

ERREICHE DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE

DENKE ANDERS – WERDE ERFOLGREICH



Dr. Joseph Murphy
AKADEMIE

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 3 |
| Das Opa-Weltbild | 4 |
| Die große Wende | 5 |
| Ursache und Wirkung..... | 6 |
| Erfolg, ein gefährlicher Irrtum..... | 8 |
| Der Unfug mit dem Positiven Denken..... | 9 |
| Ziele finden leicht gemacht | 9 |
| Die Zielprogrammierung | 11 |
| Den Alpha-Zustand erreichen | 11 |
| Das große Geheimnis | 12 |
| Gute Ziele – schlechte Ziele?..... | 13 |
| Die Einbahnstraße | 14 |
| Die drei Denkebenen..... | 16 |
| Der Wanderer..... | 18 |
| Spieglein, Spieglein..... | 20 |
| Dein mentales Selbstmanagement | 22 |
| Rechtliches | 24 |

Vorwort

Zahlst du nicht auch einen zu hohen Preis für die Erreichung deiner Ziele? Kämpfst du dich nicht, wie die meisten Menschen, mit einem zu hohen Aufwand an Kraft, Zeit, Stress und übermäßiger Arbeit zu deinen Zielen? Natürlich, klar, Opa hat schon immer gesagt: Man muss hart arbeiten, damit man etwas erreicht. Doch Hand aufs Herz, aus Opa ist doch auch nie was geworden, oder? Kann es sein, dass das Leben gar nie als Kampf gedacht war, sondern eher als Spaziergang von einem Höhepunkt zum Nächsten?

Kannst du glauben, dass für dich und deine Nächsten ein Leben möglich ist, das dem deiner kühnsten Träume entspricht? Ich sage dir, das ist möglich! Es ist allerdings nur dann möglich, wenn du bereit bist, etwas was dir sehr lieb geworden ist, her zu geben. Dein bisheriges Denken. Wie sagte schon unser alter Freund Albert: Wenn du so denkst, wie du immer gedacht hast, wirst du so handeln, wie du immer gehandelt hast. Wenn du so handelst, wie du immer gehandelt hast, wirst du das bewirken, was du immer bewirkt hast. Danke Herr Einstein, dieser Spruch ist genial und ebenso wichtig wie dein $e = mc^2$!

In diesem E-Book erhältst du einen Einblick in meine Denkwelt. Diese hier beschriebenen Denkmodelle funktionieren in meinem Leben, auf eine Weise, wie es für die meisten Menschen schlicht undenkbar ist. Du hast die Wahl lieber Leser. Du kannst weiterhin mit deinen bisherigen Strategien versuchen, deine Ziele zu erreichen. Oder du erlaubst dir einfach einmal den Spaß, die in diesem E-Book vorgestellten Methoden zu testen.

Du weißt doch, Erfolg hat 3 Buchstaben: T.U.N.

Du kannst die hier beschriebenen Gedanken natürlich als esoterischen Hokusfokus abtun und weiterleben wie bisher. Für mich wäre das völlig in Ordnung. Hauptsache du fühlst dich in jeder Hinsicht wohl. Du kannst andererseits, die hier beschriebenen Gedanken, nach und nach zu deinen eigenen machen und staunend feststellen, wie schön und sinnvoll das Leben sein kann. Ich sage dir nochmals, das Leben war nie als Kampf gedacht! Es ist wichtig, dass du diese Wahrheit verinnerlichst. Sie ist fundamental.

Falls du die in diesem E-Book beschriebenen Ideen übernehmen willst, wirst du unweigerlich an Grenzen stoßen. Grenzen die in deinem Kopf existieren. Entscheide du! Bist du bereit diese Grenzen zu überschreiten? Ich meine, eine momentan gültige Wahrheit, die irgendeine Autorität aufgestellt hat, muss nicht zwingend wahr bleiben. Man darf sich durchaus erlauben, eine Sache auch einmal von einer anderen, einer der allgemeinen Meinung abweichenden Seite her, anzudenken.

Für mich gilt: Grenzen sind da, um überschritten zu werden! Wie und in welchen Bereichen du dir erlauben solltest, Grenzen zu überschreiten, versuche ich dir in diesem E-Book Schritt für Schritt zu zeigen.

Das Opa-Weltbild

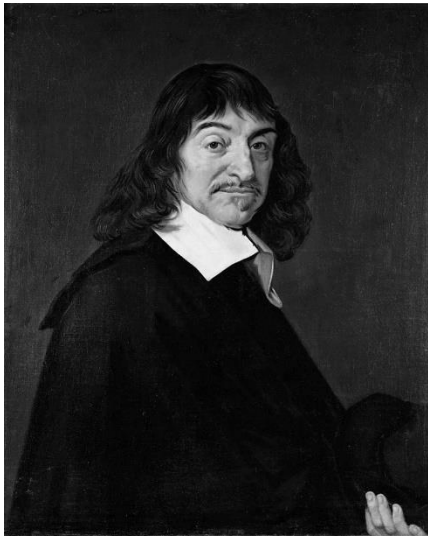


Abbildung 1 René Descartes 1596 - 1650

René Descartes, ein französischer Gelehrter, hat Mitte des 17. Jahrhunderts eine Revolution des wissenschaftlichen Denkens ausgelöst. Im liberalen Holland, wo er sein geerbtes Vermögen mit beiden Händen verprasste, kam er zu der Überzeugung, die Wahrheit über den Aufbau und die Bedeutung der materiellen Welt entdeckt zu haben. Die Methode von Descartes war analytisch. Sie bestand darin, Gedanken und Probleme in Stücke zu zerlegen und diese in ihrer logischen Ordnung aufzureihen.

Diese analytische Denkmethode ist wahrscheinlich René Descartes größter Beitrag zur Wissenschaft. Sie wurde zu einem wesentlichen und wichtigen Charakteristikum des heutigen modernen wissenschaftlichen Denkens und hat sich bei der Entwicklung wissenschaftlicher Theorien, wie

bei der Verwirklichung komplexer technologischer Projekte, als außerordentlich nützlich erwiesen. Andererseits gründete René Descartes seine Naturanschauung hauptsächlich auf die fundamentale Unterscheidung zwischen zwei unabhängigen und getrennten Bereichen: dem des Geistes und dem der Materie.

Wohl anlässlich eines Trinkgelages in einer Holländischen Tulpenzüchterkneipe, hat er sich mit ein paar Jungs von der Kirche auf folgenden Deal geeinigt: Die Wissenschaft wird sich fortan mit der Erforschung der Materie beschäftigen und die Kirche kann ab sofort ihre Geschäfte mit dem Geist machen. Diese Trennung zwischen Geist und Materie ist, wie wir heute (wieder) wissen, höchst fatal.

Vor Descartes war die Erde in der Vorstellung der Menschen ein lebendiger Organismus und als „Mutter Erde“ der Nährboden für alles Leben. Klar, dass diese Vorstellung das Verhalten der Menschen bestimmt hat. Man war nicht ohne weiteres bereit, seine „Mutter“ zu erschlagen, in ihren Eingeweiden nach Gold zu graben oder ihren Körper zu verstümmeln. Solange die Erde als lebendig und empfindsam galt, wurde es als Verletzung menschlichen ethischen Verhaltens angesehen, wenn man zerstörerische Handlungen gegen sie vornahm. Seit Descartes Anschauung vom Universum als ein mechanisches System, verschwanden diese mentalen Hemmungen. Im Namen der Wissenschaft wurde die Erde rücksichtslos ausgebeutet und zerstört. In dem Bemühen, eine perfekte Naturwissenschaft zu schaffen, dehnte Descartes seine mechanistische Anschauung von der Materie sogar auch auflebende Organismen aus. Auch Pflanzen und Tiere waren Maschinen für ihn.

Dass diese Denke heute leider immer noch aktuell ist, wird dir spätestens dann bewusst, wenn du wieder einmal deinen Arzt konsultierst.

Da du deine Ziele ab heute leicht erreichen willst, ist es klar, dass du dich von dem bisherigen cartesianischen Denken verabschieden musst. Ein neues Denken braucht die Welt.

