aus dem Bauch heraus:



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!



Thomas Eigner

ERFOLGSEXPERTE.AT

Dieser Abschnitt ist nicht Teil der Leseprobe. Sie können das gesamte Buch gerne unter www.amazon.de erwerben.

Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Du dieses Buch gelesen hast. Ich hoffe, Du konntest daraus den größtmöglichen Nutzen für Dich ziehen!

Ich freue mich sehr über Rückmeldungen, Anregungen und Erfahrungsberichte Deinerseits. Ebenso bin ich Dir sehr dankbar dafür, wenn Du das ganzheitliche Erfolgstraining weiterempfehlst, solltest Du damit zufrieden sein.

Einzelcoachings und Gruppentrainings zu G.E.T. - Ganzheitliches Erfolgs-Training kannst Du gerne vereinbaren unter:

office@erfolgsexperte.at und www.erfolgsexperte.at

**Ich wünsche Dir weiterhin gutes Gelingen auf Deinem Weg
hin zum ganzheitlichen Erfolg!**

Dein Thomas Eigner

Juli 2020

ISBN: 978-3-200-07125-4