

Das Resonanzprinzip nutzen

Montag, 28. November 2011

Das Resonanzprinzip nutzen

Entscheiden Sie, was mitschwingen soll.

Überlegen Sie sich einmal zwei Sachen: Die erste Sache ist etwas, was Sie sehr interessiert. Die zweite Sache ist etwas, was Sie überhaupt nicht interessiert.

Mit was beschäftigen Sie sich mehr in Ihrem Leben, kennen mehr Personen in dieser Richtung und sind mehr informiert?

Es ist die Sache, die Sie sehr interessiert. Wunderbar!

Das Resonanzprinzip oder auch die Kraft der Anziehung genannt, ist leicht zu erklären: Das, mit dem Sie sich beschäftigen nimmt mehr Raum in Ihrem Leben ein, lässt Sie mehr über die Sache nachdenken, wird öfters zum Thema in Gesprächen und beeinflusst Ihre Aktionen und Reaktionen. Dadurch wird es zum Teil Ihres Lebensweges und zum ständigen Begleiter. Nutzen Sie das System, um Ihr Leben aktiv zu gestalten und sich die Begleiter die Sie sich wünschen, in Ihr Leben holen.

Beschäftigen Sie sich mehr mit den Sachen, die Sie nicht interessieren, so haben Sie sich ungünstige Begleiter in Ihr Leben geholt und es ist die Zeit, den einen oder anderen auszutauschen. Dies ist oft ganz einfach, indem Sie sich statt der negativen Nachrichten, eine kleine positive Geschichte lesen oder entdecken, wie wundervoll die kleine Blume am Wegesrand ist, was für schöne Musik Sie anhören können, wie lecker das Essen schmeckt und vieles mehr.

Geben Sie dem mehr Raum in Ihrem Leben, was Sie für Ihr Leben als gut empfinden.

mentaler Fitnesspfad

Sonntag, 27. November 2011

Im Sommer war ich beim Spazieren gehen einmal wieder auf einen Fitnesspfad gestoßen. Dort kam mir dann die Idee, solch etwas auch für unsere geistige Fitness zu bauen. Nun ist der Outdoor-Fitnesspfad noch in Vorbereitung, der Indoor-Fitnesspfad aber bereits fertig. Da hier die Witterung keine Rolle spielt, habe ich ihn als PDF-Dateien zusammengestellt und biete ihn Ihnen zum freien Download an.

Wer alle neun Stationen durchmacht, benötigt ca. 10-15 Minuten Zeit. Man kann aber ebenso nur eine Übung machen, einfach um seine Wahrnehmung zu stärken und sich etwas Gutes zu tun.

Wer möchte, kann den mentalen Fitnesspfad gerne ausdrucken und aufhängen. Ich habe hierfür eine Version für rechts herum und eine für links herum erstellt. Es eignet sich für einen Ausdruck alle Arten von Wartezimmern, Schulen, Krankenhäuser usw.

Vielleicht möchten Sie gerne auch Ihre Freunde und Bekannte auf die wohltuende Wirkung des mentalen Fitnesspfad hinweisen, weshalb ich Ihnen einen kleinen Text für eine Email vorbereitet habe. Sie finden ihn [hier](#).

Den mentalen Fitnesspfad rechts herum finden Sie [hier](#),
den mentalen Fitnesspfad links herum, [hier](#).

braucht man zum Lernen immer eine innere Referenz?

Donnerstag, 24. November 2011

Heute habe ich eine Mail bezüglich eines Themas aus meinem Kurs bekommen. Da ich die Fragestellungen so interessant finde, veröffentliche ich hier die Mail mit meiner Antwort, wobei ich alles Persönliche der betreffenden Person gelöscht habe.

Hier also das Thema, um das es mir geht: Das Sein geht dem Tun voraus und innere Referenzen.

1) Wenn ich mich bei der Ziel-Erreichung frage, welche Qualitäten ich haben muss, um es zu erreichen und kann diese Qualitäten in mir nicht oder in nicht ausreichendem Maße finden, bedeutet das doch, dass ich dieses Ziel sozusagen von meiner Liste streichen muss? Das Beispiel mit Hund und Mensch ist ja gerade das Extrem. Ein Hund kann nie ein Mensch werden und andersherum.

- Viele Qualitäten haben wir bereits, aber nur in einem sehr geringen Maß. Erkenne ich, dass ich ein Ziel erreichen möchte, die Seinsqualität aber noch nicht oder nur sehr gering in mir habe, muss das „Vorziel“ darin liegen, diese Qualität zu stärken oder aufzubauen.
- Dem von Dir geschriebenen Satz sollte man nur ein kleines Wort beifügen, dann wird der statische Zustand ohne Öffnungsmöglichkeiten in einen Zustand mit einer inneren Dynamik und Perspektiven verwandelt: ... und kann diese Qualitäten in mir **nach** nicht oder in nicht ausreichendem Maße finden ...
- Das Beispiel mit dem Hund und Mensch habe ich ausgewählt, um die Wichtigkeit unseres Seinzustands aufzuzeigen. Allerdings geht dieses Beispiel über die Seinsqualitäten hinaus in die körperlichen Zustände.

Oder: Ich kann vielleicht eine gute Stimme haben und sie bis zu einem gewissen Maß trainieren, aber das heißt noch lange nicht, dass ich ein guter Solist werden kann., etc.? Das ist dann sozusagen die Begrenztheit des Lebens, die ich akzeptieren muss?

- Vielleicht eignet sich nochmals der Vergleich von Hund und Mensch. Ist es ein Ziel, ein Hund zu sein, so wird man es nicht erreichen.
Ab wann diese Begrenztheit des Lebens, wie Du es ausdrückst, bestimmend ist, kann nur individuell geklärt werden.
Bei manchen Menschen ist ein solch starker Glaubenssatz am Werk, dass sie, um bei Deinem Beispiel mit dem Solist zu bleiben, schon allein wegen ihres Glaubenssatzes kein guter Solist werden können, obwohl die körperliche Gegebenheit vielleicht ausreichend wäre.
Andere Menschen trainieren ihre Stimme und schaffen es dadurch tatsächlich, die Stimmqualität eines guten Solisten zu erreichen. Vielleicht werden sie es trotzdem nicht, weil Ihnen die Qualitäten für den Aufbau von Kontakt zu wichtigen, für einen Erfolg nötigen Personen fehlt, oder weil sie zu hohes Lampenfieber haben usw. Es kann auch die Menschen geben, die eine Qualität in ihrer Stimme finden, die lediglich zu einer anderen Musiksparte passt, als die ursprünglich als „guter Solist“ ausgewählte. Sie können dann durchaus sehr erfolgreich sein.

Dies als kleine Beispiele, wie sich die Lage verschieden darstellen kann, wobei meine Auflistung keineswegs vollständig ist und nie sein kann, gehe ich von der Individualität jedes Menschen aus.

Oder ich muss mir eine notwendige Qualität erst einmal massiv unter viel Zeitaufwand aneignen?

- Ich glaube, dass man sich eine Qualität sehr oft aneignen muss, wobei ich dabei auch das Wiederfinden hier mit einbeziehe. Ein gewisser Zeitaufwand ist dabei immer wieder nötig. Ob dieser aber massiv sein muss bezweifle ich. Ich sehe eher die Wirkungsweise in einer Bewusstwerdung, die ich ins tägliche Leben integriere.

Wenn ich im Aussen liebevoll sein will, muss ich innerlich diese Qualität haben bzw. finden können. Wie soll ich das denn z.B. hinbekommen, wenn ich voll Selbstablehnung bin (z. B. aufgrund von Erziehungsfehlern, biografischer Ereignisse; Bsp. mein Klient). Dann muss ich also unter großer Anstrengung und mit viel Zeitaufwand eine Therapie machen, um an mein Ziel zu kommen. [Selbstablehnung ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt des Menschseins, der meist unbewusst abläuft. (Habe ich bei den Leuten in meinem Seminar auch wieder festgestellt).]

Das heißt, wenn ich nicht weiß, wie es "geht" innerlich liebevoll zu sein, wie soll ich es ins Aussen bringen?

- Weder Dein Klient noch die Teilnehmer Deines Seminars machen diesen Kurs und die dazugehörigen Übungen.
Wenn Du jeden Tag konsequent die Magische Zukunftsübung (mit genau diesen drei Fragen) und die morgentliche Dankbarkeitsübung (mit mindestens fünf Punkten, die Dich selbst betreffen) machst, sollte sich diese Frage eigentlich von selbst beantworten. Denn allein durch diese zwei Übungen baut man stetig ein Gegengewicht, zu u.a. seiner Selbstablehnung auf.
- Braucht eine Therapie immer eine große Anstrengung und viel Zeit?
Muss ich krank sein um eine Therapie machen zu müssen?
Oder stemple ich einen Menschen durch das Wort Therapie als krank ab?
Für mich sind wir hier sehr mit Glaubensfragen und verschiedenen Argumentationsrichtungen beschäftigt. Das wäre ein Thema, dass man wohl mal weiter erörtern könnte, was aber vom Kurs unabhängig ist.

2) Dass wir (unbewusst) zu einem großen Teil immer in Bezug auf Erfahrungen aus der Vergangenheit heraus handeln, kann ich gut nachvollziehen. Dass ich aber nur lernen kann, bezüglich vergangener Erfahrungen, will mir nicht einleuchten. Ein Säugling und Kleinkind hat noch keinerlei Erfahrungen und muss sich alles das erste Mal aneignen.

- Mich erinnert die Fragestellung etwas an die Frage nach dem Huhn und dem Ei, was zuerst da war. Es stellt sich die Frage, wann wir wie die ersten Erfahrungen machen. Nehme ich den bereits etwas späteren Zeitpunkt, nach der Geburt, so ist klar, dass unser Gehirn noch nicht ausgereift ist, es fehlen ja u.a. viele Nervenverbindungen. Gewisse Strukturen sind aber vorgegeben, wie z.B. das Schreien wegen Hunger. Manche dieser Strukturen behalten wir im späteren Leben, andere legen wir ab (wie eben das Schreien, wenn man Hunger hat).
Das Baby ist aber sofort in einer sozialen Umgebung. Das Schreien wird also eine Reaktion auslösen. Diese Reaktion ist ein Erfahrungswert.
Auch Berührungen mit dem Körper regen gewisse Nerven an. Diese Anregungen

(verhaltensabhängig, körperlich) sind maßgeblich für die noch zu wachsende Gehirnverbindungen wichtig.

Das Kind erfährt über eine erneute Reizung (Anregung der gleichen Nerven durch ähnliches Verhalten oder ähnliche körperliche Reizung), die es bereits kennt, dass dies die (scheinbare) Realität ist. Dies wird durch neue Verbindungen gestärkt. Innerhalb dieser Realitätsstruktur werden neue Eindrücke aufgenommen und integriert. Sie sind immer mit den bisherigen Strukturen verknüpft. Ansonsten wäre es unmöglich, Assoziationen zu haben, die das ja oft in faszinierender Weise aufzeigen. Wir gelangen zu Erlebnissen und Vorstellungen, die wir bei dem Ursprünglichen Thema kaum als damit verbunden angesehen haben.

- Ganz generell: Erfahrungen (also unser bisheriges Leben) erzeugt Strukturen. Diese Strukturen sind meist recht fest, weil wir dadurch die Welt sicherer wahrnehmen. Dabei dient eine Struktur als Filter der Interpretation dessen, was ich wahrnehme und denke (dies läuft häufig unbewusst ab). Die Interpretation bestätigt das innere Bild der (subjektiven) Realität, der jeweiligen Person.

Auch ein größeres Kind, das Fahrrad fahren oder Schwimmen lernt, hat keine Erfahrungen, auf die es zurückgreifen kann.

- Im Alter in dem wir Fahrrad fahren lernen, haben wir bereits viele Erfahrungen bezüglich unseres Gleichgewichts. Wir wissen, dass wenn wir etwas drücken oder schieben es sich bewegt (z.B. Schubladen). Dies ist dem „ins Pedal treten“ recht ähnlich. Hinzu kommt die Erfahrung, dass wenn etwas nicht funktioniert, es gut ist, es nochmals zu versuchen. So haben wir es ja mit dem Gehen lernen gemacht. Dies bedeutet, dass es auch mit Fehlversuchen weiterversucht wird. Dabei schauen wir unbewusst darauf, dass wir den Grund finden, weshalb wir „wieder“ vom Fahrrad gefallen sind. Diesen Grund kann ich aber nur dann finden, wenn ich einen Vergleich habe, der zugleich eine innere Referenz darstellt.
- Das Schwimmen müssen wir ja neu lernen, nachdem wir es verlernt haben. Soweit ich weiß, können wir nach der Geburt schwimmen. Wenn wir später Schwimmen lernen, so hatten wir bereits des öfteren Kontakt mit Wasser. Wir kennen den Effekt, dass wenn man seine Arme (z.B. in der Badewanne) bewegt, es einen gewissen Widerstand erzeugt. Diesen Effekt setzt man dann beim Schwimmen um, um nur eine Referenz zu nehmen.

Bei einem Erwachsenen, der Autofahren lernt, ist es genauso. Nie zuvor hat er etwas gemacht, das dem gleicht.

- Um nur ein paar wenige Dinge aufzuzählen, die ein Erwachsener, der Autofahren lernt, bereits gemacht hat: Türen öffnen/schließen; einen Spiegel benutzen; Wissen über „was ist rechts und links“; das Wissen, dass etwas passiert, wenn ich einen Schalter drücke (z.B. vom Licht); das Wissen über die kodierte Sprache von Schildern (z.B. von den Zeichen an den Toiletten) usw. Er hat also viele verschiedene Referenzen, die hier die Grundstruktur für die neue Aktivität stellen. Natürlich kommt dann wieder Neues dazu, sonst wären wir ja nicht lernfähig. Ob und wie wir etwas lernen und dann auch, wie wir das Gelernte interpretieren, hängt maßgeblich von diesen Grundstrukturen ab.

So kann man doch ständig auch lernen, ohne die entsprechende innere Referenz dazu zu haben?

- Man konnte nur über den Vergleich mehrerer Sprachen auf dem Rosetta-Stone die fehlende Sprache entschlüsseln, weil man festgestellt hatte, dass es sich um den gleichen Text handelte. Ansonsten wäre es fast unmöglich gewesen, die Zeichen etwas zuzuordnen.

Heute benutzen wir zum Teil Computer, die fast unendlich viele Kombinationen von Schriftzeichen ausprobieren können. Aber auch hier suchen wir nach etwas, wofür wir eine Referenz haben, ein uns bekanntes Wort oder eine verständliche Aussage. Sobald der Computer so etwas gefunden hat, versuchen wir dies bei der Sprache auf andere Textstellen anzuwenden um zu sehen, ob diese Referenz für den ganzen Text passt. Haben wir einmal ein paar Prozent entschlüsselt, ist es genau diese Referenz, die uns auch den Rest entschlüsseln läßt, weil wir das noch Unbekannte in Bezug zu dieser Referenz setzen.

Mir ist durch Deinen Kurs ... nochmals so richtig deutlich geworden, wie wichtig eine bewusste Wahrnehmung ist, wenn man im Leben etwas ändern will, dementsprechend auch eine Wahrnehmungs- bzw. Achtsamkeitsschulung.