Die große Wende

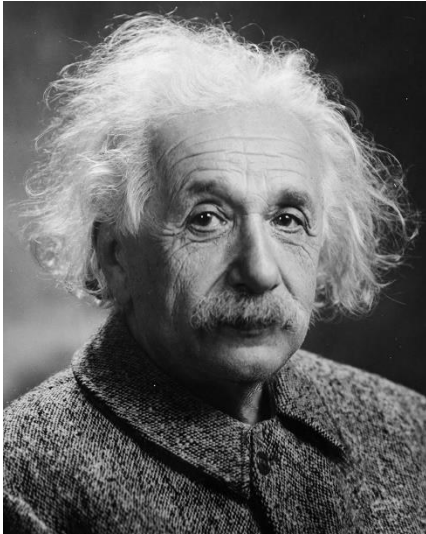


Abbildung 2 Albert Einstein 1879 - 1955

Im Jahre 1905 veröffentlichte Albert Einstein zwei hochinteressante Arbeiten. Die eine war seine spezielle Relativitätstheorie, die andere eine neue, bahnbrechende Betrachtungsweise der elektromagnetischen Strahlung, die charakteristisch für die Quantentheorie, die Theorie von atomaren Phänomenen, werden sollte. Plötzlich war alles relativ.

Einstein selbst soll seine Theorie seinen Studenten einmal so erklärt haben: Wenn man zwei Stunden lang mit einem netten Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute lang auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität. Du erlebst die Relativität der Zeit auch täglich.

Du weißt, eine Minute kann unterschiedlich lang sein, je nachdem auf welcher Seite der Toilettentür du dich aufhältst.

In den ersten, etwa dreißig Jahren des 20. Jahrhunderts wurde die Quantentheorie oder die Quantenmechanik, wie sie auch genannt wird, von einer internationalen Gruppe von Physikern formuliert. Max Planck, Albert Einstein, Niels Bohr, Louis de Broglie, Erwin Schrödinger, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg und Paul Dirac gehörten zu dieser illustren Burschenschaft. Was die Jungs da ausbrüteten, hat der klassischen Physik total den Boden unter den Füßen weggezogen.

Noch heute negieren viele Physiker diese Forschungsergebnisse und halten an ihrer alten Sicht der Dinge fest, frei nach dem Motto: Wir schließen erst mal die Augen und dann sehen wir weiter. Für das Thema unseres E-Books ist nun folgende Erkenntnis der Physiker von allerhöchster Wichtigkeit: Die experimentelle Erforschung der Atome zu Beginn des 20. Jahrhunderts brachte unter anderem das sensationelle und unerwartete Ergebnis: Die Atome waren keineswegs die harten und festen Teilchen, für die man sie immer gehalten hatte, sondern sie erwiesen sich als weiten Raum, in dem sich extrem kleine Teilchen - die Elektronen um den Kern bewegten.

Und jetzt kommt es: diese Elektronen, sowie übrigens auch der Atomkern, der ja aus Protonen und Neutronen besteht, sind ja gar nicht, wie angenommen, Festkörper im Sinne der klassischen Physik. Sie sind eher abstrakte Gebilde mit einer doppelten Natur. Je nachdem wie wir sie ansehen, erscheinen sie manchmal als Teilchen, manchmal als Wellen. Gottseidank sind Wissenschaftler oft neidisch aufeinander. Auf jeden Fall ging der Fortschritt in der Physik plötzlich ab wie die Post. So rasant, dass es einem fast schwindelig wurde. Alle wollten „wissenschaftlich“ beweisen, dass die anderen mit ihren Entdeckungen nicht Recht hatten. Man ließ Licht ein paar Stunden lang auf eine goldbeschichtete Folie scheinen. Als man die Folie anschließend untersuchte, stellte man fest: da sind ja Einschüsse sichtbar, gerade wie,

wenn jemand mit einem Gewehr eine Ladung Schrot auf die Folie geschossen hätte. Also war wissenschaftlich bewiesen, dass Licht Materie ist.

Das konnte die Konkurrenz natürlich nicht einfach so hinnehmen. Also baute sie die genau gleiche Versuchsanordnung auf, um der Welt zu beweisen, dass Licht selbstverständlich Welle ist. Und siehe da, diese Forscher haben genau das festgestellt und somit wissenschaftlich bewiesen: Licht ist Welle!

Plötzlich war klar, die kleinsten Teilchen (von Einstein Quanten benannt, heute eher als Photonen bekannt) können sowohl Materie als auch Welle (Energie) sein. Es ist die Erwartung des Wissenschaftlers, die bestimmt, ob wir es mit Materie oder Welle (Energie) zu tun haben. Kannst du abschätzen was diese Erkenntnis bedeutet? Deine Erwartung, deine Gedanken, dein Geist bestimmt, ob etwas Materie oder Energie ist. Es sind die Informationseinheiten, die Sie aussenden, die das Quantenfeld, den Basisstoff der Materie, in-Formation bringt. Sendest du mit der richtigen Technik und unter Berücksichtigung einiger wichtiger Maßnahmen, z.B. die Informationseinheiten „Ich habe die Abschlussprüfung mit Leichtigkeit bestanden“ aus, wird sich genau dies manifestieren. Das heißt: Du kreierst mit deinem Geist laufend deine Wirklichkeit. Du bist der Schöpfer deiner eigenen Welt, denn du sendest dauernd solche Informationseinheiten aus. Das bedeutet in der Konsequenz auch, dass es die Wirklichkeit, die Welt gar nicht gibt. Es gibt genauso viele Welten wie es Menschen gibt. Großartig, oder nicht? Jeder Mensch schafft sich sein eigenes Universum. Vielleicht sollten wir uns aus diesem Grunde auch mal überlegen, ob der Begriff „Universum“ überhaupt richtig ist. Sollte es nicht eher „Multiversum“ heißen?

Wobei du dir klarmachen musst, dass du aus einer Riesenauswahl an „Universen“ eines ausgesucht hast und momentan lebst. Genau wie bei dir daheim in deinem Wohnzimmer. Du sitzt vor deiner Glotze und zappst dich durch die Programme. Du hast 99 Sender zur Auswahl. du siehst nur einen, 98 schaust du nicht. Alle 99 sind zwar da, aber nur einer ist im Moment in deiner Realität. Der Witz ist nun der: Bei dem Angebot von 99 möglichen Sendern, hast du ganz bewusst entschieden, welchen Sender du jetzt gerade sehen willst. Hast du das bei deinem „Lebensfilm“ auch getan?

Ursache und Wirkung

Das Gesetz von Ursache und Wirkung oder Aktion - Reaktion kennen wir alle noch vom Physikunterricht. Dieses Kausalitäts-Prinzip eignet sich bestens als Denkmodell für die Erklärung der Erschaffung unserer Wirklichkeit.

Das Gesetz sagt uns einfach:

Wo eine Ursache ist, muss auch eine Wirkung sein, oder andersherum: Wo eine Wirkung ist, muss dieser Wirkung gesetzesgemäß einer Ursache vorausgegangen sein. Das eine bedingt das andere. Es sind Gegenpole, wenn du so willst. Nimmst du einen Pol weg, dann verschwindet ja bekanntlich auch immer der andere. Nun, was hat dieses Naturgesetz mit deinem Leben zu tun? Schauen wir uns das Gesetz einmal näher an. Nehmen wir zunächst

einmal den Begriff „Wirkung“. Was ist das eigentlich „Wirkung“? Wirkung ist immer das, was jetzt gerade ist.

- Zum Beispiel die Tatsache, dass du jetzt dieses E-Book liest, ist eine Wirkung. Es ist ganz einfach ein Fakt, es ist die Wirklichkeit. Diese Wirkung hatte irgendwann und irgendwo eine Ursache.
- Deine momentane berufliche Situation, egal ob sich diese im Moment günstig oder ungünstig darstellt, ist Wirklichkeit und hatte eine Ursache.

So weit so gut. Aber was ist jetzt Ursache?

Ursache ist immer dein Geist, oder etwas vereinfacht ausgedrückt: Ursache sind immer deine Gedanken. Somit erweitert sich nun das Gesetz, indem du jetzt sagen musst: Mein Denken ist Ursache und dieser Ursache folgt gesetzesgemäß der entsprechenden Wirkung. Oder nochmals andersherum:

Deine momentane Situation ist die Wirkung deiner früheren Gedanken. Diese Erkenntnis ist zentral. Dort, wo du heute stehst, stehst du aufgrund deiner früheren Gedanken. Solltest du also nicht endlich die Verantwortung für deine Situation übernehmen? Beobachte die Menschen! Wenn sie sich in einer ungünstigen Situation befinden, werden sie in der Regel plötzlich sehr kreativ.

Sie finden 100 Erklärungen dafür, dass sie selbst unmöglich etwas zu ihrer misslichen Situation beigetragen haben. Es sei ihnen halt einfach so widerfahren und selbstverständlich sind die Anderen schuld, das ist wohl klar. Irrtum! Du erntest doch immer genau das, was du säst. Das, was du erntest sind die Situationen, die sich in deinem Leben ergeben. Das, was du säst sind deine Gedanken. Auf dem Acker, im Feld in deinem Garten sind dir diese Zusammenhänge sonnenklar. Wenn du in deinem Garten Tomaten ernten möchtest, darfst du niemals Radieschen säen. Das haut nicht hin.

Du bist also das Ergebnis deiner früheren Gedanken. Ich behaupte, da wo du heute stehst, stehst du aufgrund deiner bisher mehrheitlich undiszipliniert produzierten Gedanken. Überlege einmal, was alles an Gedanken durch deinen Kopf fließt, bevor du nur dein Frühstücksei geköpft hast. Das sind bereits über 1000 Gedanken, die dir zum größten Teil nicht einmal richtig bewusst sind. Aus der Summe der Qualität dieser Gedanken entsteht ein Ursache-Potential. Und dieses bringt zwingend und gesetzesgemäß früher oder später die entsprechende Wirkung in dein Leben.

Ja, aber da gibt es doch noch die Zufälle, die ich nicht beeinflussen kann, höre ich dich denken. Nochmals Irrtum! Es gibt keine Zufälle. Zufall ist eine Wirkung deren Ursache du nicht kennst.

Aber Achtung. Nur weil du die Ursache nicht kennst, heißt das noch lange nicht, dass keine da ist, oder? Nur weil du meine Oma nicht kennst, heißt das doch noch lange nicht, dass ich keine habe. In der Natur läuft alles nach Gesetzmäßigkeiten ab, auch der sogenannte Zufall.

„Zufälle“ stehen nicht im Gegensatz zur Natur, sondern nur im Gegensatz zu dem, was wir über die Natur wissen.

Oft hindert uns das Brett, das wir vor dem Kopf haben, hinter die „zufälligen“ Ereignisse zu blicken. Versuche, das Brett nach und nach zu entfernen. Wir können uns das Brett vor dem Kopf nicht mehr leisten. Wenn jemand steif und fest behauptet es gäbe Zufälle, dann beweist er mit dieser Aussage nur, dass er nicht in der Lage ist, sich über die Dinge zu erheben. So jemand ist mit seiner Ratio derart in der Welt der Fakten verstrickt, dass er unmöglich in der Lage ist, die Fäden zu erkennen und zu erfahren, dass alles richtig ist – so wie es ist.

Erfolg, ein gefährlicher Irrtum

Reden wir kurz über den Begriff Erfolg. Erfolg ist per Definition immer, dass was gesetzesgemäß erfolgt. Zuerst kommt die Vorstellung, (die Voranstellung der Gedanken) die Einbildung, (Du machst dir ein Bild von etwas) und dann erfolgt die dazugehörige Wirkung. Egal was als Wirkung herauskommt, ob etwas Positives oder etwas Negatives, es ist immer ein Erfolg.

So gesehen ist restlos jeder Mensch erfolgreich. Ist das nicht großartig? Aber Pass auf! Die Tatsache, dass die meisten Menschen glauben, Erfolg sei automatisch etwas Positives, ist ziemlich gefährlich. Nimm beispielsweise folgende Situation: Da ist ein Typ, der versagt immer. Ein Versagertyp also. Wenn er etwas anpackt, geht es schief. Er gibt sich Mühe, er will es wissen – aber zum Schluss geht es in die Hose. Klar, dass er irgendwann an den Punkt kommt, wo er sagt: Ich möchte auch erfolgreich sein. Was macht er? Unser Freund geht in einen Esoterischen Buchladen, kauft sich 3 Bücher zum Thema Erfolg und weil das Geld noch reicht, nimmt er noch eine Audio-CD aus dem Sonderangebot mit. Eine sogenannte „Suggestionen-CD“ mit dem vielversprechenden Titel: „Erfolgreich werden – erfolgreich sein“. Zuhause legt er die CD in sein Abspielgerät, schnallt die Kopfhörer über den Schädel, er drückt den Knopf, und heizt sich jetzt die Suggestion rein, die da heißt: Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich ...usw.

Was passiert nach einer gewissen Zeit? Richtig! Unser Freund wird erfolgreich. Er wird der erfolgreichste Versager aller Zeiten. Weltmeister im Versagen! Gut, auch wer regelmäßig versagt ist zuverlässig. Dennoch passe auf mit solchen „Instant-Suggestionen“, die funktionieren nämlich! Du darfst dich nie ohne gründliche Vorbereitung mit irgendwelchen Suggestionstechniken, auf „Erfolg“ programmieren. So lange du noch negative Programme, Glaubenssätze etc. in deinem Unterbewusstsein hast, werden genau diese wie bestellt erfolgreicher und das ist ja wohl nicht gerade das Gelbe vom Ei, oder?

Wenn du den Ehrgeiz hast erfolgreich zu sein, überlege immer zuerst:

- Was konkret verstehe ich eigentlich unter Erfolg?
- Was ist das für mich persönlich, Erfolg?
- Wo bin ich, wenn er da ist, der Erfolg?
- Wer ist bei mir, was habe ich? etc.

Unter Erfolg versteht doch jeder Mensch etwas völlig anderes. Kläre zuerst, was du unter Erfolg verstehst. Setze dir klare, konkrete Ziele. Erst dann programmierst du mit einer geeigneten Technik z.B. Affirmationen oder Subliminals, diese klar definierten Ziele in dein Unterbewusstsein, so erzielst du die richtige Wirkung.

Der Unfug mit dem Positiven Denken

Mit einigen meinen bisherigen Ausführungen habe ich versucht, das Gesetz von Ursache und Wirkung mit seinen Auswirkungen auf dein Leben zu erklären. Seit du denken kannst, benutzt du dieses Gesetz. Sicher wurden dir beim Lesen viele Beispiele aus deinem Leben bewusst, bei denen dieses Gesetz bestens funktioniert hat. Beispiele, wo du eine positive, und Beispiele wo du eine negative Wirklichkeit kreiert hast. Natürlich interessiert jetzt die Frage: Wie kannst du ab sofort dieses Gesetz bewusst anwenden? Wie musst du vorgehen, damit du die Realität kreierst, die du dir, wünschst?

Die meisten Leute sagen dir wahrscheinlich: Das ist ganz einfach, du musst auf der mentalen Ebene anfangen. Du musst nur positiv denken. Wenn du positiv denkst, entsteht eine positive Ursache und diese positive Ursache bringt dann die positive Wirkung in dein Leben. Aber so einfach ist das leider nicht! Wenn du dieses Gesetz richtig anwenden willst, musst du bei der Wirkung anfangen! Bei der Wirkung, die natürlich noch nicht Realität ist. Du solltest dich als erstes immer fragen: Wie hätte ich es denn gerne? Welche Wirkung möchte ich eigentlich erreichen? Was ist mein Ziel?

Der erste Schritt, zu bekommen was du willst, heißt WISSEN, was du willst.

Präge dir diesen Satz bitte gut ein. Dieser Satz kann dich endlich zu einem freien Menschen machen. Weißt du konkret was du willst? Hast du klare Ziele? Die meisten Menschen haben keine Ziele. Sie wursteln sich einfach so durch das Leben und Jammern natürlich dauernd, dass sie nie etwas erreichen. Wie willst du aber ein Ziel erreichen, wenn du gar keins hast? Ich sage dir: Die meisten Menschen wissen nicht was sie wollen und das mit aller Kraft.