Ressourcenstärkung

Mittwoch, 23. November 2011

Einfache und konkrete
Werkzeuge einsetzen

Auch wenn Sie wissen, wie man einen Nagel ins Holz schlägt, wird es ohne Hammer schwierig.

Glücklicherweise kann ich Ihnen einen ganzen Werkzeugkasten anbieten. Besonders praktisch sind die vielen Arbeitsblätter die ich über die Zeit zusammengestellt habe. Sie betreffen verschiedene Themen und sind zum Teil als ganze Kurse aufgebaut. Andere Werkzeuge sind Tipps für praktische kleine Verhaltensweisen, die Ihnen in vielen Situationen aus Ihrem gewohnten Schema heraushelfen.

Und da gibt es noch die Motivations- und Suggestionssätze. Gekonnt eingesetzt, entfalten Sie eine grandiose Wirkung und geben Ihnen immer wieder neuen

Schwung.

TIPP

Drucken Sie das [Arbeitsblatt für Ihre Begeisterung](#) aus und suchen Sie Fotos, die Sie einkleben können. Haben Sie die Möglichkeit, das Arbeitsblatt in der Größe DinA3 auszudrucken, entfaltet es nochmals mehr Wirkung. Arbeitsblatt „Begeisterung“

Viel Spaß dabei!

Fragen und Ziele

Sonntag, 18. September 2011



Liebe Leserin, lieber Leser! Wir gehen in die Richtung, in die wir schauen. Dies kennen Sie vielleicht vom Fahrrad oder Motorrad fahren – wer weiß, vielleicht auch vom Rennfahren. Die Bewegungen, die wir ausführen, sind also mit der Blickrichtung kombiniert. Dies geht soweit, dass unsere gesamten Aktionen und Reaktionen sich in unsere Blickrichtung, auch der inneren, bewegen. Deshalb wird in vielen Büchern immer wieder auf die Visualisation von Zielen hingewiesen, so auch in meinem Kurs (www.WegeZurSelbstfindung.com).

Diese Funktionsweise funktioniert u.a. daher, weil unser Gehirn eine gigantische Informationsmenge aufnimmt, diese dann aber für filtrierte. Dies kennen Sie bestimmt, wenn Sie sich einmal ein neues Auto gekauft haben. Sobald Sie im neuen Auto sitzen, merken Sie, wie viele Autos des gleichen Typs herumfahren. Diese Autos waren natürlich bereits vor Ihrem Kauf vorhanden, jetzt wird aber durch die Filtrierung der Informationen (und der damit verbundenen Aufmerksamkeitslenkung) die gleichen Automodelle für Sie deutlicher erkennbarer.

Immer wieder gibt es Menschen, die sich bei der Vorstellung und Definition eines Zieles schwer tun. Manchmal hängt dies von Verboten bezüglich eines Ziels ab (z.B. “wenn ich reich werde, bin ich ein schlechter Mensch”) oft aber auch von der Kombination eines Zieles mit Gefühlszuständen. So kann z.B. das Ziel, Sicherheit im Leben zu haben, sowohl finanziell verschieden definiert werden als auch gänzlich mit dem Gefühl “Sicherheit” verknüpft sein. In diesem Fall wird es sehr schwierig, solch ein Ziel zu visualisieren und es genau zu beschreiben.

Wir müssen uns zuvor verschiedene Fragen stellen, um mehr Klarheit zu bekommen. Und hier habe ich für mich festgestellt, dass durch gezielte Fragen, sich nicht nur ein Ziel klarer definieren lässt, sondern man sich auch leichter und konkreter auf den Weg macht. Wie gehe ich hierfür vor? Ich habe mir ein sogenanntes Fragejournal angelegt. Dies ist ein Textdokument, in das ich jeden Tag fünf Fragen schreibe. Hierbei ist es egal, zu welchem Thema die Fragen sind und ob sie mit einer Zielstellung zu tun haben. Diese Fragen lese ich jeden Tag durch. Sobald ich eine Antwort gefunden habe, schreibe ich sie kursiv hinter die Frage und mache die Schrift der Frage grau, sodass ich die Frage dann nicht mehr jeden Tag lese. Die Antwort dagegen mache ich grün, dann hat sie die Wirkung wie beim Erfolgsjournal, welches Sie vielleicht auch aus diversen Büchern kennen.

Zu vielen Fragen ergeben sich sofort mögliche Aktionen, dies ist das super Plus an dieser Methode. Die Aktion schreibe ich mir in türkis hinter die Frage und arbeite sie nach und nach ab. Sobald ich die Aktion ausgeführt habe, markiere ich die Antwort ebenfalls grün und kann so mit der Zeit auf einen großen Pool erledigter Arbeiten zurückschauen – was für ein gutes Gefühl!

Zu vielen Fragen ergeben sich weitere Fragen, welche ich dann etwas eingerückt dazu schreibe. Und wie es so ist, suchen wir bei Fragen nach Antworten, vor allem, wenn es Fragen sind, die uns selbst eingefallen sind. Dabei suchen wir Antworten, die für uns gut sind und in unser Weltbild passen.

Fragestellungen stellen aber, wie der Name bereits sagt, etwas in Frage. Dies erlaubt neue Blickwinkel und erweitert unseren Horizont auf eine ganz subtile Weise, auch wenn wir immer das Gefühl haben, Antworten auf der Basis unseres Weltbilds und unserer inneren

Werte zu erhalten.

Für mich sind die Fragestellungen zu einem wichtigen Werkzeug für meinen Lebensweg geworden. Ein Werkzeug, bei dem man immer dazu lernt und das enorm viel Spaß macht (auch wenn man mit meiner Vorgehensweise einiges an Disziplin und Durchhaltevermögen braucht). Die Ergebnisse sind so gut, dass ich mich jeden Tag auf diese paar "Frageminuten" freue!

Möglichkeiten

Mittwoch, 1. Juni 2011



Vor ein paar Tagen habe ich einen Spaziergang gemacht. Da schaute ich mir die Pflanzen im Weg an und dachte, wie leicht wir Menschen es auf unsere Umwelt schieben, dass wir uns nicht entfalten können. Schauen wir aber mal die Pflanzen an, wie sie sich an fast unbewohnbaren Stellen entfalten, dann sollte uns schnell klar werden, dass wir uns meist selbst im Weg stehen und es nicht unsere Umwelt ist, die an all unseren Problemen Schuld hat.

Hinzu kommt, dass die Pflanzen an ihrem Standort nichts ändern können. Wir als Menschen können uns aber bewegen, sowohl geistig als auch körperlich.



Optische Täuschung

Samstag, 14. Mai 2011

Wahrnehmen, das ist das, wie wir alles als wahr nehmen. Dass dies subjektiv ist, liegt auf der Hand, hat doch jeder seine eigenen Sinneswahrnehmungen und Gedanken.

Dieses Subjektive lässt sich praktisch anwenden, um mehr das wahrzunehmen, was einem gut tut. So hat man z.B. die Möglichkeit, an einer befahrenen Straße seine Aufmerksamkeit auf die Geräusche der Fahrzeuge oder auf die singenden Vögel zu lenken. Man kann sich entscheiden, mehr Fokus auf die Blumen am Straßenrand zu lenken, als auf das Durchschneiden der Landschaft durch die Straße. Dabei soll man natürlich die anderen, eher negativen Sachen nicht ausblenden. Es geht vielmehr darum, mehr das wahrzunehmen, was einem gut tut – vielleicht auch mit dem Hintergrund, dass man anstatt der nur "Weg-von-

Motivation" (das will ich nicht, da bin ich dagegen) auch die "Hin-zu-Motivation" (die Natur tut mir so gut, hiervon möchte ich mehr) aktiviert, denn mit der "Hin-zu-Motivation" definiert man automatisch Ziele, die gut für einen sind.

In welcher Größenordnung die Wahrnehmung subjektiv und beeinflussbar ist, können Sie am folgenden Video erleben. Es ist wohl eine Manipulation von außen, zeigt aber, wie beeinflussbar unsere Wahrnehmung überhaupt ist.

Schauen Sie einfach auf die Mitte der Bewegung und warten Sie das Ende des Videos ab. Am besten stellen Sie es auf die ganze Bildschirmgröße ein, dann wirkt es am besten – und wenn Sie Lust haben, schauen Sie es sich ein zweites Mal an, schauen dann aber anstatt auf das letzte Bild, auf Ihre Umgebung.

http://www.youtube.com/watch?v=8P6EQ68OpsU&feature=player_embedded

Erweiterte Lösung

Sonntag, 1. Mai 2011

Manchmal bedarf es einer erweiterten Lösung, möchte man nicht nur ein Problem einmalig lösen, sondern es so gestalten, dass es möglichst nicht mehr vorkommt. Schauen Sie sich das Video an. Hier wäre der Einbau einer Katzentür vielleicht am Anfang ein Mehraufwand, aber dauerhaft bestimmt angenehmer.

Wie immer im Leben, betrifft dies auch ganz andere Situationen – überlegen Sie mal, welche diese in Ihrem Leben vielleicht sind.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=4rb8aOzy9t4

Wann ist es genug?

Freitag, 29. April 2011

Kennen Sie das? Sie haben etwas angefangen, was nicht so funktionieren möchte, wie gedacht.

Eine Zeitlang ist es sicherlich gut, sich zu überlegen, welche anderen Wege und Möglichkeiten es geben kann, das angestrebte Ziel zu erreichen. Dabei sollte man das Ziel immer im Visir haben, um auch die nötige Disziplin aufzubringen, alles Mögliche in Angriff zu nehmen, um das Ziel zu erreichen.

Es ist klar, dass diese Vorgehensweise zu guten Ergebnissen führen kann. Nach einer gewissen Zeit, in der man immer mehr versucht hat, was nicht lief, wird einem aber auch klar, dass es für das Erreichen des Zieles auch andere Menschen braucht. Diese Menschen sind aber vielleicht gar nicht an dem eigenen Ziel interessiert. Was dann?

Wann soll man aufgeben? Oder ist das Eingeständnis, dass die Sache nicht läuft, gar nicht mit Aufgeben zu beschreiben?

Solange man sich darum bemüht, ein Ziel zu erreichen, konzentriert man sich auch auf dieses Ziel. Diese Konzentration benötigt Zeit, Energie und eine ganze Menge Gedanken. Für etwas anderes fehlen diese.

Lässt man also das Ziel, so wird Zeit, Energie und Gedanken frei. Diese freie Ressourcen kann man dann in ein neues Ziel investieren oder, was häufig der Fall ist, in einer ganz neuen

Weise in das gleiche Ziel. Dabei sieht das gleiche Ziel meist anders aus, es entspricht aber dem, was man als Resultat beim ersten Ziel auch erreichen wollte, wie z.B. einen guten Verdienst.

Es kommt also immer darauf an, ob man sich zugestehen kann, alles für das Erreichen eines Zieles getan zu haben – alles in dem Sinn, dass man es so lange versucht hat, bis die Relation zwischen “ich schaffe es” und “irgendwie renne ich immer gegen die gleiche Wand” nicht mehr stimmt.

Wenn das “immer gegen die gleiche Wand rennen” in den Vordergrund getreten ist, dann ist ein lassen dieses Zieles eine gute Sache, denn man gibt nicht auf, sondern akzeptiert, dass es so, wie man es die letzte Zeit gemacht hat, nicht funktioniert. Es ist dann der Zeitpunkt gekommen, es anders zu machen – aber anders machen kann man erst etwas, wenn man das, wie man es bisher gemacht hat, läßt.

Besser als gedacht

Mittwoch, 20. April 2011

Mit diesem Titel habe ich einen Gastbeitrag auf Freewalk erstellt. Sie finden ihn [hier](#).

Hier der Text direkt:

Das lief ja mal wieder überhaupt nicht so, wie ich mir das dachte! Solche Art Gedankengänge kennen Sie bestimmt auch. Sie zeigen auf, dass wir uns von unserer Zukunft eine gewisse Vorstellung machen, wenn oft auch nur recht diffus – und dann sind wir wieder an einem Punkt angelangt, an dem wir unsere Vorstellung mit dem, was wir erleben, abgleichen müssen.

Das lief ja mal wieder überhaupt nicht so, wie ich mir das dachte! – ist das nun gut oder schlecht? Es gibt ja auch jene Momente, in denen man etwas besser geschafft hat, als gedacht. Allerdings sind diese Momente bei den meisten Menschen eher selten.

Dies lässt mich spontan an zweierlei Sachen denken. Zum einen ist dies der Satz ***„es kann nicht sein, was nicht sein darf“***, zum anderen denke ich an manche Arzneiwerbung. Diese läuft häufig nach dem Schema ab ***„wenn Du diese Tablette schluckst oder diese Salbe benutzt, dann geht es Dir wie zuvor“***.

Beim ***„es kann nicht sein, was nicht sein darf“*** sind wir bei einer überlebenswichtigen Sache, die uns aufzeigt, dass wir uns in der menschlichen Realität befinden. So ist schnell klar, dass wenn ein Mensch sieht, wie aus Steinen grüne Männchen steigen und die Steine mit den Männchen sprechen, er die Realität nicht in einer normalen menschlichen Weise wahrnimmt. Entweder er hat Drogen genommen oder hat Wahnvorstellungen.

Entferne ich das Wort *nicht*, so komme ich zu dem Satz ***„es kann sein, was sein darf“***. Muss also das, was ist, danach fragen, ob es überhaupt sein darf? Ich denke, in unserer menschlichen Denkweise, ja. Denn auch in dieser Formulierung ohne ***nicht***, geht es wieder um unsere Wahrnehmung dessen, was wir Realität nennen.

Der große Unterschied zwischen beiden Formulierungen ist, dass es einmal einengend, einmal öffnend ist. Einmal geht es in Richtung Dogmen, auf der anderen Seite in die Richtung, dass vielleicht mehr möglich ist, als wir annehmen.

Trotzdem kommt der Satz nur in der Form **„es kann nicht sein, was nicht sein darf“** im Sprachgebrauch vor. Dies hat den gleichen Hintergrund, wie dass der Satz **„das lief ja mal wieder überhaupt nicht so, wie ich mir das dachte“** meistens nur bei Situationen benutzt wird, die schlechter liefen als gedacht: In beiden Fällen müssen wir unsere Wahrnehmung, unsere allzu leicht als objektiv empfundenen Realität, nicht hinterfragen.

Hinterfragen wir, stellen wir fast immer fest, dass wir keine allgemeingültigen Anhaltspunkte für eine objektive Realität finden können – meist sind wir auf Meinungen angewiesen. Stellen wir dann fest, dass etwas anders ist als wir über Jahre oder Jahrzehnte gedacht haben, müssen wir uns verändern. Unser inneres Bild der Realität muss zu unserem Verhalten stimmig sein oder wieder stimmig gemacht werden. Dies ist existentiell wichtig, wenn man z.B. an die Folgen denkt, wenn man in einen Stein beißt, weil man dachte, es wäre ein Apfel. Natürlich ist in diesem Fall klar, dass die Wahrnehmung der Realität „Apfel“ falsch war. Bei vielen subtileren Sachen, dort wo es nur um Anschauungen geht, ist dies meist nicht nachprüfbar. Leicht erkennt man dies bei Farben, die ins grün oder blau laufen. Der eine Mensch empfindet die Mischung als grün, der andere als blau.