Ziele finden leicht gemacht

Viele Menschen lechzen nach Methoden. Es wäre schön, wenn man wie bei einem Kochbuch, Schritt für Schritt beschreiben könnte, wie man eine vorzügliche „Lebenssuppe“ kocht. So fragen Teilnehmer unserer Mentaltrainings immer wieder nach einer brauchbaren „Zielfindungsmethode“. Sie wissen, es gibt viele Bücher und Seminare zu diesem Thema. Ich zeige dir nachfolgend eine einfache 7-Schritte Methode, mit der du deine Ziele finden kannst.

1. Alle Ziele aufschreiben

Nimm dir ein Blatt Papier. Schreibe alle Ziele, die dir wichtig sind auf dieses Papier. Materielle, ideelle, sportliche, gesellschaftliche, gesundheitliche Ziele, einfach alles was dir einfällt. Hinterfrage die Ziele noch nicht. Es geht in der Stufe noch nicht um die Qualität deiner Ziele, sondern nur um die Quantität. Dieser Schritt ist eine Art „Brainstorming“.

2. Will ich das wirklich?

Nach ein paar Tagen hast du vielleicht über 100 Ziele auf deiner Liste. Im nächsten Schritt solltest du diese Ziele etwas näher überprüfen. Frage dich bei jedem Ziel: Will ich das wirklich? Ist mir die Sache wichtig? Bin ich bereit etwas für dieses Ziel zu tun? Bei manchen Zielen wirst du wahrscheinlich sagen: Nein, das ist mir nicht wichtig genug – dann streiche bitte diese Ziele von der Liste. Bei anderen wird dir evtl. bewusst, dass du diese nur notiert hast, weil sie z.B. gerade in Mode sind, aber wirklich wichtig sind sie dir nicht – auch hier, streiche solche Ziele von der Liste.

3. Widersprüche?

In diesem Schritt prüfst du die verbliebenen Ziele auf Widersprüche. Bereinige diese. Es kann auch passieren, dass du Ziele notiert hast, die sich bei genauerem Hinsehen gegenseitig aufheben.

4. Sind meine Ziele zum „Wohle aller“?

Frage dich nun bei allen noch verbliebenen Zielen: Sind meine Ziele zum Wohle aller, oder schade ich damit jemanden? Wenn du z.B. realisierst, dass du ein Ziel nur erreichen kannst, wenn du bereit bist über Leichen zu gehen oder irgendwelche Gesetze zu brechen, dann solltest du dieses Ziel von der Liste streichen.

5. Sind meine Ziele realistisch?

Diese nächste Frage, die du dir bei allen noch verbliebenen Zielen stellen solltest, ist für viele Leute sehr schwer zu beantworten. Was ist realistisch und was ist unrealistisch? Ich habe im Verlauf von über 15 Jahren, in denen ich Mentaltrainings leite, festgestellt, dass die meisten Leute zu schnell sagen, etwas sei unrealistisch. Sie sind nicht in der Lage, auch nur zu denken, dass sie dieses oder jenes erreicht hätten. In dem Sie behaupten, etwas sei unrealistisch, schaffen Sie sich natürlich auch ein großartiges Alibi, sich nicht an die Arbeit machen zu müssen.

6. Sind meine Ziele hoch genug?

Mein Sohn sagt manchmal: An der Spitze stehen ist immer noch zu weit hinten. Er hat recht. Revidiere deine Ziele nach oben! Du setzt dir wahrscheinlich viel zu wenig hohe Ziele. Du beleidigst dich selbst und deine Fähigkeiten durch Unterforderung. Wie willst du wachsen, wenn du dich nie nach der Decke streckst? Von dem Moment an, wo du endlich anfängst, anstatt nur deine Äußeren, sondern auch deine geistigen Möglichkeiten, die in dir stecken zu nutzen, erreichst du Ziele, von denen viele Menschen nicht einmal zu träumen wagt. Noch ein Punkt: Wenn Sie du dir wirklich hohe Ziele setzt, werden alle Zwischenziele, die es zu erreichen gilt, relativiert und das gibt dir ein sehr gutes Gefühl.

7. Ein Bild erschaffen

Für unsere Methode der Zielprogrammierung, brauchst du ein Bild. Du musst dir dein Ziel als bereits erreicht bildhaft vorstellen können. Bunte bewegte Bilder, wie ein Videofilm über dich, indem du in der „Zielerreicht-Situation“ die Hauptrolle spielst. Ein anderes Wort für Bild wäre Motiv. Wenn du ein Ziel-Motiv hast bist du motiviert. Du realisierst: Ohne Ziel, ohne Motiv keine Motivation. Dieses Bild, dieses Motiv, diesen Zielfilm „programmierst“ du nun mit einer geeigneten Methode, wie z.B. Affirmationen oder Subliminals in dein Unterbewusstsein.

Die Zielprogrammierung

Unter „Zielprogrammieren“ verstehen wir im Mentaltraining eine Art von Samen säen. Im Kapitel „Die Wende“ hast du gelesen, dass deine Erwartung, dein Glaube, bestimmt ob sich etwas materiell manifestiert, oder Welle/Energie bleibt. Diese Erkenntnis der Wissenschaftler nutzt du nun beim Ziel-Programmieren ganz bewusst, um deine Ziele zu erreichen. Wir säen energetisch den „Zielsamen“ in unser Unterbewusstsein so, dass er mit Hilfe von Energien, in der Welt der physisch-materiellen Fakten manifestiert.

Stell dir vor, dein Unterbewusstsein sei so eine Art Computer. Ziele programmieren bedeutet nun, du kannst das Bild deines Zieles in den Speicher dieses Computers hinein laden. Dieser Computerspeicher, dein Unterbewusstsein, ist geschützt.

Der Speicher ist verschlossen, damit nicht andauernd ungewollte Programme dort abgespeichert werden, oder unkontrolliert Dinge herauskommen. Im ersten Teil einer jeden Mental-Übung musst du also immer zuerst deinen Speicher öffnen. Dies geschieht, indem du dich in einen Bewusstseinszustand versetzt, den die Wissenschaftler als Alpha-Zustand bezeichnen. Im Alpha-Zustand schwingt dein Gehirn wesentlich langsamer als im normalen Wachbewusstsein. Im Mentaltraining übst du immer als Erstes eine Technik ein, mit der du ganz schnell lernst, dein Gehirn in diesen Alpha-Zustand umzuschalten. Stell dir unter diesem Alpha-Zustand nichts Geheimnisvolles vor. Dieser Zustand ist ähnlich wie z.B. der Zustand, den du kurz vor dem Einschlafen hast.

Den Alpha-Zustand erreichen

Im Folgenden findest du eine kleine Übung, um den Alpha-Zustand zu erreichen. Du übst so eine Entspannungstechnik am besten in einem Stuhl sitzend, weil so die Gefahr des Einschlafens geringer ist.

Nimm eine bequeme Haltung ein, schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und wieder aus. Spüre, wie du dich bei jedem Mal ausatmen mehr und mehr entspannst. Während du nun auf deinem Stuhl sitzt, kannst du, bevor du in eine wirklich tiefe Entspannung gehst, nochmals deine Sitzposition überprüfen, indem du wahrnimmst, wie dein Rücken Kontakt zur Rückenlehne deines Stuhls hat und du spürst, ob rechts und links die Wirbelsäule gleichmäßig auflastet. Und dann gehst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesäß und spürst das Gewicht deines Körpers auf der Sitzfläche. Und auch hier kannst du spüren, ob das Gewicht rechts und links gleichmäßig verteilt ist.

Du gehst nun mit deinen Gedanken hinunter zu deinen Füßen und nimmst den Kontakt zum Fußboden wahr. Da dein Körper jetzt ruhig und stabil auf dem Stuhl ruht, kannst du deine Aufmerksamkeit deinem Atmen widmen und spüren, wie die Luft in deiner Nase hinein und aus der Nase wieder herausströmt. Und jedes Mal, wenn du ausatmest entspannt sich deine Muskulatur mehr und mehr. Eine Entspannung die gleichzeitig sehr tief und sehr wach ist.

Deine Muskeln und Nerven in deinem Unterkiefer entspannen sich jetzt. Und auch alle Muskeln und Nerven rund um deinen Mund entspannen sich. Und auch alle Muskeln und Nerven rund um deine Augen entspannen sich, so dass dein innerer Blick ruhig und klar wird. Und während du langsam tiefer in eine angenehme körperliche Entspannung gleitest, wird dein Geist gleichzeitig immer klarer und klarer.

Du kannst sicher sein, dass in dir ein Schutzmechanismus wirksam ist, der automatisch dafür sorgt, dass du in dieser Übung nur soweit getragen wirst, wie es deinem Körper, Geist und Seele wohltut. Wir werden diesen Alpha-Zustand später noch verwenden.

Das große Geheimnis

Wer täglich schuftet wie ein Pferd, eifrig ist wie eine Biene, abends müde ist wie ein Hund, der sollte mal zum Tierarzt gehen – es könnte sein, dass er ein Kamel ist.

Es ist enorm, wie sich die meisten Menschen auf den eigenen Füßen herumstehen. Es kann und darf doch einfach nicht sein, dass man höchste Ziele ganz locker und easy erreicht. Man muss doch immer hart arbeiten. Je härter umso besser. Ich kenne Leute, die sagen dir, das Leben sei hart. Weil diese Leute glauben, was sie da erzählen, kreieren sie sich äußerst erfolgreich laufend ein hartes Leben. Die sagen dir ins Gesicht: Siehst du, es stimmt doch, das Leben ist hart. Vielen Menschen ist die Vorstellung von einem mühelosen Leben schlicht unmöglich. Es ist erstaunlich, wie tief dieser Irrtum in den Köpfen der Leute verankert ist. Wenn du bis jetzt Mühe hattest, deine Ziele wirklich leicht zu erreichen, gehörst du vermutlich ebenfalls zu der riesigen Gruppe von Menschen, die immer einen ganz entscheidenden Punkt übersehen.

Ich will versuchen, dir diesen entscheidenden Punkt ganz sachte zu erklären. Sachte deshalb, weil ich in unseren Mentaltrainings immer wieder feststelle, dass viele Teilnehmer mit der nun folgenden Erklärung große Mühe haben. Einfach deshalb, weil meine Erklärung im genauen Widerspruch steht, zu dem was die Leute normalerweise für richtig halten.

Mach dir nie, auch nicht Bruchteile von Sekunden lang, Gedanken über die Frage, WIE du deine Ziele erreichen willst. Im Mentaltraining interessiert uns der Weg absolut nicht. Im Mentaltraining interessieren uns nur Ergebnisse - der Weg ergibt sich. Versuche mit der oben beschriebenen Programmier-Methode Energie in dein Zielbild zu übertragen. Plötzlich passieren z.B. „Zufälle“, die die Erreichung deiner Ziele erheblich begünstigen.

Joseph Murphy, dessen empfehlenswerte Bücher du sicher kennst, bezeichnet das was wir in unserem Mentaltraining, „Programmieren“ nennen, als „wissenschaftlich fundiertes Gebet“. Falls du einmal zum lieben Gott gebetet hast, hast du doch sicher nicht gleichzeitig eine

Beschreibung mitgeliefert, mit der Anweisung, auf welchem Wege der liebe Gott deine Wünsche gefälligst zu erfüllen hat, oder? Apropos Gebet, falls du religiös bist, empfehle ich dir wärmstens, dein Glaube an Gott, in deine Ziel-Programmierungen einfließen zu lassen. Wir wissen aus vielen Beobachtungen, dass dies die Wirkung einer Ziel-Programmierung um ein Vielfaches potenziert.

Nochmal: Der Weg ergibt sich.

Auch wenn dir manche Menschen etwas anderes erzählen, dies ist das Geheimnis und eine der wichtigsten Botschaften in diesem E-Book. Höre endlich auf mit lächerlichen Strategien. Nur weil du eine große Erfahrung auf irgendeinem Gebiet hast, bedeutet das nicht, dass in Zukunft deine Ziele auf die gleiche Weise erreicht, Probleme auf die gleiche Art und Weise gelöst werden können, wie gestern.

Es ist doch alles im Fluss, alles ist dynamisch. Was gestern richtig war, kann morgen trotz gleicher Voraussetzungen völlig falsch sein. Realisiere, wie du mit deiner Ratio dem Leben im Wege stehst? Leben kann nicht funktionieren, solange du dauernd versuchst alles zu regeln und zu steuern. Mit diesem Regeln und Steuern verursachst du Konflikte, noch und noch. Es ist entscheidend für den Erfolg deines Lebens, dass du das verstehst:

Wichtig ist das Ziel, der Weg ergibt sich. Im Mentaltraining bringen uns erfahrene Teilnehmer massenweise Beispiele aus allen nur denkbaren Gebieten, die diese Wahrheit vollständig bestätigen. Mach dir bitte einmal die Mühe und denke zurück an vergangene Erfolge. Wenn dir diese vergangenen Erfolge leichtgefallen sind, wirst du immer das oben erwähnte erkennen können.

Eine Zusammenfassung:

- Ziele finden und richtig aufbereiten, nach der 7-Schritte-Methode.
- Der Alpha-Zustand ermöglicht den Zugang in das Unterbewusstsein.
- Das Ziel als bereits erreicht auf der geistigen Leinwand vorstellen.
- Geistige Arbeit (Programmieren) ist viel wirkungsvoller als „äußerer“ Stress.
- Nicht alles steuern, entscheiden wollen, sondern dem Leben eine Chance geben.
- Die Ergebnisse haben dann eine viel höhere Qualität.

Gute Ziele – schlechte Ziele?

Es gibt wichtigere Dinge im Leben, als alle diese schönen Autos, großartigen Villen, hohe Unternehmensgewinne und ich sage euch, meine lieben männlichen Leser, auch die schönste Frau hört bei den Füßen auf. Nur, das Problem ist: Wenn du dir deine materiellen Wünsche nicht versuchst zu erfüllen, wirst du nie frei davon. Du bindest dauernd Energie an deine unerfüllten Wünsche. Wertvolle Energie, die dir dann z.B. zur Erhaltung deiner Gesundheit, und vor allem für das Erreichen deiner eigentlichen Ziele fehlt.

Du solltest diese materiellen Dinge erreicht haben, wenn sie wichtig für dich sind, damit du loslassen kannst. Etwas was du nicht hast, kannst du auch nicht loslassen, oder? Aus diesem

Grunde darfst du dir erlauben, alles was dir an materiellen Dingen wichtig erscheint, als Ziel in dein Unterbewusstsein zu programmieren. Wenn das, was du vor hast zum Wohle aller ist, wird es funktionieren. Es gibt Leute, die machen einen auf Aussteigen. So nach dem Motto: Ich bin auf der Suche nach mir selbst und daher vorübergehend nicht anzutreffen. Achtung, so kommst du deinen Zielen niemals näher.

Lüg dir nicht in die eigene Tasche, indem du behauptest, du möchtest das ganze materielle Zeug nicht. Es ist normalerweise nur eine Ausrede für die Unfähigkeit, sich auch materielle Wünsche erfüllen zu können. Du bist nicht zufällig in eine materielle Welt inkarniert. Es gehört vermutlich mit zu unseren Aufgaben für dieses Leben, sich mit dieser Materie auseinander zu setzen.

Die Einbahnstraße

Wir alle haben in unserem Kopf so etwas wie eine Einbahnstraße. Wegen dieser Einbahnstraße sind die meisten Leute normalerweise nur in der Lage, einen Gedanken gleichzeitig zu denken, nicht mehrere Gedanken gleichzeitig. Du kannst jetzt im Moment über diese Behauptung nachdenken, jedoch unmöglich gleichzeitig auch noch überlegen, was du morgen zum Mittagessen kochen möchtest. Nacheinander geht das natürlich.