Wer sich verändert, der ändert sein Verhalten. Ein anderes Verhalten löst wiederum andere Reaktionen aus. Generell setzt ein anderes Verhalten eine ganze Kette von Veränderungen in Gang – auch in Bereichen, in denen wir eigentlich gar keine Veränderung haben wollen.

Da sind den meisten Menschen die Arzneimärchen doch lieber, die da suggerieren,.....

dass wir nur eine kleine Sache tun müssen (die Arznei schlucken oder die Salbe auftragen), um wieder an den ursprünglichen Zustand zurück zu kommen – quasi ein Reset-Knopf. Das ist scheinbar doch allemal leichter, als die eigene Realität zu hinterfragen.

Schaffen wir etwas nicht so, wie wir es wollten, so können wir eine ganze Menge Situationen aus unserem Leben aufzählen, in denen es genauso war – dies gibt uns eine Bestätigung und wirkt wie eine „Echtheits-Zertifikat“ unserer Realität (nach dem Motto: „Mein gedachter Apfel war zum Glück tatsächlich ein Apfel und kein Stein“).

Die Frage ist, was man macht, wenn es nicht so gelaufen ist, wie man wollte? Steckt man den Kopf in den Sand, bis irgendwann später im Leben wieder eine ähnliche Situation auftritt, in der es nicht so gelaufen ist, als gedacht?

Vielleicht wiederholt man auch die bisherige Vorgehensweise bzw. führt sie fort, denn irgendwann wird man schon das Ziel erreichen. Immerhin rechnet man sich größere Chancen aus als beim Lotto – und selbst das spielen viele Leute um reich zu werden (oder um sich ihren Traum vom Reich sein zu erhalten, aber nie etwas ändern zu müssen, weil man übers Lotto äußerst wenig Chancen zum Reich werden hat).

Wir wiederholen also etwas – vielleicht mit einer kleinen Anpassung. Da wir hierfür die Referenz der nicht optimalen Resultate heranziehen („ich hatte schon mehrmals immerhin drei Richtige“), kann man es als Versuch bezeichnen, ein besseres Resultat zu erreichen, obwohl man eigentlich in gleicher Weise wie zuvor vorgeht. Man ändert dann etwas Kleines, wie die angekreuzten Zahlen auf dem Lottoschein oder spielt Mittwochs anstatt Samstags, ändert aber nicht die Sache selbst. Hat man dann wieder den Millionengewinn verpasst, so hat man es wenigstens versucht.

Diese Vorgehensweise hat uns aber in unserem Leben auch viel gebracht und lässt uns bei einer Sache bleiben, anstatt immer gleich aufzugeben und etwas anderes zu machen. Schon als Kleinkind haben wir gelernt, dass das Gehen nicht auf einmal funktionieren kann. Wir

mussten es x Mal wiederholen bis es funktioniert hat. Dieses „x Mal wiederholen müssen“ ist unser inneres Hauptprogramm geworden und dominiert uns, so stark, dass man sich oft gar nicht mehr vorstellen kann, dass etwas auch auf Anhieb funktioniert, und das vielleicht sogar noch besser als gedacht.

Damit dies auch so bleibt, betrügen wir uns oft selbst. Wir geben uns z.B. für eine Sache viel zu wenig Zeit und müssen dann wieder einmal konstatieren, dass doch alles viel länger gebraucht hat als gedacht.

Da das sehr viele Menschen so machen, finden wir uns schnell in einer Gruppe Gleichgesinnter wieder und bekommen damit Bestätigungen unseres Selbst, da es diesen Menschen ja genauso geht – man wird verstanden. Wir haben also schon wieder Bestätigungsvorteile – und jeder Mensch sucht nach Bestätigung und braucht sie. Die Bestätigung kann dabei positiv oder negativ sein. Hauptsache ist, dass man sich selbst als Ich wahrnimmt und von der sozialen Gruppe, in der man sich befindet, wahrgenommen wird.

Wir brauchen bei **„das lief ja mal wieder überhaupt nicht so, wie ich mir das dachte“**, wenn es also nicht so gut lief, wie gedacht, nichts verändern – denn das ist bereits Programm, gehört also zu der Vorstellung unserer Zukunft und zum Regelwerk, wie man denkt, dass das Leben nun mal abläuft.

Bei meinen Klavierschülern stelle ich das immer wieder fest. Wenn sie ein Stück bereits spielen können, machen Sie **„aus heiterem Himmel“** wieder eine ganze Menge Fehler. Frage ich dann, ob sie sich vorstellen können, es jedes Mal ohne Fehler zu spielen, so sagen sie mir klar, dies sei nicht möglich. Wohlgermerkt, sie sagen dies, nachdem sie das Stück eigentlich bereits spielen können. Sie beschränken sich lediglich durch ihre Vorstellung dessen, was sie als möglich erachten und was nicht (was sie sich dann im Klavierspiel mit Fehlern bestätigen – auch wenn es ihnen meist gar nicht gefällt).

Häufig sabotieren wir uns selbst, weil die Enttäuschung uns bestätigt (auch wenn sie uns nicht gut tut), wir nichts verändern müssen (wir brauchen ja nur die letzten missglückten x Versuche zu wiederholen) und wir uns im Bezug zu unserer wahrgenommenen Realität und unserem sozialen Stand recht sicher fühlen. Wir empfinden Veränderung als Risiko. Risiko, nicht mehr eindeutig sagen zu können, was allgemeingültig real ist und sich einzugestehen, dass man nur Zukunftsprognosen machen kann, die Zukunft selbst aber nicht kennt. Hinzu kommt das Risiko, aus seiner sozialen Gruppe ausgeschlossen zu werden.

Hierzu muss ich sagen: Ja, diese Risiken sind vorhanden! Es ist sogar fast sicher, dass so etwas eintritt. Aber wo bleibt das Leben ohne Veränderung? Das Leben ist Veränderung!

Diese Risiken, die wir als negativ empfinden, stehen ungeahnte Möglichkeiten entgegen. Veränderung als Chance! Hierzu muss man wohl manch unangenehme Destabilisationsphase durchschreiten, ob dies aber schwieriger ist, als mit den endlosen **„das lief ja mal wieder überhaupt nicht so, wie ich mir das dachte“** (in negativer Weise) fertig zu werden, bezweifle ich stark.

Denn nach der Veränderung werden Sie wieder Teil einer Gruppe sein, von der Sie Bestätigungen bekommen. Sie werden ein ganz neues Gefühl der Sicherheit erleben, weil Sie flexibler auf veränderte Bedingungen reagieren können und Sie an Ihrem Bild, wie etwas laufen muss, weniger festhalten. Dies geht einher mit dem, dass Sie viel öfters Ihre Ziele so erreichen wie gedacht, oder noch besser. Denn Sie nutzen das Unvorhersehbare zu Ihrem Vorteil, weil Veränderungen zu Ihrem Lebensprogramm zählen.

Schauen Sie dann in Ihre Vergangenheit, so werden Sie wohl immer noch viele Situationen à la „gehen lernen“ finden, aber auch immer mehr Situationen, in denen Sie erfolgreich waren, obwohl oder sogar weil sie ganz anders abliefen als gedacht. Somit werden Sie beim Gelingen einer Sache bestätigt, und dies in einer positiven Weise, die sich auch auf Ihre Umwelt positiv auswirkt.


Ein kleiner Tipp – etwas, für Ihre positive Veränderung:

Überlegen Sie sich abends vor dem Einschlafen, was Ihnen am Tag schönes begegnet ist und was Sie gut geschafft haben. Es genügt jeweils ein Punkt, denn das macht im Jahr ja immerhin 730 Sachen.

Dann überlegen Sie, was besser geklappt hat, als gedacht. Selbst wenn Sie solch einen Punkt nur jede Woche finden, so sind das bereits 52 Sachen, die besser geklappt haben, als gedacht. Denken Sie an diese Punkte nochmals kurz am nächsten Morgen und machen Sie es sich zum Programm: **„Wow, das lief ja mal wieder viel besser als gedacht!“**.

Perspektiven – Ziele

Samstag, 16. April 2011



Perspektiven und Ziele
schaffen

Es kommt darauf an, was man daraus macht.

Sowohl Perspektiven als auch Ziele haben viel mit Wahrnehmung und Konzepten zu tun. Das was Sie in einer Situation wahrnehmen, entscheidet, wie Sie reagieren. Wie Sie reagieren, entscheidet wiederum, wie sich die Situation entwickelt und was sich in Ihnen verankert. Mit einem guten Konzept können Sie diese Abfolge nutzen. Schritt für Schritt können Sie sich Perspektiven in Ihr Leben holen und Ihre Ziele erreichen.

Stärken Sie in Ihnen das Gefühl, ein Ziel erreicht zu haben, indem Sie sich jeden Abend eine ToDo-Liste mit nur zwei Punkten für den nächsten Tag aufschreiben. Diese zwei Punkte sollten leicht zu machen sein und können auch Tätigkeiten beinhalten, die Sie sowieso machen.

Haben Sie einen Punkt erfolgreich abgeschlossen, machen Sie einen Haken hinter die Aufgabe und sagen zu sich: Wow, das habe ich erfolgreich geschafft. Super! Bleibt Ihnen noch Zeit, so belohnen Sie sich zusätzlich mit einem Spaziergang, einer Tasse Tee oder ähnlichem.

Verankern Sie das Gefühl des Erfolgs in Ihnen! Dieses Gefühl ist der beste Wahrnehmungsfilter in Situationen, um auch so zu reagieren, wie erfolgreiche Menschen eben reagieren.

Was für einen riesen Unterschied das macht, erkennen Sie, wenn Sie sich die Unterschiede in einem Gespräch mit einem Loser oder einem Erfolgreichen vorstellen.

Auch die Körperhaltung ist ganz anders.

Von wem nehmen Sie eher einen Tipp an? Welcher Idee räumen Sie größere Chancen ein? Klar, von dem Erfolgreichen!

Lebensfluss

Sonntag, 20. März 2011

Den Lebensfluss, die
Lebensmotivation und
Lebensfreude stärken
und aktiv handeln

Gestalten Sie Ihr Leben!

Nutzen Sie alle Möglichkeiten, aktiv so zu denken, dass es Ihnen gut tut.

Stellen Sie sich einmal die Frage, wie viel von dem was Sie bewusst denken, Sie entschieden haben, zu denken? Die meisten unserer scheinbar bewussten Gedanken sind Automatismen. Dies fängt bei Gesellschaftsregeln, wie eine Person mit „guten Tag“ zu begrüßen an, und schließt fast alle unsere Kommunikation mit ein. Es geht

aber noch weiter! Fast alle unsere Gedanken die wir uns machen, dann wann wir „nur denken“, sind Automatismen und wir kommen nicht einmal darauf, aktiv diese Muster zu verändern und zu unserem Wohlbefinden zu nutzen.

TIPP

Sagen Sie sich viele male am Tag STOP! Stellen Sie sich danach die Frage: Habe ich mich für diese Gedanken bewusst entschieden?

Wenn nicht, wählen Sie, ob Sie weiter in dieser Richtung denken mögen oder nicht. Möchten Sie eine andere Gedankenrichtung wählen, werden aber immer wieder zu den automatischen Gedanken zurückgeholt, so empfiehlt sich ein innerer Satz, den Sie sich immer und immer wieder wiederholen, bis er den Platz der automatischen Gedanken eingenommen hat. Dies nimmt meist nur wenige Minuten in Anspruch.

Als Satz eignet sich z.B. meine Gedanken sind frei und ich wähle bewusst. Sie können sich selbst Sätze ausdenken und nachspüren, wie schnell und gut diese auf Sie wirken.

Es ist ein schönes, freiheitliches Gefühl, selbst über die eigenen Gedanken zu entscheiden, auch wenn dies nur auf einen Bruchteil aller unserer täglichen Gedanken zutrifft.

Eigene Wirklichkeit

Sonntag, 13. Februar 2011

... wie wir uns doch unsere eigene Wirklichkeit schaffen ...

http://www.youtube.com/watch?v=OREJ-ICGiKU&feature=player_embedded

Ich will Aufmerksamkeit!

Dienstag, 8. Februar 2011



Liebe Leserin, lieber Leser! Ein provokanter Titel der scheinbar sehr selbstbezogen ist. Betrachtet man das Thema „Aufmerksamkeit bekommen“ aber etwas näher, so dreht sich im Leben fast alles darum.

Um dies zu erkennen, muss man „Aufmerksamkeit“ in verschiedene Komponenten aufteilen – dies sind vor allem: positive und negative Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit von außen und Aufmerksamkeit, die wir uns selbst geben. Sie merken, es sind jeweils zwei Komponenten, die polar miteinander verbunden sind.

In meinem Kurs zur Persönlichkeitsentwicklung „Wege zur Selbstfindung“ (www.WegeZurSelbstfindung.com) stelle ich folgende Frage:

Es laufen auf diesem Bürgersteig zwei Menschen. Der eine lächelt und geht seines Weges.

Der andere schaut griesgrämig daher, sieht verlottert aus und spuckt auf den Boden. Wer erhält mehr Aufmerksamkeit?

Es ist schnell klar, dass der Mensch, der auf den Boden spuckt, mehr Aufmerksamkeit bekommt. Er verstößt gegen soziale Normen, was in uns Gefühle auslöst. Entweder heißen wir den Verstoß gut oder schlecht, aber er lässt uns selten kalt.

Ich gehe der Einfachheit halber davon aus, dass Sie das Spuken auf den Boden nicht so gut finden. In diesem Fall bekommt dieser Mensch eine negative Aufmerksamkeit.

Häufig erkennt man es auch bei Kindern, dass sie lieber eine negative Aufmerksamkeit bekommen, als keine, wobei sich auch im erwachsenen Alter viele Beispiele finden.

Aufmerksamkeit zu bekommen ist so überlebenswichtig, dass sich folgender Automatismus in uns Menschen ausgebildet hat:

Wenn ich die maximale Aufmerksamkeit mit dem minimalsten Aufwand erreichen möchte, dann wiederhole ich das, womit ich bisher besonders gut Aufmerksamkeit erlangt habe.

Es ist so wichtig, im Kontakt mit anderen Menschen Aufmerksamkeit zu bekommen, weil es Teil unserer Selbstdefinition ist und unseren Stand der oder den anderen Personen gegenüber definiert. Ansonsten ist es wie ein Spiegel, vor dem ein Tuch hängt – wir haben in diesem Fall keine äußere Referenz uns wahrzunehmen. Und es wird noch existentieller: Erlangt ein Baby bei seiner Mutter keine Aufmerksamkeit, stirbt es. Es ist darauf angewiesen, dass die Mutter ihm Nahrung gibt – wenn sie aber auf das Baby nicht aufmerksam wird, wird sie wohl auch nicht daran denken, es zu stillen.