Du kannst zuerst über meine oben gemachte Behauptung nachdenken und wenn du damit fertig bist, kannst du überlegen, was du morgen kochen möchtest. Wie alles im Leben, hat auch diese Einbahnstraße in unseren Köpfen zwei Seiten. Eine Positive und eine Negative. Diese Einbahnstraße kann z.B. in folgender Situation eher positiv sein: Angenommen du machst einen Job als Forscherin oder Forscher. Du beschäftigst dich mit einem schmalen Forschungsgebiet. Wenn du ganz in deinem Forschungsthema aufgeht, entwickelst du relativ bald das, was man als Röhrenblick bezeichnet. Du kannst nur noch dein Forschungsthema wahrnehmen. Deine Scheuklappen sind so eng, dass die vielen Nebenprobleme links und rechts für dich völlig ausgeblendet sind. Du bist wie in einer geschlossenen Röhre, in der du nur am Ende den Ausgang und den Weg dorthin erkennen kannst. Da du jetzt andere Dinge nicht mehr wahrnimmst, kannst du natürlich auf deinem Gebiet die ganz große Nummer sein. Man nennt so jemanden manchmal auch „Fachtrötel“.

Wenn du auf der anderen Seite einen Job machst, indem du immer viel mit Menschen kommunizierst, spielt dir die Einbahnstraße in deinem Kopf und die in den Köpfen deiner Mitmenschen immer wieder Streiche. Sicher hast du schon in einem Gespräch mit jemanden erlebt, dass dein Gesprächspartner auf seine Meinung beharrt hat. Dass er nicht von seiner Meinung wegzubringen war, obwohl du im Recht warst. Das passiert immer dann, wenn dein Gesprächspartner in seiner Einbahnstraße gefangen ist.

Andere Möglichkeiten, wie man das Problem noch betrachten könnte, nimmt er gar nicht wahr. So jemand kommt dir höchstens so weit entgegen in dem er sagt: „OK, es gibt immer zwei Meinungen, meine und die Falsche“. Man kann diese Einbahnstraße, dieses polare Bewusstsein mit folgendem Beispiel illustrieren.



Abbildung 3 Fixierbild

Du kennst sicher dieses Fixierbild. Fixierbilder leben immer von zwei Gegenpolen. Hier in diesem Beispiel, von den beiden Polen schwarz und weiß. Wenn du das Bild betrachtest und die schwarze Fläche zum Hintergrund machst, erkennst du in der Mitte des Bildes einen weißen Kelch. Wenn du die weiße Fläche zum Hintergrund machst, erkennst du zwei schwarze Gesichter im Profil.

Der Witz ist jetzt der: Dieses Bild enthält in seiner Ganzheit sowohl als auch. Sowohl Kelch - als auch Gesichter. Die Einbahnstraße in unserem Kopf jedoch, spaltet die Ganzheit auf, in Entweder - Oder.

In Schwarz oder Weiß, in Kelch oder Gesichter. Wir sehen entweder nur Kelch oder nur Gesichter, unmöglich beides gleichzeitig. Wir sind nicht in der Lage dieses Bild in seiner Ganzheit wahr zu nehmen. Das Bild kippt um. Wir sind „ver-2-felt“. Wir müssen entscheiden und teilen die Ganzheit in die 2 Gegenpole auf.

Für uns ist das Wissen um die Einbahnstraße aus zwei Gründen wichtig: Alles hat mindestens zwei Seiten. Das bedeutet, um klar zu sehen, bedarf es manchmal eine Veränderung des Blickwinkels.

Annahme verweigert

Stell dir vor, du sitzt mit Freunden in einer Bar. Du rufst die Bedienung und sagst: „Ich bezahle die ganze Runde“.

Was jetzt häufig passiert, ist folgendes:

Dein Freund zu deiner Rechten sagt: „Nein, lass nur, ich übernehme die Runde“. Der zu deiner Linken erwidert: „Ich zahle meine zwei Bier selber“ usw. Kennst du diese Situation? Wir sind mitten in einem zentralen Problem, was die meisten Menschen ganz genau kennen.

Sie können nicht annehmen!

Überlege einmal kritisch, ob du nicht auch manchmal ein komisches Gefühl hast, wenn dir jemand unverhofft ein Geschenk macht. Natürlich laufen in so einer Situation mehrere unbewusste Programme in dir ab. Du denkst vielleicht, wenn er jetzt die ganze Runde bezahlt, muss ich das nächste Mal bezahlen und dann trinken garantiert wieder alle die ganz teuren Getränke.

Oder du entwickelst ein Schuldgefühl, wenn du etwas geschenkt bekommst, du meinst, dass du umgehend eine Gegenleistung bieten musst. Der absolute Höhepunkt ist dann erreicht, wenn du deinem Freund sagst: „Das wäre aber nicht nötig gewesen“.

Kommt dir das bekannt vor?

Jetzt überlege einfach einmal, wie soll der andere loslassen können, wenn du nicht annimmst? Indem du nicht annehmen kannst, unterbrichst du den Energiekreislauf. Du behinderst dich UND den Geber beim Wachstum. Du behinderst das Leben. Leben heißt doch wachsen, selbst ein Bonsai träumt von Größe. Kein Mensch darf sich die Frechheit erlauben, entstehende Größe zu behindern. Wenn du nicht annehmen kannst, heißt das ganz automatisch, dass du dich selbst nicht annehmen kannst, so wie du bist. Das ist des Pudels Kern.

Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst. Dieser immer wieder falsch verstandene Satz aus dem Buch der Bücher bedeutet meiner unmaßgeblichen Meinung nach, dass ich zuerst mich selbst lieben muss, bevor ich überhaupt in der Lage bin, andere zu lieben. Wie willst du jemandem Liebe geben, wenn du gar keine hast? Wie willst du Andere annehmen können, solange du nicht fähig bist, dich selbst anzunehmen?

Solange du dich selbst nicht annehmen kannst, wirst du auch unmöglich deine Ziele annehmen können. Unbewusst sabotierst du dich damit andauernd selbst, Du wirst deine Ziele nie erreichen können. Wenn du Menschen antriffst, die lieblos und abschätzig über Andere reden, hast du es fast immer mit Leuten zu tun, die sich selbst nicht mögen, so wie sie sind. Sie glauben, wenn sie andere niedermachen und unterdrücken, sind sie grösser.

Weil sich viele Menschen nicht mögen so wie sie sind, sind sie auch nicht nett zu sich selbst. Beobachte doch nur wie manche Menschen mit sich selbst umgehen und sich selbst sabotieren. Passiert es dir manchmal, dass du zu jemandem nicht Nein sagen kannst? Du sagst Ja, wenn du eigentlich Nein meinst? Indem du in diesem Augenblick dem anderen Ja sagst, sagst du automatisch Nein zu dir selbst! Kannst du ermessen was das bedeutet? Das ist eines der schlimmsten Verbrechen, das du deinem Bewusstsein antun kannst. Wie soll das Leben Ja zu dir sagen, wenn du es selbst nicht kannst?

Lerne dringend Nein zu sagen, wenn du Nein meinst. Ich finde, die Tatsache, dass viele Menschen sich selbst nicht lieben, ist eine der wichtigsten Ursachen für die gewaltigen Probleme auf der Welt. Wollen wir diese Probleme lösen, geht das meiner Meinung nach, am besten mit Liebe. Aber, einmal mehr müssen wir bei uns selbst anfangen. Wir müssen als erster Schritt lernen, uns selbst zu lieben. Wenn wir das Schaffen, haben wir einen ganz zentralen Knoten geöffnet, alles andere löst sich dann wie von selbst.

Die drei Denkebenen

Stell dir vor, es gibt drei Denkebenen. Auf einer dieser drei Denkebenen funktionierst du dominierend. Wenn du dir noch nie Gedanken darübergemacht hast, kannst du natürlich nicht wissen, welche Ebene du unbewusst benutzt. Versuche für dich zu klären, welches deine, unbewusst bevorzugte Ebene ist. Dabei solltest du unbedingt ehrlich zu dir selbst sein.

Ebene der Schöpfung:

- Neues erschaffen
- Positives entstehen lassen
- Lösungen finden

Ebene der Erhaltung:

- Zustände festhalten (Nicht loslassen)
- Nicht offen für Neues und Ungewohntes
- Veränderungen bekämpfen

Ebene der Zerstörung:

- Verneinen
- Verurteilen, kritisieren
- Tadeln, schuldig sprechen
- Neidisch sein

Schauen wir uns die drei Ebenen etwas näher an:

Die Ebene der Schöpfung:

Menschen die kreativ sind und Positives entstehen lassen, die Ideen haben und umsetzen. Menschen die Ideen haben und Lösungen finden, wenn da Probleme sind. Menschen die anderen Menschen lieben, funktionieren auf dieser Denkebene.