Aufmerksamkeit zu bekommen ist demnach auf der Beziehungsebene anzusiedeln. Im erwachsenen Alter geht es (scheinbar) häufig um die Inhaltsebene, Aufmerksamkeit zu bekommen gehört aber zur Beziehungsebene und ist somit unabhängig von inhaltlichen Themen. Was aber unabhängig von Themen ist, kann sich leicht positiv oder negativ entwickeln. Dies macht meine Aussage von weiter oben so brisant (*Wenn ich die maximale Aufmerksamkeit mit dem minimalsten Aufwand erreichen möchte, dann wiederhole ich das, womit ich bisher besonders gut Aufmerksamkeit erlangt habe.*), denn wenn wir erst einmal leichter negative als positive Aufmerksamkeit bekommen, dann führt sich diese automatisch fort. Dies ist auch sehr häufig in der Gesellschaft und in den Medien zu erkennen, wo

Gespräche über Probleme oder Nachrichten über Kriege und Gräueltaten sich am besten verkaufen.

Ohne, dass wir uns aktiv um positive Aufmerksamkeit bemühen, gibt es keinen Grund, von der negativen Aufmerksamkeit wegzukommen. Trotzdem kennen Sie auch die positive Aufmerksamkeit sehr gut, wenn Sie z.B. einem Ihnen nahestehenden Menschen etwas schenken, er sich sehr darüber freut und sich bei Ihnen bedankt. Sie sehen das Strahlen in seinen Augen, was wie der oben erwähnte Spiegel wirkt. Sie bekommen durch das Bedanken direkt eine positive Aufmerksamkeit, auch (oder vielleicht auch „vor allem“) weil Sie diese durch das Schenken erst gegeben haben.

Es gibt aber auch die Aufmerksamkeit, die wir uns selbst geben. Am besten merken Sie dies, wenn Ihnen etwas weh tut – wie wird man dann auf diese Körperstelle aufmerksam! Durch innere Dialoge über Probleme beschäftigt man sich mit sich selbst. Die Aufmerksamkeit ist ganz nach innen gerichtet. Diese Vorgehensweise lässt Sie sich spüren, als existent und als „Ich“ wahrnehmen. Über Meditation versuchen viele Menschen, dieses Ich-wahrnehmen zu öffnen, um zu erkennen, dass wir uns das fast alles selbst erschaffen – denn es sind ja nur die Vorgänge die alleine in uns ablaufen. Wenn es aber nur in uns selbst abläuft birgt das eine große Chance in sich: die Chance zur Veränderung.

Allerdings ist es schwer, von problembezogenen inneren Dialogen zu inneren Dialogen zu kommen, mit denen man sich eine positive Aufmerksamkeit schenkt. Bei etwas Positiven entsteht kaum eine innere Diskussion über das Thema, denn es besteht kein Klärungsbedarf. Um so wichtiger ist die Stärkung der Wahrnehmung auf das Positive, um dieses Diskussionsdefizit auszugleichen.

Beide Aufmerksamkeitsarten, die äußere und innere, laufen meist gleichzeitig ab, sind wir doch über unsere Sinne mit unserer Außenwelt verbunden. Auch wird es kaum möglich sein, nur positive Aufmerksamkeit zu bekommen bzw. sich zu geben, da die Mechanismen zur Aufmerksamkeitserlangung viel zu unbewusst ablaufen. Lediglich ein Training zu einer anderen Wahrnehmung kann hier gute Veränderungen bewirken.

Ich habe über eine Affirmation die sowohl die Aufmerksamkeit als auch die Dankbarkeit beinhaltet, wunderbare Ergebnisse erzielt. Sie lautet: *Ich bin dankbar für die positive Aufmerksamkeit, die ich auf mich ziehe.*

Diese Affirmation habe ich mir über Wochen fünfzig mal am Tag gesagt. Dabei besteht das Lernen aus dem, dass der Inhalt mit der Zeit ins Unterbewusstsein übergeht und integriert wird – und dem sich täglichen Beschäftigen mit der Aussage, die je nach Tag, je nachdem, wie man „drauf ist“, einen ganz anderen Sinn ergibt und in einen anderen Kontext steht.

Auch bei Ihren Finanzen gibt es positive und negative Aufmerksamkeit. So können Sie die Affirmation auch „finanziell“ erweitern: *Ich bin dankbar für die positiv-finanzielle Aufmerksamkeit, die ich auf mich ziehe, indem ich Geld bekomme.*

Versuchen Sie es aus! Es braucht nur ein paar Minuten und gibt Ihnen die Chance auf positive Aufmerksamkeit, so dass auch Sie mit einem guten Gefühl den Titel sagen können „Ich will Aufmerksamkeit“, denn Ihnen geht es um „Ich will positive Aufmerksamkeit“!

Stärkende Erlebnisse nutzen

Freitag, 4. Februar 2011

Stärkende Erlebnisse
aktivieren – Ressourcen
nutzen

In Ihrem Leben haben Sie Momente erlebt, die Ihnen heute noch gut tun. Denken Sie an sie!

Diese Momente können Sie als Kraftquelle in Ihrem jetzigen Leben benutzen.

Ich gebe Ihnen eine von vielen Möglichkeiten an die Hand, damit Sie schnell und einfach den Nutzen verstehen und erleben können:

1. Überlegen Sie einen oder mehrere Momente aus Ihrem Leben, bei deren Erinnerung es Ihnen so richtig gut geht.
2. Suchen Sie einen kleinen Gegenstand, der in eine Hosen- oder Jackentasche passt. Sehr gut eignet sich z.B. ein kleiner Stein.
3. Nehmen Sie den Gegenstand in eine Hand und schließen Sie die Hand um ihn. Stellen Sie sich nun ganz intensiv die Erinnerung (aus Nr. 1) vor. Hierfür können Sie gerne die Augen schließen.
4. Nehmen Sie den Gegenstand in die andere Hand und wiederholen Sie die Visualisierung, wie Sie sie bereits bei der anderen Hand vorgenommen haben.
5. Sie können die Punkte 3 und 4 mehrmals wiederholen, wenn Sie möchten. Das Ziel ist es, dass Sie den Gegenstand in Ihnen so verknüpfen, dass unweigerlich die kraftvolle Erinnerung in Ihnen präsent wird, berühren Sie den Gegenstand. Etwa so, wie die Erinnerung an eine Person präsent wird, schauen Sie ein Geschenk an, das Sie von ihr bekommen haben.
6. In Momenten, in denen Ihnen eine Kraftquelle gut tut, stecken Sie die Hand in die Tasche und umgreifen Ihren Gegenstand. Die Erinnerung wird aktiviert und von Ihnen genutzt.

Reaktivierung von Gefühlen

Montag, 24. Januar 2011

Henrik Fexeus in seinem Buch Gedankenlesen (Verlag Goldmann – ISBN 978-3-442-17084-5):

Puh, ich will eigentlich gar nicht darüber reden. Davon krieg ich bloß wieder schlechte Laune.

Manchmal reicht es schon, dass wir darüber sprechen, wie wütend wir waren – und schon sind wir wieder wütend. Von erlebten Gefühlen zu reden, kann diese Gefühle wieder wecken, auch wenn man das gar nicht möchte.

Leicht erzählen wir von unserem Symptom oder unserer Krankheit. Laut der Schilderung

von Henrik Fexeus ist schnell klar, welche Konsequenzen dies mit sich zieht: Das Gefühl bzw. die Gefühle, die mit dem Symptom verbunden sind, werden aktiviert. Wenn Sie dadurch verstehen, wie die Gefühle und das Symptom miteinander verbunden sind und Sie dadurch Lösungs- und Veränderungsmöglichkeiten finden, ist dies eine gute Sache. Zumeist aber wird die subjektive Größe des Symptoms verstärkt. Man sieht fast nur noch das Symptom. Dies kann zusätzlich durch die Refraktärphase verstärkt werden, die ja beim Auftreten des Gefühls auch wieder vorhanden ist. Der Blick auf Verbesserungen und Lösungen ist dadurch erst einmal versperrt.

Ein Grund, weshalb wir leicht von einem Symptom sprechen ist, dass wir dadurch eine Menge Aufmerksamkeit bekommen. Generell ist es (zumindest in unserer Gesellschaft) wesentlich einfacher, über Problemthemen Aufmerksamkeit zu bekommen, als über positive Themen.

Bei Problemthemen findet sich auch Ihr Gegenüber angesprochen, denn wenn man nur bisschen besser schaut, so hat jeder irgendwelche Probleme oder Problemchen. Auch in der Gesellschaft läuft nicht alles so, wie es sollte. Hinzu kommen die Medien, die schon lange bemerkt haben, dass sich gute Nachrichten praktisch überhaupt nicht verkaufen lassen. Der eigentliche Angelpunkt ist aber der, dass diese Art von Themen auch eine Handlungsunfähigkeit implizieren – denn ein Problem bleibt nur ein Problem, wenn wir nichts dagegen machen können. Ansonsten ist es ein Hindernis, dass mit geeigneten Mitteln überwunden wird.

Dann würde sich ein Sprechen über das Symptom von „*ich habe das und das, mir geht es so schlecht*“ zu „*ich habe das und das, jetzt schaue ich, wie ich das angehe*“ verschieben. Das Thema „*Symptom*“ wird zum Thema „*Lösung finden*“.

Es impliziert eine Selbstverantwortlichkeit für das eigene Leben plus dem Glauben, dass man etwas verändern kann.

Übung: Schreiben Sie sich (ohne groß zu überlegen) fünf Namen von Personen aus Ihrem Bekanntenkreis auf.

Überlegen Sie sich zu jeder Person, ob Sie denken, dass diese aktiv ihre Verantwortung für Ihr Leben übernimmt und ob sie daran glaubt, ihr Leben verändern zu können. Bei jenen Personen, bei denen Sie das mit „ja“ beantworten können, sollten Sie bei den nächsten Gesprächen die Themen auf diese Gebiete lenken (anstatt von Problemthemen, wie z.B. Symptomen zu sprechen).

Bei jenen Personen, die nicht glauben, dass sie etwas in ihrem Leben verändern können, sollten Sie sich überlegen, wie Sie den Kontakt mit ihnen gestalten können, damit Sie nicht immer im Schlamm von Problemthemen stecken bleiben. Denn das Sprechen über (vor allem unlösbare) Probleme, verstärkt die Probleme und die damit zusammenhängenden Gefühle. Das Sprechen über Lösungen und Positivthemen verstärkt diese Themen und die damit verbundenen Gefühle. Das lockt Ihre und des anderen Ressourcen hervor!

Ziele, Wünsche, Träume und Visionen

Samstag, 15. Januar 2011

Ein kurzer Ausschnitt aus der 98. Lektion meines Selfmade-Kurses [“Wege zur Selbstfindung”](#):

- **Ziele**

Diese sind etwas ganz Konkretes, an dessen Verwirklichung Du arbeitest. Kleine Ziele für jeden Tag und größere Ziele.

- **Wünsche**

Du wünschst Dir etwas, was bedeutet, dass Du ein gewisses Verlangen danach hast. Der Wunsch ist aber noch nicht so konkret, dass Du ihn als Ziel, an dem Du arbeitest, definiert hast. Oder Du hast den Wunsch als Ziel definiert, ihn aber nach hinten verschoben, da Du erst Deine jetzigen Ziele erreichen musst.

- **Träume**

Ich spreche von jenen Träumen, in denen Du Dir Deine Zukunft ausmalst, nicht von den Träumen der Nacht. Träume haben viele positive Emotionen in sich. Wenn Du an sie denkst, hast Du das Gefühl von Leben in Dir.

- **Visionen**

Visionen sind jene Ziele, die weit weg liegen, deren Bild aber ganz klar in Dir ist. Visionen erscheinen oft unerreichbar, geben aber eine klare Richtung vor.

Die verschiedenen Begriffe können sich überschneiden.

Es kommt auch auf Deine persönliche Interpretation der verschiedenen Wörter an.

Innere Polarität

Mittwoch, 12. Januar 2011

Manchmal kommen wir in Situationen, in denen wir zwei Strömungen in uns feststellen, die wohl gleich stark, gleichzeitig aber völlig gegensätzlich sind. Folgen wir der einen Richtung, so haben wir einen Vorteil und einen Nachteil als Konsequenz. Folgen wir der anderen Richtung, ist es ebenso.

Auf einer anderen Ebene kann es auch sein, dass wir bei der Befolgung einer Richtung einem Schema folgen, wie wir es schon x Mal in unserem Leben angewandt haben. Wir wissen dadurch, dass die Konsequenzen aus diesem Verhalten uns nicht das Gewünschte bringen. Denn würde es das Gewünschte bringen, hätten wir ja nicht einen zweiten gleich starken Gegenpol in uns.

Verhalten wir uns anders, so kann es sein, dass wir auch hier bereits Referenzwerte aus unserem Leben haben, die uns ebenso aufzeigen, dass wir das Gewünschte nicht bekommen werden. Es kann auch sein, dass wir diese andere Richtung bisher nicht ausprobiert haben und daher nicht erahnen können, was herauskommt.

Wir sind also in einer Zwickmühle. Aus dieser Zwickmühle kommen wir nur heraus, wenn wir uns bewusst werden, welchen Stellenwert die verschiedenen Aspekte der Situation und des angenommenen Resultats für uns haben.

Ein Beispiel: Sie haben die Möglichkeit mit einem Auftrag Geld zu verdienen. So wie mit Ihnen aber umgegangen wird, ist für Sie untragbar. Entscheiden Sie sich für die Ausführung des Auftrags, verdienen Sie Geld, verleugnen aber Ihre inneren Werte. Lehnen Sie den Auftrag ab, handeln Sie entsprechend Ihren inneren Werte, verdienen aber kein Geld.

Es geht in diesem Fall erst einmal um die Stellenwerte von "Geld" und "inneren Werte". Wofür steht das Geld für Sie? Ist es im Moment existentiell, haben Sie im Bezug "Geld verdienen" viele Kommentare bekommen, möchten Sie sich von dem verdienten Geld etwas kaufen, was Ihnen ganz wichtig ist? Überlegen Sie einmal selbst, für was "Geld verdienen" für Sie steht.

Der andere Begriff sind die "inneren Werte". Was sind für Sie "innere Werte"? Fühlen Sie sich als undankbar oder sogar arrogant, wenn Ihnen diese Werte wichtiger sind, als einen Auftrag zu bekommen. Haben Sie das Gefühl, dass wenn Sie sich nach diesen Werten ausrichten, keine Chance haben. Oder ist es ein Verrat an sich selbst, wenn Sie nicht nach Ihren inneren Werten handeln? Ich denke, diese Fragestellung ist nicht einfach.

Letztendlich müssen Sie sich für eine Vorgehensweise entscheiden. Das Resultat wird dann wohl ein Kompromiss sein – außer Sie finden eine dritte Lösung, bei denen die Konstellation dieser Zwickmühle außen vor ist. Das ist natürlich ideal, wobei es auch eine Flucht bedeuten kann, damit man sich den inneren Polaritäten und deren Einfluss aufs eigene Leben nicht stellen muss.

Nehmen Sie sich Zeit, um möglichst bewusst verschiedene Aspekte anzuschauen und reagieren Sie erst danach. Durch jede Bewusstwerdung lernen Sie etwas dazu, was Sie in Ihrem Leben weiter bringt

Kritik oder Motivation

Samstag, 8. Januar 2011



Kennen Sie das? Sie geben sich bei etwas Mühe, und dennoch kommt nicht das gewünschte Ergebnis heraus. Ich bin mir sicher, dass Ihnen solche Situationen bekannt sind, gehören sie doch zu unserem menschlichen Sein.