Die Ebene der Erhaltung:

Menschen die die herrschenden Zustände festhalten wollen. Menschen, die gegen Veränderungen sind oder diese sogar bekämpfen. Menschen, die den Status Quo verteidigen und Angst vor der Zukunft haben, funktionieren auf dieser Ebene.

Die Ebene der Zerstörung:

Menschen, die alles verneinen, alles ablehnen. Menschen die Ihnen dauernd erklären, wie schlimm alles ist. Menschen die andere kritisieren oder tadeln, funktionieren auf dieser Ebene. Ganz typisch für diese Gruppe ist, dass diese Menschen immer neidisch auf andere sind.

Auf welcher Denkebene funktionierst du persönlich? Diese Überlegung ist auch dann enorm wichtig für dich, wenn du dir Gedanken über deine physische Gesundheit machst. Es ist eine bekannte Tatsache, dass sich die Wahl der obersten Denkebene, signifikant positiv auf die Menge der in Ihrem Körper gebildeten weißen Blutkörperchen auswirkt.

Die Wahl der richtigen Denkebene ist also für deine physische Gesundheit ebenso wichtig wie die richtige Ernährung und richtige Bewegung deines Körpers. Denken ist Energie, haben wir gelernt. Energie schwingt. Somit hat jede dieser drei Denkebenen eine andere Schwingungsfrequenz. Die Ebene der Schöpfung hat die feinste Schwingung und die Ebene der Zerstörung hat die schlechteste Schwingungsfrequenz. Gemäß dem Gesetz der Resonanz, (manchmal auch als Gesetz der Anziehung benannt) ziehst du immer die Schwingung in dein Leben, die deiner eigenen Schwingung entspricht.

Weil das so ist, hat der Typ, der hauptsächlich auf der Ebene der Zerstörung funktioniert, recht, wenn er behauptet alles ist schlecht, alles ist negativ, alle Menschen sind Betrüger usw. Denn er erlebt nur das. Seine Denkqualität ist so mies, dass er auf der Ebene der Zerstörung schwingt.

Er zieht dauernd entsprechende Schwingung in sein Leben, in Form von Situationen und in Form von Menschen, die ebenfalls so negativ schwingen. Der andere Typ, der hauptsächlich auf der Ebene der Schöpfung funktioniert, hat ebenfalls recht, wenn er behauptet, die Welt ist schön, er hat immer Glück, er lernt dauernd großartige Leute kennen usw. Er kann nur Positives erleben, als Resonanz zu seiner positiven Denkkultur. Mit deiner Denkqualität steuerst du also, welches Universum du wahrnimmst, ein positives oder ein negatives.

Der Wanderer

Ich möchte dir nun eine Begebenheit beschreiben, die sich im 13 Jh. zugetragen haben soll.

Vor den Toren einer Stadt, saß ein weiser, alter Mann. Er saß dort auf einem Stein und vertrieb seine Zeit mit ein bisschen philosophieren. Plötzlich kam ein Wanderer daher. Er sah den Alten auf seinem Stein sitzen, blieb stehen und fragte ihn, was er denn für Leute in dieser Stadt antreffen wird. Der Alte fragte zurück. Er fragte, wie denn die Leute in der Stadt waren, von der er jetzt gerade herkomme. Der Wanderer antwortete, dass das eine ganz schlimme Stadt gewesen sei. Ganz böse Menschen, nur Gauner und Halunken leben dort.

Der Alte erklärte ihm, dass er auch in seiner Stadt ausschließlich Gauner und Halunken antreffen wird, es täte ihm leid. Nach einer gewissen Zeit kam wieder ein Wanderer vorbei. Auch er sah den Alten dort auf seinem Stein und auch er stellte genau die gleiche Frage.

Was er wohl für Leute in dieser Stadt antreffen wird. Wieder fragte der Alte zurück. Er fragte auch diesen Wanderer, wie denn die Leute in der Stadt waren, von der er jetzt gerade herkomme. Dieser Wanderer antwortete nun, dass es eine ganz großartige Stadt gewesen sei. Die Leute seien sehr nett und hilfsbereit gewesen und er hätte sehr viele gute Freunde zurückgelassen. Nun antwortet der Alte, er solle ruhig hereinkommen in seine Stadt. Er garantiere ihm, dass er auch hier ausschließlich nette und hilfsbereite Menschen kennenlernen wird.

Vielleicht denkst du heute vor dem Einschlafen nochmal über diese kleine Geschichte nach.

Du ziehst immer die Situationen, die Menschen, in dein Leben, die deiner Eigenschwingung entspricht. Wenn dir nur Negatives widerfährt, wenn du ein Pechvogel bist und meistens nur Probleme anziehst, solltest du deine Schwingung so schnell wie möglich verändern. Solange du auf der Ebene der Erhaltung oder gar auf der Ebene der Zerstörung funktionierst, kann Ziel-Programmieren nicht funktionieren. Solange du auf einer dieser beiden Ebenen funktionierst, kannst du in deinem Leben unmöglich weiterkommen und deine Ziele nicht erreichen. Wenn du meine bisherigen Ausführungen verstanden hast, weißt du, dass Ziel-Programmieren ein kreativer, schöpferischer Vorgang ist.

Wie kannst du dich aber selbst wieder hinaufziehen? Hinauf auf die Ebene der Schöpfung? Die wohl einfachste und somit genialste Möglichkeit, sich selbst auf die Ebene der Schöpfung zu ziehen, ist wohl die folgende Lebensphilosophie zu benutzen.

Nicht In Problemen, sondern In Lösungen Denken.

Es ist leider eine Tatsache, dass die meisten Menschen eher in Problemen, anstatt in Lösungen denken. Beobachte die Leute. Worüber sprechen z.B. die Kranken mehrheitlich? Sie sprechen über Ihre Krankheiten. Sie wissen über ihre Leiden besser Bescheid als der Arzt.

Indem sie dauernd an ihren Krankheiten herumstudieren, investieren sie automatisch Energie in dieses Thema. Die Arbeitslosen denken dauernd über ihre Arbeitslosigkeit nach. Denken - Ursache - Wirkung. Sie verstärken ihr Problem. Die Verlassenen.... Die Armen.... usw. Die meisten Menschen denken mehrheitlich in Problemen, sie studieren an den Dingen herum, vor denen sie Angst haben.

Wenn du dich selbst das nächste Mal dabei ertappst, vor einem Problem zu kapitulieren oder zu verzweifeln, denke sofort: Halt! Stopp! Nicht in Problemen, sondern in Lösungen denken!

Lehn dich in deinem Stuhl zurück und frage dich einfach: Was wäre die beste Lösung für dieses Problem? Angenommen, ich könnte zaubern. Welche Lösung, welches Endergebnis würde ich jetzt herzaubern? Auch hier gilt wieder, dass du dir in diesem Augenblick noch keine Gedanken darüber machen darfst, wie du das Problem lösen willst. Der Weg interessiert uns im Moment noch nicht, der Weg ergibt sich.

Mal dir im Geist einfach die optimale Lösung aus. Stell dir vor, wie du das Problem mit Bravour gelöst hast. Indem du das tust verfeinert sich automatisch deine Schwingung. Indem du dir das gewünschte Endergebnis vorstellst, visualisierst du JA. Dies ist ein kreativer Vorgang. Schneller als du denkst, ziehst du dich so auf die Ebene der Schöpfung. Nur auf dieser Ebene hast du Zugang zu Intuition, die du brauchst, wenn du dein Problem schnell lösen willst.

Weil du jetzt auf der Ebene der Schöpfung schwingst, ziehst du gemäß dem Gesetz der Resonanz entsprechende Schwingungen an. Etwa in Form von Menschen, die ebenfalls so kreativ schwingen und dich bei der Lösung deines Problems unterstützen können. Du begünstigst die Entstehung von „Zufällen“ von Situationen, die die Lösung des Problems ermöglichen.

Wenn du andererseits auf der Ebene der Zerstörung umher schimpfst, Schuldige suchst, andere tadelst usw. schwingst du in dieser negativen Frequenz. Auch hier wird das Gesetz der Resonanz zuverlässig funktionieren und weitere Probleme heranziehen, alles verschlimmern. Auch wenn dir diese Empfehlung möglicherweise zu einfach vorkommt, sie funktioniert einwandfrei.