Ich bin mir sicher, dass Sie auch Situationen aus Ihrem Leben kennen, in denen auch nicht das gewünschte Ergebnis heraus kam, Sie sich aber auch nicht die entsprechende Mühe gegeben hatten.

Wie ist es, wenn Sie vom Ergebnis einer anderen Person betroffen sind und dieses Ergebnis nicht Ihren Vorstellungen entspricht? Können wir "ganz einfach" feststellen, warum nicht?

Mal wieder ist es nicht so einfach. Es kann sein, dass die Erwartungen verschieden sind, weshalb auch das Ergebnis verschieden eingeschätzt wird. Ebenso kann es sein, dass die andere Person sich einfach nicht die Mühe gegeben hat, die für ein gutes Ergebnis notwendig gewesen wäre. Oder sie hat es einfach nicht so hinbekommen, wie gewünscht. Und dann gibt es natürlich die Mischung aus all dem zusammen.

Nun, welche Reaktion wäre gut? Soll man der Person "eins auf den Deckel geben", weil das Ergebnis nicht gut war?

Soll man hellhörig werden, warum das Ergebnis nicht so war, wie man es sich gewünscht hat und die Person unterstützen und motivieren, damit sie es besser machen kann?

In unserer Gesellschaft bemerke ich, dass fast alle Reaktionen der ersten Variante, des “eins auf den Deckel geben” entsprechen. Eine Kritik wird schnell angebracht und der Unmut geäußert. Leicht vergessen wir dabei, dass wir manchmal schneller als gedacht, selbst solch einer Kritik ausgesetzt sind.

Oft sprechen wir von konstruktiver Kritik. Ich selbst habe sie sehr selten bekommen. Denn bei fast jeder Kritik ist impliziert, dass der Kritiker nur zufrieden ist, wenn man sich seiner Kritik anschließt und es so macht, wie er sich das vorstellt.

Eine Kritik abzugeben bedeutet noch lange nicht, dass in der angebrachten Kritik etwas konstruktives zu finden ist, was es der anderen Person erlauben würde, es besser zu machen. Oft vergisst man auch, dass es lediglich die verschiedenen Erwartungen waren, die die Unzufriedenheit einer oder beider Parteien ausgelöst hat.

Wenn Sie also das nächste jemanden kritisieren möchten, so überlegen Sie sich gut, weshalb Sie das tun möchten. Wie würden Sie sich mit der selben Kritik fühlen, vor allem, wenn sich die andere Person Mühe gegeben hat? Könnte es nicht sein, dass Sie durch eine Motivation und Engagement den, den Sie kritisieren möchten, zu einem guten oder sehr guten Ergebnis hinführen können, welches Ihnen beiden gut tut?

Es gibt natürlich auch Menschen, die kritisieren müssen, damit sie sich selbst wetvoller fühlen. Ich nehme an, Sie gehören nicht dazu, denn die meisten solchen Personen setzten sich selten mit dem Thema Selbstfindung auseinander.

Subjektive Aufwertungen

Montag, 3. Januar 2011



In der 10. Lektion meines Selfmade-Kurses “Wege zur Selbstfindung” biete ich an, sich die folgende Frage zu stellen: *Was ist mir heute von außen Gutes, Erkenntnisreiches oder Anderes, mich Weiterbringendes begegnet?*

Es ist so, dass es zu großen Teilen unsere Interpretationen von etwas sind, die es ausmachen, wie wir etwas einordnen. So kann z.B. eine Fliege am Fenster die ganze Aufmerksamkeit auf sich ziehen, obwohl es sich nur um eine Fliege handelt. Noch stärker ist es beim Geräusch einer Stechmücke in der Nacht.

Auch das warten auf den Bus ist für uns etwas ganz anderes, als in der Natur zu sitzen und sie einfach nur zu genießen. Dabei liegt der Unterschied nicht in der Zeitlänge, sondern in unseren ganz eigenen Bewertungen der verschiedenen Situationen.

Wenn man sich nun die Frage, wie oben angegeben, stellt, so vergrößert man selbst ausgewählte Erlebnisse in sich selbst. Vielleicht hat man an einem Tag ein freundliches Wort gehört, das man am Abend bereits wieder vergessen hat. Durch die Fragestellung holt man es sich zurück ins Bewusstsein und vergrößert seinen Stellenwert. Durch diese Vorgehensweise kann man zu einem Teil sein Leben dem zuwenden, was einem gut tut, denn das nimmt man durch die Fragestellung stärker wahr. Und was man stärker wahr nimmt, mit dem beschäftigt man sich auch automatisch mehr. Und mit dem, mit dem man

sich beschäftigt, nimmt man wiederum automatisch mehr wahr.

Natürlich ist es kein Allheilmittel. Dieser Kreislauf hat aber starke positive Auswirkungen aufs eigene Leben, weshalb ich mir nunmehr seit 2008 täglich diese Frage stelle, bevor ich ins Bett gehe. Die positive Wirkung der Frage ist bis heute erhalten geblieben und es gab keinen einzigen Tag an dem ich nicht etwas gefunden hätte.

Wie viel die Bewertung von Situationen ausmacht, kann man erkennen, wenn man die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson (iskopress – ISBN 3-89403-424-6) liest. In Kurzgeschichten erkennt man, welche Möglichkeiten sich ergeben, wenn sich der Rahmen, in dem sich der Klient befindet, verändert. Neue Wahrnehmungen führen dann zu neuen Interpretationen und die neuen Interpretationen zu neuen Vorgehensweisen und Möglichkeiten.

Die Geschichten sind so kurz gehalten, dass man sie sich einfach “nebenher” zu Gemüte führen kann. Zudem sind sie zumeist sehr humorvoll, sodass sie richtig Spaß zum lesen machen.

Gespräche – ein Aspekt

Mittwoch, 29. Dezember 2010



Haben Sie schon einmal versucht, sich selbst bei einem Gespräch aus einer Meta-Position zu betrachten? Also so, als ob Sie eine andere Person wären, die das Gespräch beobachtet? Um was geht es bei allen Gesprächen? Gibt es eine Gemeinsamkeit?

In meinem Artikel [“kritischer Realismus”](#) beschrieb ich, dass wir unsere äußere Welt in uns abbilden. Alles was wir wahrnehmen, wird in uns in ein Abbild des Wahrgenommenen übersetzt. Dass dies so sein muss, wird klar, wenn man sich z.B. das Hören heran nimmt. Das was wir hören sind lediglich Schallwellen. Je nachdem wie die Schallwellen an unser Ohr bzw. an unsere Ohren kommen, setzen wir sie so in uns um, dass sie z.B. einer Person zuordnungsbar sind oder wir die Richtung und/oder Distanz einschätzen. Diese Zuordnungen und Einschätzungen passen in ein inneres Bild, welches wir von unserem Äußeren haben.

Es ist wichtig, dass das innere Bild insoweit zur existierenden Realität passt, damit wir uns in der Welt zurechtfinden und überleben können. Da wir nicht alles überprüfen können, sind wir auch auf die Einschätzungen Anderer angewiesen.

Aus dieser Konstellation ergibt sich, dass wir bestrebt sind, unsere Innenwelt im Äußeren wiederzufinden. Können wir einen Abgleich herstellen, so bekommen wir eine gewisse Sicherheit. Sicherheit in dem Sinn, dass das was wir wahrnehmen real ist, wir uns also darauf verlassen können.

Im Kontakt mit anderen Menschen versuchen wir, die für uns reale Welt aufrecht zu erhalten. Denn stimmt unser Inneres mit unserem Äußeren nicht überein, bedeutet das Gefahr. Gleichzeitig ist aber unser inneres Abbild der Realität sehr subjektiv, da jeder von uns eigen ist. Wir haben alle verschiedene Erfahrungen in unserem Leben gesammelt und interpretieren Situationen in verschiedener Weise. Es kann also in den Einschätzungen der Realität kaum eine Übereinstimmung mit einem anderen Menschen geben oder nur in Teilaspekten.

Wir wissen aber auch, dass wir in vielen Bereichen darauf angewiesen sind, die Einschätzungen Anderer über die Realität auch für uns zu verwenden, um einer Gefahr aus dem Weg zu gehen. Giftige Lebensmittel sind hier ein gutes Beispiel, denn ein Abgleich der inneren Welt mit der Äußeren durch einen Test (also durch das Essen) kann tödlich sein.

Um wieder auf die Frage am Anfang zurückzukommen, was in allen Gesprächen gleich ist, so ist es die Suche nach der Bestätigung der eigenen inneren Welt im Äußeren.

Je nachdem, was wir bestätigt bekommen möchten, kann dies zu einem Einverständnis mit der anderen Person führen (*der Andere nimmt das ganz ähnlich wie ich wahr*) oder zu einem Unverständnis (*diese Sichtweise ist zu weit von der meinen entfernt, als dass ich sie übernehmen könnte*) führen. Dabei gibt es die verschiedensten Zwischenstufen und Kombinationen. Gleich bleibt in allen Fällen, dass wir unser Inneres im Äußeren bestätigen möchten bzw. müssen, sei es bewusst oder unbewusst.

Eins sein mit sich selbst

Montag, 20. Dezember 2010

Liebe Leserin, lieber Leser! In der 9. Lektion meines Selfmade-Kurses “Wege zur Selbstfindung” biete ich an, sich selbst immer wieder die folgende Frage zu stellen: *In welchem Moment war ich im Einklang mit mir selbst?*

Das ist meist gar nicht so einfach zu beantworten. Meistens haben wir viele mehr oder weniger gegensätzliche Strömungen in uns.

Nehmen wir an, Sie kommen an einem Bettler vorbei. Einerseits tut Ihnen dieser Mensch leid, andererseits wird er doch wohl selbst für seine Lage verantwortlich sein. Sowieso haben wir doch ein Sozialsystem für solche Fälle. Oder will der nur betrügen oder das Geld für Alkohol ausgeben? Was denken denn die anderen von mir, wenn ich etwas gebe? Andererseits könnte ich vielleicht auch mal in eine Situation kommen, in der ich die Hilfe anderer benötige.

Es können bestimmt noch viele verschiedene Argumente vorgebracht werden, die ein Geben oder Nicht-Geben unterstützen.

Sehr schön wird dies im dritten Band “Miteinander Reden” von Friedemann Schulz von Thun geschildert. Dort geht es um das innere Team. Es ist ein Buch, welches viel Spaß beim Lesen bereitet. Ich habe es einmal im Urlaub gelesen und es hat den Urlaub nicht getrübt! Sie finden es im Verlag rororo unter der ISBN 978-3-499-60545-1.

Es gibt aber auch jene Momente, bei denen man “nur” mit sich ist, ohne gegensätzliche Strömungen. Manche kennen das von der Meditation, es gibt diese Momente aber auch im Alltag. Allerdings muss man aufmerksam sein, um sie bewusst wahrzunehmen.

Achten Sie einmal auf diese Momente in Ihrem Leben. Egal wie kurz sie sind, geben sie Ihnen doch eine große Kraft und innere Ruhe.

Bewusste Reaktionen

Freitag, 17. Dezember 2010

Liebe Leserin, lieber Leser! In der 8. Lektion des Wege-zur-Selbstfindung-Kurses stelle ich die folgende Frage: *Wann hast Du das letzte Mal in einer Situation bewusst nachgedacht und entschieden, wie Du reagieren möchtest?*

Meist reagieren wir innerhalb gewohnter Muster und haben im Augenblick der Reaktion fast keine Auswahlmöglichkeit. Später, wenn uns die Situation im Kopf herum geht, kommen uns Gedanken wie “hätte ich doch nur das gesagt”, “warum habe ich schon wieder so reagiert” und so weiter. Leider ist es dann für eine andere Reaktion zu spät.

Es hilft, wenn man sich einen kurzen Stop in der Reaktion einbaut, um Zeit zu haben, kurz zu überlegen, ob man so oder doch anders reagieren möchte. Allerdings vergisst man diesen Schritt leicht, ist man ganz in der Situation vertieft und hat vielleicht Gefühle wie Ärger oder Wut. Denn für den Stop muss man etwas aus der Situation herauskommen, damit man überhaupt merken kann, dass es sich um ein Wechselspiel zwischen einem selbst und der (den) andere(n) Person(en) handelt. Erst dann bekommt man einen zumindest kleinen Überblick und kann andere Reaktionsmöglichkeiten erkennen.

Immer wieder gibt es Situationen, da fühlen wir uns “im falschen Film”. Wenn wir in solchen Situationen nicht eine gewisse Distanz zum Geschehen aufbauen können, wird es meist sehr schwer, in einer für sich positiven Weise die Situation zu gestalten und abzuschließen. Ein sehr schönes kleines Beispiel steht in Paul Watzlawicks “Anleitung zum Unglücklichsein”:

Unter einer Straßenlaterne steht ein Betrunkener und sucht und sucht. Ein Polizist kommt daher, fragt ihn, was er verloren habe, und der Mann antwortet: “Meine Schlüssel.” Nun suchen beide.

Schließlich will der Polizist wissen, ob der Mann sicher ist, den Schlüssel gerade hier verloren zu haben, und jener antwortet: “Nein, nicht hier, sondern dort hinten – aber dort ist es viel zu finster.”

Stellen Sie sich einmal vor, der Polizist hätte aus seinen Reaktionsmustern nicht nachgefragt, wo der Betrunkene seinen Schlüssel verloren hat. Statt dessen hätte er ihm vielleicht Vorwürfe gemacht, so viel zu trinken und nicht auf seine Schlüssel aufzupassen. Danach hätten beide (dann mit einer noch schlechteren Laune) weitergesucht – aber natürlich nichts gefunden.

Es stecken normalerweise viele Aspekte in einer Situation, weshalb es äußerst hilfreich ist, kurz darüber nachzudenken, was denn als Reaktion jetzt günstig wäre, anstatt sich blindlings auf seine antrainierten Reaktionsmuster (die einem blitzschnell zur Verfügung stehen) ausnahmslos zu verlassen.

Lesen Sie dieses wohl einfachste und lustigste Buch von Paul Watzlawick “Anleitung zum Unglücklichsein”!

Ich habe eine Ausgabe, zusammen mit dem Buch "Vom Schlechten des Guten". Das Buch ist in einer Taschenbuchausgabe bei Piper erschienen und hat die ISBN 978-3-492-24441-1.

Beeinflussungen

Mittwoch, 15. Dezember 2010



Am Wochenende musste ich beim Unterricht für angehende Heilpraktiker (wieder) die Erfahrung machen, wie sich die Stimmungen und Erwartungen der verschiedenen Teilnehmer beeinflussen. So kam mein Stoff bereits am Anfang wenig an, was sich dann (mangelns der von mir erwarteten Reaktionen) deutlich auf die Qualität meines Unterrichts auswirkte. Dies sollte wohl nicht so sein, ist aber, wenn man den Mensch in die Aktionen und Reaktionen mit einbezieht, kaum zu vermeiden (wenn auch für mich noch zu verbessern). Ich hatte nicht mit einem Kampf um die Alphaposition gerechnet, da ich das Thema bereits mehrmals unterrichtet hatte und ich dort nicht auf diese Schwierigkeit gestoßen war.

Damit Sie sich selbst ein paar Gedanken über solche Beeinflussungen machen können, möchte ich Ihnen ein paar Punkte aufzeigen.

Welche Erwartungen bringt man mit? Stimmen die Erwartungen des Leiters und einer oder mehrerer Personen der Gruppe nicht überein, wird man aneinander vorbeireden. Sowohl die Fragen und Bemerkungen, als auch die darauf folgenden Reaktionen sind auf der Basis der Erwartungen der jeweiligen Menschen. Nur durch eine Meta-Kommunikation kann man hier Klarheit schaffen. Dies in der Realität umzusetzen, ist aber oft sehr schwierig.

Welche Motivation habe ich, zu so einem Kurs zu gehen? Hat ein Gruppenmitglied die Motivation, den Kursleiter auf die Probe zu stellen, so wird er (fast) immer gewinnen. Er zieht die Aufmerksamkeit auf sich, lenkt meist vom Thema ab und ist nur zufrieden, wenn man seiner Meinung ist. Seiner Meinung zu sein bedeutet aber auch, dass man den Ansprüchen dieses Gruppenmitglieds nicht gerecht wird, denn er will den Kursleiter ja auf die Probe stellen. Ist man nicht seiner Meinung, so fühlt er sich abgewiesen und bestätigt dadurch wiederum, dass das so mit dem Kursleiter nichts ist. Als Kursleiter kann man hier nur reagieren, wenn man die Möglichkeit hat, ein solches Verhalten mit Konsequenzen zu versehen. Dies ist in unserer Zeit aber meist nicht möglich, da die Struktur auf dem Kopf steht. So haben Schüler die Möglichkeit abzugeben, Kursleiter (auch Dozenten oder Lehrer) aber nicht über die Schüler – auch eine Reaktion auf eine Bewertung ist meist nicht vorgesehen.

Abhilfe kann in solchen Situationen eine Gruppe mit offenen und starken Persönlichkeiten sein, die auch selbst gegenüber solchem Verhalten, deren Motivation nicht im Thema liegt, aktiv reagieren. Dies bedeutet, dass sie selbst Stellung dazu nehmen und sich nicht nur in Bezug zum Kursleiter, sondern auch in Bezug zu anderen Personen aus der Gruppe äußern.

Wie ist es mit Ihnen? Wie und wo sehen Sie Ihre Rolle innerhalb einer Gruppe? Gehört es zu Ihrer Verantwortung, aktiv ins Geschehen einzugreifen? Ist das die Sache zwischen Kursleiter und der Person, die ihn auf die Probe stellt – und Sie haben nichts damit zu tun?

Machen Sie sich selbst einmal ein paar Gedanken. Denn ein Tun oder Nicht-Tun hat gleichermaßen eine Auswirkung auf die Dynamik in der Gruppe, zwischen der Gruppe und

dem Kursleiter und beim Kursleiter selbst. Dies kommt daher, dass es eine Nicht-Kommunikation nicht gibt. Auch ein Schweigemarsch setzt Zeichen, eben weil man nicht spricht.

Traumreise

Montag, 13. Dezember 2010



Lenke Deine Aufmerksamkeit über den ganzen Tag auf Deine Sinneseindrücke. Erlebe jeden Deiner Sinne ganz intensiv und nimm die Erfahrungen in Dir auf. Es liegt an Dir, welchem Sinn und Sinneseindruck Du die größte Aufmerksamkeit schenkst.

Ich empfehle Dir, bei etwas Angenehmen zu verweilen und das Wohlgefühl, das sich durch diesen Sinneseindruck in Dir ausbreitet, sich ganz entfalten zu lassen. (Wege Zur Selbstfindung, aus Lektion 7)

Um Ihnen aufzuzeigen, wie sehr man sich selbst beeinflussen kann, gebe ich Ihnen hier eine kleine Geschichte von Henrik Fexeus wieder. Sie entstammt seinem Buch "Die Kunst des Gedankenlesens" (Verlag Goldmann, ISBN 978-3-442-17084-5). Achten Sie darauf, welcher Sinn jeweils angesprochen wird.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen am Strand entlang. Sie sind barfuß und spüren, wie der Sand unter Ihren Füßen nachgibt. Es ist Abend, deswegen fühlt sich der Sand schön kühl zwischen Ihren Zehen an. Die Sonne steht schon tief am Horizont, so dass Sie blinzeln müssen, um nicht geblendet zu werden. Das einzige Geräusch, das Sie hören, ist die Brandung, und ab und zu der Schrei einer Möwe, die übers Wasser gleitet. Sie bleiben stehen und atmen tief ein, Sie riechen Tang. Sie entdecken eine Muschel im Sand und heben sie auf. Sie halten sie in der Hand und streichen mit dem Daumen über leicht raue, weiße Oberfläche. Sie stecken die Muschel in die Tasche und gehen weiter. Jetzt hören Sie plötzlich Gelächter und Stimmerngewirr, und in der Ferne sehen Sie im gegenlicht Silhouetten von Menschen, die auf einer Cafétérasse sitzen. Sie riechen den Duft von Essen und merken, wie hungrig Sie sind. Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen, und je stärker der Geruch und die Geräusche werden, umso schneller gehen.

Sie können sich auch selbst im Geist solche Geschichten ausdenken und in einer positiven Weise tagträumen. Bereits ein paar Minuten davon geben Ihnen Abstand vom Alltag und entfachen ein Wohlgefühl.

Schmecken

Donnerstag, 9. Dezember 2010



Die fünfte Lektione meines Kurses “Wege zur Selbstfindung” handelt um das Schmecken. Wir denken hier natürlich sofort an Essen und Trinken. Dabei sollten wir daran denken, dass wir nur sehr wenig wirklich schmecken können. Der Rest des Geschmacks kommt erst mit der Kombination des Geruchs zu stande.

Man sollte eigentlich auch annehmen, dass uns alles schmeckt, was uns gut tut, bzw. alles nicht schmeckt was uns nicht gut tut. So einfach ist es aber einmal wieder nicht, denn der Geschmack ist zu großen Teilen eine Konditionierung und ein kulturelles Erbe.

Die Wahrnehmung des Schmeckens zu stärken ist wunderbar. Das Essen – und das tun wir meistens, wenn es ums Schmecken geht – hat einen hohen sozialen Wert in unserem Leben. Das was wir essen, hat einen maßgeblichen Einfluss darauf, wie es uns körperlich geht. Diese Momente, die uns sozial und körperlich gut tun bewusst zu stärken, ist eine schöne Sache.

Ein besonderen Augenmerk möchte ich an dieser Stelle auf Kräuter lenken. Sie geben den Speisen ihre ganz eigene Note. Viele Kräuter sind zudem Heilpflanzen, können als Tee zubereitet werden, sind schöne Pflanzen und vieles mehr. Ich habe mich bereits vor Jahren mit Kräutern beschäftigt, da ich festgestellt habe, dass viele von ihnen von Schnecken nicht gefressen werden. Zudem sind sie meist pflegeleicht. Manche kann man wohl nur im Garten ziehen, viele andere aber auch in Balkonkästen und Töpfen. Es ist für mich immer wieder schön, z.B. einen Salat mit frischen Kräutern darin zu essen. Nicht nur der Geschmack ist wunderbar, auch der Bezug zum selbst Angepflanzten und Geernteten gibt der Speise einen emotionalen Mehrwert.

Viele Kräuter lege ich in Essig ein. Nach längerer Zeit verändert sich der Geschmack so, dass man den Essig mit viel Wasser verdünnt, als angenehm durstlöschendes Getränk trinken kann. Wer von Ihnen meinen Newsletter Monatsgedanken bezieht (siehe Link oben in der Leiste) weiß ja bereits davon.

Ich möchte Ihnen kurz ein Buch vorstellen, bei dem ich allerdings nicht sicher bin, ob es noch erhältlich ist. Es ist das Buch *Kräuter leicht anbauen und gesund genießen* von Patricia S. Michalek (Verlag Bechtermünz – ISBN 3-8289-1508-6). Das Buch geht wohl nicht so sehr in die Tiefe, gibt aber einen wunderbaren Überblick über sehr viele verschiedenen Themen im Bezug zu Kräutern. Für Eisteiger in die Materie, ideal.

Einfache Formulierung

Mittwoch, 8. Dezember 2010



Heute gebe ich Ihnen einen kleinen Ausschnitt aus meinem Buch “Der Trend ist mein Freund” wieder. www.DerTrendIstMeinFreund.com Das Buch handelt wohl um die Börse, ersetze ich aber manche Wörter, so kann man die Ausführungen gleichfalls für andere Lebensbereiche anwenden.

Beginnen möchte ich mit einem Zitat von Timothy Ferriss, aus seinem Buch "Die 4-Stunden Woche, Verlag Econ, ISBN 978-3-430-20051-6": *Die von Ihnen gestellte Aufgabe sollte nur eine mögliche Interpretation zulassen und für Schüler der zweiten Klasse zu verstehen sein.*

Hierzu gibt es die folgende Anmerkung, wobei ich Sie Ihnen in einer, für andere Lebensbereiche veränderten Form, dahinter nochmals schreibe:

1 – Formulieren Sie alle Regeln der Analyse und später auch Ihrer Strategie so um, als ob jemanden anderes sie befolgen müsste. Ist eine Regel klar definiert, so gibt es nur einen geringen Interpretationsspielraum. Dies hilft Ihnen in unklaren Börsenzeiten, genau dann, wann Sie sich nicht mehr so sicher sind, wie die Marktlage aussieht. Auch in Zeiten, in denen die Indikatoren Ihnen fade Ergebnisse liefern und an einer Stelle notieren, an der sich Ihre Aussage zwischen positiv und negativ bereits durch eine kleine Abweichung ändern kann, werden Sie durch Ihre eigenen klar formulierten Regeln unterstützt.

2 - Formulieren Sie alle Regeln der Analyse Ihrer Schwierigkeiten/Probleme und später auch Ihre Vorgehensweise so um, als ob jemanden anderes sie befolgen müsste. Ist eine Regel klar definiert, so gibt es nur einen geringen Interpretationsspielraum. Dies hilft Ihnen in unklaren Zeiten und Konstellationen, genau dann, wann Sie sich nicht mehr so sicher sind, wie die Dinge stehen. Auch in Zeiten, in denen Ihre Hinterfragungen Ihnen fade Ergebnisse liefern, an der sich Ihre Aussage zwischen positiv und negativ bereits durch eine kleine Abweichung ändern kann, werden Sie durch Ihre eigenen klar formulierten Regeln unterstützt.

Für mich ist eine solch klar definierte Regel, dass ich mich jeden Tag darauf konzentriere, für was ich bin. In schwierigen Zeiten muss ich etwas länger suchen, in guten Zeiten fallen mir sofort verschiedene Sachen ein.

An dieser Regel rüttle ich nicht, denn durch das Bewusstwerden der Sachen, für die ich dankbar bin, analysiere ich automatisch Teilbereiche meines Lebens. Oft handelt es sich um die selben Sachen, weshalb eine Auseinandersetzung mit diesen Lebensbereichen (durch die tägliche Wiederholung der Sätze) stattfindet.

Auch die Vorgehensweise ist einfach und klar: Jeden Tag am Vormittag meine Sachen finden, für die ich dankbar bin.

Ähnliche Regeln können auch ganz andere Lebensbereiche betreffen, wie z.B. das Essen, wann man ins Bett geht, wie viel man Fernsehen schaut und so weiter. Sie werden Ihre ganz persönlichen Bereiche haben, in denen Ihnen klare Regeln sehr gut weiterhelfen können.

Passen Sie aber auf, dass die Regeln nicht zur Starrheit werden. Diese Gefahr können Sie allerdings leicht bannen, indem Sie sich immer wieder klar machen, was Ihnen am Einhalten der einfachen Regeln gut tut. Können Sie dies formulieren, handelt es sich um eine freie Entscheidung für diese Vorgehensweise. Haben Sie Probleme bei der Formulierung, sollten Sie sich fragen, ob Sie diese Regel nur noch starr ausführen, weil Sie es schon so oft gemacht haben, sie Ihnen aber nichts mehr bringt.

Mudras

Dienstag, 7. Dezember 2010



In der 6. Lektion meines Kurses “Wege zur Selbstfindung” schreibe ich: *Es gibt bei fast allem mehr Eindrücke, als nur „das fühlt sich so an“.*

Wieder einmal ist es unser Inneres, welches die Assoziationen zu dem jeweilig ertasteten hervorbringt. Die Wertung ist zu einem großen Teil subjektiv. Es gibt aber auch objektiv negative Wertungen beim Tasten, dann wenn wir unseren Körper dabei verletzen, wie z.B. eine heiße Herdplatte.

Eine besondere Rolle beim Tasten spielen unsere Hände. Sie sind “die” Körperteile, mit denen wir unsere Umwelt und uns selbst ertasten. So nehmen wir immer wieder beim Überlegen eine Hand ans Gesicht oder “ertasten” unser Gegenüber indem wir ihm die Hand geben.

Eine besondere Rolle spielt dabei das, was in unserem Körper abläuft, je nachdem, wie sich unsere Finger berühren. Bekannt sind Methoden, die durch Druck auf gewisse Punkte am Körper, etwas im Körper stimulieren. Dies geschieht auch bei verschiedenen Handstellungen. Dabei spielen die Hände zum Teil zusammen oder getrennt. Die Methode nennt sich Mudras und kommt aus Indien.

Besonders praktisch sind Mudras – da nur die Hände dazu gebraucht werden – bei einem Krankenhausaufenthalt oder an Plätzen, bei denen man wohl ungestört ist, sich aber nicht groß bewegen kann. So können Sie sich z.B. leicht ein paar Minuten Zeit auf dem WC dafür nehmen.

Im Buch “Gesundheit in unseren Händen” von Kim da Silva (MensSana Verlag) steht geschrieben: *In der indischen Medizin werden die Fingermodi, die sogenannten Mudras, unter anderem dazu verwendet, auf energetischer, physischer und psychischer Basis eine Balance zu erreichen. Ich konnte bei Studienaufenthalten in Indien selbst erfahren, wie kraftvoll die Mudras, trotz ihrer scheinbaren Einfachheit, sein können.*

Das Buch ist so aufgebaut, dass für viele Beschwerden ein Mudra mit Bild und Beschreibung bereit steht. Es handelt sich um ein Taschenbuch, das Sie auch leicht mitnehmen können, so dass Sie auch z.B. bei einer Geschäftsreise im Hotel sich etwas gutes tun können.

Rhythmische Einreibungen

Samstag, 4. Dezember 2010

Liebe Leserin, lieber Leser! In der 68. Lektion “Berühren” meines Selfmade-Kurses “Wege zur Selbstfindung” schreibe ich:

Werde Dir bewusst, wie weit Dein Äußeres nach innen und Dein Inneres nach außen reicht. Werde Dir bewusst, was Dein Inneres und Dein Äußeres verbindet und stärke jene Verbindungen, die gut für Dich sind.

Besonders, wenn man durch eine andere Person berührt wird, merkt man, dass dies auch emotional etwas auslöst. Dies kann bei einer unfreundlichen Berührung etwas Aggressives

sein oder bei einer freundlichen Berührung etwas Angenehmes.

Bei einer Massage können wir uns entspannen – nicht nur körperlich, sondern auch emotional.

Aus diesem Blickwinkel ist es nicht mehr so einfach zu sagen, wie weit das Innere nach außen und das Äußere nach innen reicht. Es genügt nicht, die Haut als Trennlinie zu betrachten.

Unser Inneres hat immer Einfluss auf das, wie wir sind – und wie wir sind, hat einen Einfluss auf unser Äußeres. Paul Ekman hat Tausende verschiedene Gesichtsausdrucksmöglichkeiten herausgearbeitet. Diese interpretieren wir ganz unbewusst. Der eine etwas besser der andere etwas schlechter. Aber immer so gut, dass wir z.B. einem Pantomimen ansehen, wenn er einen traurigen Menschen darstellt.

Berührungen von Außen haben immer einen Einfluss auf unser Inneres, was wieder zu einer Rückkopplung auf unser Äußeres führt. Stellen Sie sich in diesem Zusammenhang vor, wie Sie z.B. einen Menschen verschieden bewerten (Ihre Bewertung läuft in Ihrem Inneren ab), je nachdem, ob er ganz lasch oder sehr stark die Hand gibt.

Eine besondere Methode, die in kürzester Zeit einen positiven Einfluss auf unseren Körper hat, ist meiner Erfahrung nach die Methode der rhythmischen Einreibungen. Es ist eine besondere Technik, die zumeist in kreisförmigen Bewegungen abläuft und der Rhythmik des Einreibens einen hohen Stellenwert zuweist.

Die rhythmischen Einreibungen wurden zuerst von der Ärztin Ita Wegmann entwickelt und nach dem zweiten Weltkrieg von Dr. Margarethe Hauschka zu einem lehrbaren Konzept ausgearbeitet.

Eine sehr schöne Zusammenfassung gibt es [hier](#).

Ich selbst habe das Buch "Einführung in die Rhythmische Einreibungen" von Eva-Marie Batschko (Verlag Mayer – ISBN 3-932386-73-6), welches sehr gut aufgebaut ist und die Bewegungen gut veranschaulicht.

In diesem Buch steht u.a. geschrieben: *Mit dieser speziellen Technik können durch gezielte Anwendungen sowohl funktionelle Ungleichgewichte gebessert, Schmerzen gelindert, der Wärmeorganismus angeregt als auch Heilungsprozesse eingeleitet und unterstützt werden.*

Nachdem es sich um eine sanfte Methode handelt, lohnt es sich, sich einmal damit zu beschäftigen – denn wie ich bereits schreibe, ist es gut, jene Verbindungen zwischen seinem Inneren und Äußeren zu stärken, die gut für einen sind.

Riechen

Mittwoch, 1. Dezember 2010



Liebe Leserin, lieber Leser!

Was rieche ich? Das frage ich in der 4. Lektion meines Selfmade-Kurses “Wege zur Selbstfindung”.

Das Riechen ist für unseren Alltag sehr wichtig und wird auch sehr gut vermarktet. Da haben wir Reiniger mit den verschiedensten Duftnoten, Deos und allerhand mehr. Trotzdem widmen wir uns selten ganz bewusst unserem Geruchssinn. Wie bei den Ohren ist es ja auch schwer, etwas nicht riechen zu wollen. Man kann wohl eine Zeit lang die Luft anhalten, aber dann führt kein Weg am Riechen vorbei.

Allerdings haben wir durch ein bewusstes Riechen immer wieder die Möglichkeit, uns positiv zu beeinflussen. Riechen an einer Blume oder ätherische Öle sind hier einfache Möglichkeiten.

Das Riechen ist so wichtig, dass es sogar in die Therapie hineinreicht. Als bekanntestes Beispiel ist hier wohl die Aromatherapie zu nennen. Eingesetzt werden Gerüche aber auch bei Hirnschädigungen (z.B. durch einen Unfall) um beim Patienten Erinnerungen wach zu rufen, die über die Sprache sonst nicht zugänglich wären.

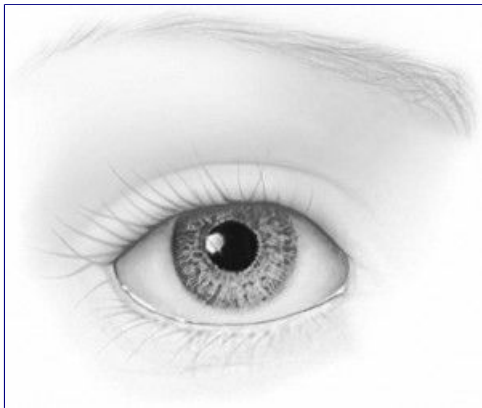
Im Buch *Aromatherapie* von Frau Karin Schutt (Falken Verlag, ISBN 3-8068-1131-8) wird geschrieben:

Die meisten von uns erliegen dem Trugschluss, dass nur das, was wir sehen hören und ertasten können, real und wirklich vorhanden ist. Gerüche dagegen sind unsichtbar, nicht festzuhalten; nur für einen Augenblick riecht man etwas, das sich schon bald wieder verflüchtigt. ... und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Geruchssinn für uns eine bedeutendere Rolle spielt, als wir bisher glaubten, und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Gerüche und Düfte unser Leben in nicht geringem Maße bestimmen – wenn auch meist unbemerkt. So erkennen z.B. Neugeborene schon sechs Stunden nach der Geburt die Mutter an deren typischen Körpergeruch.

Also: Riechen Sie immer mal wieder bewusst! Die Auswahl ist ja riesen groß.

Sehen – wie und was

Dienstag, 30. November 2010



Liebe Leserin, lieber Leser! In der zweiten Lektion meines Selfmade-Kurses “Wege zur Selbstfindung” geht es um das sehen.

Das visuelle Erfassen unserer Umwelt nimmt viel Raum in unserem Gehirn ein. Entsprechend hoch ist auch die Wirkung dessen was wir sehen auf uns. Wir sollten uns also Gedanken machen, wie wir sehen und was wir sehen möchten. Beim “was” können wir zum Teil darüber entscheiden (z.B. in welchen Film wir gehen), zum Teil können wir es durch eine gezielte Konzentration auf etwas lenken. Viele machen dies

bewusst oder unbewusst z.B. durch persönliche Fotos im Büro.

Das “wie man sieht” ist etwas anders gelagert. Hier steht uns für ein gutes “wie” die Konzentration manchmal direkt im Weg. Dann zum Beispiel, wenn wir fast hypnotisiert stundenlang auf den Monitor starren und unsere Augen nicht mehr bewegen. Daraus resultierende Verspannungen sind kein Wunder.

In meinem Kurs geht es vor allem um das “was”. Dies wird mit einfachen Erlebnisübungen gestärkt. Für das “wie” kann ich Ihnen das Augenbüchlein von Frau Brugger (Verlag Athesia) empfehlen. Dort gibt es eine Menge kleiner Übungen, die einfach gut tun. Manches stellt sie auch in Frage, was mir sehr entgegenkommt. Denn all zu oft machen wir etwas aus Gewohnheit, einfach, weil es auch in der Vergangenheit so gemacht wurde. So schreibt Frau Brugger passend: *Steht der Bildschirm nur deswegen an seiner Stelle, weil es schon immer so war? Sind die Schulterschmerzen gerade noch erträglich? Sitzen Sie in der Mittagspause aus Bequemlichkeit im dunklen Restaurant?*

Das sind Sachen die Sie ändern können! Die Verantwortung liegt bei Ihnen.

Ps Frau Brugger bringt schöne Lösungsvorschläge. Sollten Sie Probleme mit Ihren Augen oder daraus entstanden Verspannungen haben, kann ich Ihnen das Augenbüchlein nur empfehlen.

Kritischer Realismus

Montag, 29. November 2010

Gestern schrieb ich über das äußere und innere Sehen ([zum Artikel](#)). Es handelt sich dabei um Teile des Modells des kritischen Realismus, wie man es von der Gestalttherapie kennt. (An dieser Stelle wollte ich Ihnen eigentlich einen Link zu Wikipedia geben. Die dortige Beschreibung ist aber (zumindest im Moment) nicht sehr gut. Lieber informieren Sie sich durch das Buch *Schöpferisch träumen* von Paul Tholey und Kaleb Utecht (beide Psychologen). Dort gibt es wohl nur ein paar Seiten darüber, dafür ist die Sache sehr gut auf den Punkt gebracht.)

Der kritische Realismus geht davon aus, dass es eine Wirklichkeit gibt, die vom menschlichen Denken unabhängig ist. Diese Wirklichkeit können wir als Mensch teilweise erkennen.

Nehmen wir als Beispiel einen Apfel. Er ist auch ohne das Erkennen eines Menschen vorhanden. Als Mensch können wir ihn aber erkennen und als essbar einschätzen. Dieses kleine Beispiel zeigt auch sofort auf, welchen Einfluss das Gelernte auf unsere Interpretation unseres Äußeren hat. Denn wüßten Sie nicht, dass ein Apfel essbar ist, so würden Sie sich vielleicht auch scheuen, in ihn hineinzubeißen. Vielleicht würden Sie sogar andere Menschen davor warnen. Ihre Interpretation Ihres Äußeren hat also Auswirkungen auf Ihr Leben und auf das Leben in einer Gemeinschaft.

Die Kunst besteht darin, sein Äußeres möglichst aus vielen verschiedenen Blickwinkeln wahrzunehmen. Dies stärkt auch das Verständnis dafür, dass andere Menschen zwangsläufig eine andere Realität erleben, denn ihre Vergangenheit, also auch ihr Gelerntes und Konditioniertes, unterscheidet sich von Ihnen (ganz abgesehen vom anderen Charakter). Gleichzeitig sollte man in dieser Vielschichtigkeit jenes stärken, also verstärkt wahrnehmen, was gut für einen ist.

Da wir ein inneres Abbild unserer Umwelt in uns aufbauen, ist dies möglich. Nutzen Sie das aus!

äußeres/inneres Sehen

Sonntag, 28. November 2010



Liebe Leserin, lieber Leser! *Wir brauchen immer ein äußeres und inneres Sehen, welches uns als Grundlage einer Wahrnehmung oder Vorstellung dient.* Dies schreibe ich in der zweiten Lektion des Selfmade-Kurses "Wege zur Selbstfindung".

Schauen Sie sich das Bild an. Was erkennen Sie? Eigentlich sind es ja nur verschiedenfarbige Pixel. Natürlich, in diesem Fall gibt es die Straße wirklich und das Bild ist ein Foto davon. Dass es sie wirklich gibt, wäre für Sie wesentlich sicherer, Sie würden jetzt an der Stelle stehen, wo ich das Foto aufgenommen habe. Dennoch bleibt es so, dass Sie davon ausgehen müssen, dass das was Sie sehen eine Straße ist. Nachprüfen können Sie das, zumindest mit den Augen, nicht. Sie sind darauf angewiesen, dass Sie sich in Ihrem Inneren ein zu Ihrem Äußeren passendes

Bild machen.

In das innere Bild werden dabei viele weitere Sachen hinein interpretiert. Vielleicht, wie holprig oder alt die Straße ist. Vielleicht auch, wo das Bild aufgenommen wurde oder eigene Urlaubserinnerungen. Dies machen Sie sich selbst. Das hat mit der Straße nur im Bezug zu Ihnen etwas zu tun und ist bei jedem Menschen anders.

Waren Sie im Urlaub an solch einer Stelle und war es ein schöner Moment, dann werden Sie durch das Anschauen des Bildes daran erinnert. Haben Sie sich wegen holpriger Steine einmal den Fuß gebrauchen, werden Sie ebenso daran erinnert. Ihre Gefühle können also beim gleichen Bild konträr sein.

Um so bewusster Sie es mitverfolgen, was in Ihnen beim Sehen abläuft, um so klarer wird Ihr innerer Blick. Klar in dem Sinn, dass Sie immer mehr erkennen können, was Sie sich alles selbst dazu machen. Und um so bewusster Sie sich Ihres "dazu Interpretierens" sind, um so

eher können Sie auch auswählen, welche Interpretation Sie bewusst verstärken möchten.

Artikelverzeichnis

Freitag, 26. November 2010

Heute habe ich meinen ersten Artikel im Artikelverzeichnis veröffentlicht. Er handelt um die aktive Wahr-Nehmung und ist unter dem folgenden Link zu finden:
<http://www.artikelverzeichnis.de/lesen-artikel-2609.html>

Es werden bestimmt weitere Artikel folgen und auch sonst gibt es dort eine Menge Lesestoff. Wenn Sie möchten, können Sie ja über den folgenden Link einen Ausflug dorthin machen.



Hier der vollständige Artikel:

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir benutzen die Wortsilbe z.B. "wahr" in den Zusammensetzungen Wahrheit und Wahrnehmung. Beim Wort Wahrheit haben wir es mit etwas zu tun, das in einer gewissen Weise ist - und in keinem Fall anders. Man kann über die Wahrheit nicht diskutieren. Ist jemand anderer Meinung, gehen wir davon aus, dass er die Sache nicht richtig verstanden hat oder lügt.

Beim Wort Wahrnehmung kommt die Silbe „nehmung“ hinzu. Nehmen – das ist eine Aktivität. Wir nehmen Nahrung zu uns, sowohl körperlich als auch geistig. Dabei kann diese Aktivität automatisch, unbewusst oder bewusst erfolgen. Automatisch z.B. beim aufnehmen von Sonnenstrahlen. Unbewusst nehmen wir manches der Werbung auf, worauf sie ja auch abzielt. Bewusst entscheiden wir uns, etwas zu essen oder einen bestimmten Text zu lesen (so, wie Sie im Moment meinen Artikel lesen).

Das bewusste Nehmen beinhaltet sehr große Möglichkeiten für uns – wir können auswählen. Dieses Wissen, kombiniert mit dem Wort Wahrnehmung vergrößert unseren Handlungsspielraum weiter. Wir können davon ausgehen, dass Wahrnehmung das ist, was wir als wahr nehmen. Wir geben durch die Interpretation von etwas, diesem einen Wahrheitsgehalt. Wie verschieden das ist und dass es nicht nur eine Wahrheit gibt erkennen Sie, wenn Sie an die verschiedenen Aussagen von Glaubensrichtungen denken. Jede Richtung nimmt für sich in Anspruch, dass das was sie wahrnehmen auch die Wahrheit ist. Wenn es aber hier so viele verschiedene Wahrnehmungen gibt und wir wissen, dass wir zu einem Teil bewusst etwas wahrnehmen können (indem wir uns z.B. auf eine schöne Blume am Straßenrand konzentrieren, anstatt auf den Gestank der Autos), können wir sie auch lenken. Und lenken bedeutet auch eine Vergrößerung des Wahrgenommenen. Denken Sie nur ans Kino. Wenn der Film für Sie interessant ist, werden Sie für die Zeit vom Film vergessen, dass Sie im Kino sitzen. Sie nehmen den Inhalt des Films als „wahr“ an. Er ist für diese Zeit ein Teil Ihres Lebens.

Nutzen Sie es aus! Entscheiden Sie sich aktiv dafür, das wahr-zu-nehmen, was Sie in Ihrem Leben Ihren Wünschen und Zielen näher bringt. Um so mehr Sie sich mit diesen Themen beschäftigen, um so mehr nehmen Sie sie wahr und um so mehr Platz nehmen sie in Ihrem Leben ein.

Gregor Peters

Wahrnehmung – menschliche Realität

Mittwoch, 24. November 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das, was Du wahrnimmst, ist Deine menschliche Realität Deiner Umwelt und Dir selbst. (aus Lektion 1)

Im Moment sehen Sie auf Ihren Monitor. Sie lesen diesen Text. Was nehmen Sie dabei wahr – und vor allem wie?

... ist Deine menschliche Realität ...

Es ist wohl klar, dass die Schriftzeichen einem Tier wenig bzw. überhaupt nichts sagen würden. Diese würden lediglich schwarz/weiße Zeichnungen erkennen. Selbst wir Menschen können es nur lesen, weil wir die Sprache und die Schrift gelernt haben. Sie kennen das vielleicht aus dem Urlaub, wenn Sie in einem Land sind, dessen Schrift Sie nicht lesen und deren Sprache Sie nicht verstehen können. Ihnen ist dann wohl noch klar, dass es eine Schrift ist, aber nicht mehr, was der Inhalt des Geschriebenen darstellt.

Dies bedeutet, dass wir vieles nur wahrnehmen können, wenn wir es gelernt haben und wenn es uns in unserem menschlichen Sein zugänglich ist. Deshalb verändern wir Frequenzen von Tönen, haben Nachtsichtgeräte entwickelt und so weiter. Alles, damit es in die menschliche Wahrnehmung passt.

Oft reicht diese Veränderung aber nicht aus. Wir müssen wissen, was dargestellt werden soll. So werden Sie beim ersten Mal Hören eines Wals von einem Tonband noch nicht gewusst haben, um welches Tier es sich handelt. Sobald Sie es aber gelernt haben, werden Sie jedes Mal, wann Sie so einen Ton hören, automatisch diesen Ton zuordnen.

Sie können leicht daraus ableiten, dass wir alle vieles nicht wahrnehmen, weil wir es noch nicht gelernt haben. Entsprechend viele Informationen, die unser Leben bereichern, fehlen uns also noch.

... und Dir selbst.

Vielleicht können wir uns selbst besser wahrnehmen als etwas Äußeres. Wir wissen zumindest das wir "ich" sind.

Unser Mangel liegt meist in einer fehlenden Wachsamkeit uns selbst gegenüber. Da sagt man solche Sätze wie "da hat mir mein Körper einen Stopp gesetzt", wenn man krank geworden ist. Sie haben die Anzeichen der Überlastung also zu wenig wahrgenommen oder ihnen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Hätten Sie es anders gemacht, wäre die ein oder andere Erkältung vielleicht nicht bei Ihnen hängen geblieben.

Dies bietet uns eine große Chance. Sie kann man in die Formel stecken: *Um so besser ich etwas wahrnehme und es für mich in eine günstige Handlung umsetze, um so besser geht es mir.*

Hierzu muss ich allerdings sagen, dass manchmal die Handlung auch darin besteht, dem Handlungsimpuls zu widerstehen und es nicht zu tun.

Wähle klug

Montag, 22. November 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

In meinem Selfmade-Kurs "Wege zur Selbstfindung" www.wegezurselbstfindung.com schreibe ich:

Wähle klug, was Du bewusst aufnehmen möchtest und was nicht.

Es liegt in Deiner Hand, wie Du Dich entscheidest und damit Deine Zukunft mitgestaltest.

Kann man bewusst wählen, was man aufnehmen möchte und was nicht?

Natürlich nur zum Teil. So werden Sie z.B. auch sehen, dass die Sonne scheint, wenn Sie Ihre Augen schließen. Auch einen Misthaufen werden Sie riechen, ob Sie wollen oder nicht.

Es gibt aber die vielen Informationen und Eindrücke, die wir aufnehmen, weil wir uns so verhalten, dass wir sie mitbekommen. An erster Stelle stehen hier wohl alle verschiedenen Medien. Sie kennen das bestimmt, dass Sie sich ab und zu hinreißen lassen, zu Seiten im Internet zu gehen, die Sie ansprechen. Ist dann etwas darauf was für Sie interessant ist, dann ist das wunderbar. Wenn nicht, haben Sie kostbare Lebenszeit "verbraten".

Wichtig ist mir hier nur der Umstand, dass Sie selbst sich entschieden haben, auf die Seite zu klicken.

Wenn Sie einmal in die Vergangenheit schauen, so werden Sie feststellen, dass Ihr Heute in großen Teilen eine Fortführung Ihrer Vergangenheit ist. Ein Fortführung von aber Tausenden Entscheidungen. Mit jeder Entscheidung machen Sie eine, auch wenn nur minimale, Erfahrung. Neue Entscheidungen werden auf dieser Basis der gemachten Erfahrungen mit entschieden. Dies bestimmt mit der Zeit ganz erheblich die Richtung Ihres Lebens.

Wenn Sie heute mit Ihrem Leben in eine bestimmt Richtung gehen möchten, dann wenden Sie sich allem zu, was diese Richtung unterstützt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Leben mit der Zeit (denn eine Zeit des Umschwungs muss man sich schon geben) die gewollte Richtung einschlägt, ist sehr hoch.

Was beschäftigt Sie in Ihrem Leben?

Sonntag, 21. November 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gerne möchte ich mein Angebot noch besser Ihren Bedürfnissen anpassen. Dazu muss ich wissen, wo Ihre Erwartungen, Probleme, Bedürfnisse usw. liegen.

Da viele unter Ihnen dies wohl nicht offiziell als Kommentar hier kund tun möchten, habe ich ein anonymes Textfeld erstellt, in das Sie alles hineinschreiben können.

Sie finden es [hier](#).

Bereits jetzt bedanke ich mich ganz herzlich für Ihr Vertrauen!

Hoffnung und Zuversicht

Sonntag, 21. November 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die letzte Zeit habe ich mir immer wieder darüber Gedanken gemacht, welches der Unterschied zwischen Hoffnung und Zuversicht ist. Dabei hat sich herausgestellt, dass es die Grundreferenz ist.

Beide Wörter beziehen sich auf die Zukunft. Also muss es der Bezug, die Sicht auf die Zukunft sein, die den Unterschied ausmacht.

Wer es schafft, im Jetzt zu leben (wie das manche in der Meditation vollkommen können) wird weder den einen noch den anderen Begriff in dieser Zeit spüren. Spüren, weil sich in unserem körperlichen Zustand immer etwas verändert, wenn wir von etwas eine Vorstellung haben.

Machen Sie den Test: Nehmen Sie sich kurz Zeit und spüren Sie einmal nach, was sich in Ihnen verändert, wenn Sie die Augen schließen und sich innerlich das Wort Hoffnung immer wieder sagen.

Machen Sie das etwas später auch mit dem Wort Zuversicht.

Merken Sie den Unterschied?

Für die Hoffnung muss die Gegenwart ungünstig sein. Wären Sie gefühlsmäßig bereits im Himmel, so gäbe es nichts mehr, auf das Sie hoffen könnten.

Bei der Zuversicht ist die Lage positiver. Es handelt sich um etwas, das mehr mit Tun zusammen hängt. *Man geht etwas zuversichtlich an. Ich bin ganz zuversichtlich, dass ich das schaffe usw.*

Nutzen Sie diesen Unterschied des Tuns für sich aus. Möchten Sie etwas in Ihrem Leben ändern, so denken und sprechen Sie nicht von Hoffnung im Bezug zum Resultat, sonder von Zuversicht. Das gibt Ihnen mehr Motivation, die Sachen konkret anzugehen.

Antworten

Freitag, 5. November 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Hängt eine Antwort immer mit einer Frage zusammen?

Wann antwortet man, wann nicht?

Mir sind mehrere Fragen bezüglich des Wortes Antwort durch den Kopf gegangen. Im Internet habe ich leider nichts gefunden. So ist z.B. der Artikel bei Wikipedia eine Weiterleitung des Artikel für das Wort Frage. Ist also die Frage bei uns wichtiger als die Antwort?

Manchmal bekommt man auch eine Antwort auf etwas, wozu man gar keine Frage gestellt hat. Dies geschieht häufig Schülern, die der Stoff des Unterrichts eigentlich gar nicht interessiert. Entsprechend werden sie die Fragestellung des Lehrers bzw. der Lehrerin, die zur

Antwort führt, nicht teilen. Aber ist die dann gegebene Antwort für den Schüler eine Antwort oder nur Stoff zum Lernen?

Ich denke, es bleibt eine Antwort. Die dazugehörige Frage kann ja Jahre später im außerschulischen Leben folgen.

Wir geben aber auch Antworten auf eine Geste. So haben wir gelernt, dass es gut ist, sich für einen Brief zu bedanken. Die Antwort "Dank" folgt in diesem Fall der Geste "Brief". Dabei muss im Brief keine Frage enthalten sein.

Eine Antwort definiert eine Reaktion innerhalb einer Interaktion eines, zweier oder mehrerer Menschen. So kann ich das Wort für mich definieren.

Es ist auch eine Reaktion innerhalb einer Interaktion eines Menschen, weil wir uns mit unseren inneren Dialogen oftmals als inneres Team definieren und uns sowohl Fragen als auch Antworten geben können.

Aus meiner Definition heraus stellt sich mir die Frage, warum man auf manche Aktionen antwortet, auf manche nicht. Auch die Zeitdauer bis zu Antwort ist oft sehr verschieden.

Bei der Zeitdauer bis zur Antwort kann ich in meinem Bekanntenkreis feststellen, dass dies von Mensch zu Mensch sehr verschieden ist. Mit was dies zu tun hat, weiß ich nicht. Aber egal wie spät, wenn eine Antwort kommt, ist es eine Antwort, auch wenn der passende Zeitpunkt manchmal schon vorbei ist.

Häufig begegne ich aber auch der Nicht-Antwort. Es gibt z.B. Menschen, die generell nicht zurück schreiben. Dagegen gibt es andere, die generell immer zurück schreiben.

Wie sieht es hier bei Ihnen aus? Geben Sie eine Antwort oder nicht? Wenn ja, immer oder nur manchmal?

Ich kann letztendlich keine Erklärung darüber abgeben, weshalb manche Menschen antworten, manche nicht. Mir begegnen lediglich immer mehr Menschen, die nicht antworten. Vor allem Personen, die es eigentlich als Teil Ihrer Arbeit tun müssten.

Nehme ich meine Definition von Antwort her "*Eine Antwort definiert eine Reaktion innerhalb einer Interaktion eines, zweier oder mehrerer Menschen*", so wird klar, dass eine fehlende Antwort die Interaktion stoppt bzw. gar nicht aufkommen läßt. Zumindest im Bereich der Aktion, die eine Antwort möchte (*bei reinen Erzählungen denkt man leicht, dass es keiner Antwort bedarf, schaut der Andere aber z.B. weg und zeigt keine weitere Reaktion, so wird dies als Antwort im Sinne eines Desinteresse gewertet – man erwartet also auch hier eine Antwort*).

Man könnte spekulativ ableiten, dass die Menschen, die nicht antworten, alleine sein möchten, weil sie ja keine Interaktion zulassen. Das wird aber nur teilweise zutreffen, denn oft erwarten die gleichen Menschen, die keine Antwort geben, von anderen Menschen, dass sie ihnen antworten. Ebenso kann eine Nicht-Antwort die Reaktion auf eine frühere Nicht-Antwort des Anderen sein. Hier gibt es viele Möglichkeiten.

Es bleibt allerdings, dass ohne Antwort ein großer Teil der zwischenmenschlichen Interaktion auf der Strecke bleibt. Ersetzt wird dies im Internet zu einem Teil durch viele Klicks bei YouTube oder vielen Bekanntschaften bei MySpace. Aber das ist etwas anderes, als eine zwischenmenschliche Interaktion, wie wir es z.B. bei einem Treffen haben. Denn selbst wenn sich die Kommentare auf die Person beziehen (also eine Antwort darstellen), sind sie doch nur Kommentare und lassen den Menschen als Ganzes außen vor. Auch wird kaum einer auf

den Kommentar zu einem seiner Filme einen neuen "Antwort-Film" einstellen. Bei einer "echten" Antwort ist es aber durchaus normal, wieder eine Antwort im Bezug zur Antwort des anderen abzugeben.

Oft wird beklagt, wie die Menschen in unserer Zeit vereinsamen. Stellen Sie sich einmal die Frage, wo diese Vereinsamung anfängt. Ein Auslöser ist bestimmt die allgemein angewandte Manier der Nicht-Antwort.

Glücklicherweise kann hier jeder recht einfach so agieren, wie er es sich eigentlich auch vom Anderen wünscht. Und ist der Wunsch vorhanden, selbst Antworten zu erhalten, so kann man leicht damit beginnen, auch selbst Antworten zu geben.

Allerdings hat dies oft keinen Einfluss auf den Anderen. Er wird weiter an seiner Art des Antwortens festhalten – wieso sollte er es auch ändern?

Wenn man allerdings eine Veränderung der Reaktion des Anderen für sein eigenes Handeln voraussetzt, kann man nie mit einer Veränderung beginnen.

Integrative Musikwahrnehmung – ältere Artikel

Sonntag, 24. Oktober 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dem Umzug von einem zum anderen Provider, habe ich auch wieder ältere Artikel zur integrativen Musikwahrnehmung gefunden. Ich gebe Ihnen hier die Links zu den verschiedenen Dokumenten, alphabetisch geordnet.

Die Arbeit Dies ist wohl der älteste Text. Ich habe ihn 2007 eingescannt, da war das Papier bereits vergilbt. Er ist sehr kurz, die Qualität des Scans sehr schlecht. http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Arbeit.pdf

Einheit, Dualismus, Pluralismus im Denken und Wahrnehmen

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Einheit_Dualismus_Pluralismus.pdf

Farben

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Farben.pdf

Hintergrund – Die Arbeit – Ziele

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Idee.pdf

Kontraste

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Kontraste.pdf

Musik und Mensch

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Musik_und_Mensch.pdf

Notenschrift

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Notenschrift.pdf

Rhythmus ist eine Variante vom Kontrast

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Rhythmus.pdf

Schwingung

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Schwingung.pdf

Wahrnehmung

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Wahrnehmung.pdf

Wiederholungen

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW_Wiederholung.pdf

Vergleich mit einem Baum

<http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW-Baum.pdf>

Text der Website von 2004

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW-Kurzbeschreibung_2004.pdf

Text der Website von 2005

http://www.integrative-musikwahrnehmung.net/IMW-Kurzbeschreibung_2005.pdf

Artikel 2009-2010

Sonntag, 24. Oktober 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wegen eines Providerwechsels sind die älteren Blog-Artikel nicht mehr im Blog vorhanden. Ich habe sie als PDF-Dokument zusammen gefügt. Dabei ist der älteste Artikel unten.

www.easynote.de/Blog-09-10.pdf