Eine kurze Geschichte:

Ein Trainingsteilnehmer von uns war Geschäftsführer einer sehr erfolgreichen Firma. Ich lernte ihn zu einer Zeit kennen, in der seine Firma in einem Markt florierte, in dem restlos alle Mitbewerber größte Probleme hatten. Während seine Konkurrenten ihre ganze Energie auf Kosteneinsparungen gerichtet hatten und Mitarbeiter abbauten, blühte sein Unternehmen auf. Eines Tages rief er mich an und sagte mir, dass er ein ganz großes Problem hätte. Die Inhabersfamilie dieses Unternehmens schreibe ihm plötzlich vor, dass er so und so viel Kosten einsparen müsse und dass mit diesem Kostenabbau auch Entlassungen unvermeidlich wären.

Natürlich fragte ich ihn, ob der Laden den nicht mehr floriere und er versicherte mir, doch, besser denn je. Die Inhabersfamilie sagte: Alle sparen, also müssen wir auch sparen. Als absoluter Höhepunkt verlangten sie, dass die Geschäftsleitung eine Umfrageaktion starten soll. Jeder Mitarbeiter soll schriftliche Vorschläge formulieren, wie in seinem Arbeitsumfeld Einsparungen gemacht werden können.

Kannst du dir so eine himmelschreiende Dummheit vorstellen? Während die Mitarbeiter bis dato in der obersten Denkebene funktionierten und immer Ideen fanden, wie man trotz hartem Umfeld überdurchschnittliche Erfolge verbuchen konnte, wurden sie nun gezwungen in Problemen zu denken. Ihre Gedanken wurden vom lösungsorientierten in Richtung problemorientiertes Denken gesteuert. Sie wurden gezwungen, sich Gedanken über ein Problem zu machen, das gar nicht existierte. Weil der Geschäftsführer gegen die Macht der Besitzerfamilie in dieser Frage nicht ankam, hat er seinen Job gekündigt.

Die Besitzerfamilie hat es dann das Unternehmen in Rekordzeit gründlich in den Sand gesetzt. Vermutlich haben sie kurz vor Konkurs noch ein paar Krisensitzungen veranstaltet. Problemsitzungen und nicht Lösungssitzungen wohlverstanden.

Spieglein, Spieglein...

Deine Wirklichkeit, deine momentane Situation, deine Erfolge und auch deine Probleme sind das Spiegelbild dessen was in deinem Kopf los ist. Die ganze Welt, alles was ist, ist lediglich das Spiegelbild dessen was in den Köpfen der Menschen passiert. Wenn dort draußen in der Welt z.B. eine Umweltverschmutzung begangen wird, dann ist diese Umweltverschmutzung nichts anderes als das Spiegelbild der Verschmutzung, die in unseren Köpfen stattfindet, etwa in Form von schlechten Gedanken, Neid, Hass usw.

Wenn du möchtest, dass die Welt dort draußen wieder sauber wird, dann vergiss die Reinigungsaktionen in Wäldern, Demos für bessere Luft und den Kampf gegen das Ozonloch. Nein, korrigiere zuerst die Verschmutzungen in deinem Kopf.

Aristoteles sagte schon: „Wenn du die Welt verändern willst, musst du bei DIR selbst anfangen“. Ich sage dir: Er hatte Recht. Klar, es ist halt immer leichter, die Ursache von Problemen bei anderen zu sehen, die Schuld bei anderen zu suchen, die Verantwortung für eine Situation an andere abzuschieben. Aber das ist nicht die Lösung.

Wenn du also Probleme irgendwelcher Art hast, mach dir klar, die Ursache dieses Problems liegt ganz im Kern in deinem Kopf, in deiner Denkweise und Mentalität. Jetzt beobachte dich mal dabei, wie du vorgehst, wenn du ein Problem lösen willst. Du versuchst vermutlich dauernd das Problem am Problem selbst zu lösen. Du bastelst an der Wirkung, am Symptom herum und bist dann natürlich enttäuscht, weil du deine Probleme so nie gescheit löst. Du verschiebst lediglich die Symptome.

Wenn du deine Probleme richtig lösen willst, musst du aber die Ursachen deiner Probleme beseitigen. Wo keine Ursache ist, kann auch keine Wirkung, kein Problem sein, ist doch einfach, oder?

Stell dir vor, du hast z.B. einen Partner. Der hat irgendeine Macke drauf, die dir nicht gefällt. Startest du jetzt nicht automatisch den Versuch, den anderen zu verändern? Du redest mit ihm. Du erklärst deinem Partner, wie du die Sache gern hättest.

Das ist genau das gleiche Vorgehen wie im folgenden Beispiel:

Du stehst vor einem Spiegel und entdeckst dort, dass du einen schwarzen Fleck auf der Stirn hast. Du sagst: „Ei hässlich, hässlich, diesen Fleck muss ich sofort mit einem Tuch entfernen“. Du holst ein Tuch, stehst wieder vor dem Spiegel und versuchst auf dem Spiegel diesen schwarzen Fleck zu beseitigen. So versuchen wir häufig unsere Probleme zu lösen. Wir retuschieren dauernd auf dem Spiegel herum, wie soll das funktionieren?

Wenn dich dieser Fleck auf der Stirn stört, dann solltest du bei dir etwas verändern. Hol dir einen feuchten Lappen, wische damit zweimal über deine Stirn und lass um Gotteswillen den Spiegel endlich in Ruhe. Wenn du verstehst, dass die Welt lediglich der Spiegel der Menschheit ist, kannst du sofort überall Beweise für diese Wahrheit erkennen.

Versuche einmal folgende Problemlösungs-Übung:

Gehe mit einer geeigneten Entspannungsübung oder der oben beschriebenen Methode in den Alpha-Zustand. In diesem Entspannungszustand stellst du dir auf der rechten Seite deiner geistigen Leinwand einen großen Spiegel vor. Dieser Spiegel kann irgendeine Form haben. Er kann rechteckig sein, oval oder rund. Man kann ihn vergrößern und man kann ihn verkleinern.

Eines ist für diese Übung jedoch sehr wichtig: Dieser Spiegel hat einen schwarzen Rahmen. In diesen schwarzgerahmten Spiegel projizierst du dann mit deiner Fantasie ein Bild deines Problems. Stell dir in diesem Spiegel dein Problem vor.

Weil du dir bei dieser Übung dein Problem dissoziiert, aus einer Beobachterposition heraus vorstellst, kommen dir vielleicht bereits intuitiv mögliche Lösungen ins Bewusstsein. Wenn du dein Problem eine Weile aus der Distanz studiert hast, zerschlage in deiner Fantasie diesen schwarzgerahmten Spiegel mit dem Bild des Problems. Auf der linken Seite deiner geistigen Leinwand stellst du dir dann einen weiß gerahmten Spiegel vor. In diesen weiß gerahmten Spiegel projizierst du nun, mit deiner Fantasie, das Bild der gewünschten Lösung, den idealen

Soll-Zustand, das neue Ziel. Programmier diese Lösung eine Woche lang jeden Tag in den weißen Spiegel. Über den Weg vom Ist- zum Soll- Zustand machst du dir keine Gedanken.

Der Weg ergibt sich.

Das bedeutet, dass du eigentlich gar nicht wissen musst, wie du dein Problem lösen willst, das Universum weiß das tausend Mal besser. Du musst nur wissen: Was ist denn das Problem? Wie zeigt es sich jeden Tag in meinem Leben? So weißt du, welches Bild du im schwarzen Spiegel löschen willst. Das Zweite was du wissen musst ist: Wo will ich hin, was wäre das optimale Endergebnis für dieses Problem? Damit weißt du, welches Bild du dir im weißen Spiegel vorstellen willst. Denke daran: Den schwarzen Spiegel stellst du dir nur einmal vor und löscht darin dein Problem. Den weißen Spiegel mit dem Bild der Lösung jedoch, programmierst du eine Woche lang jeden Tag. Genau wie beim Ziel-Programmieren. Du willst deine Energie in die Lösung investieren.

Warum wir bei dieser Übung mit Spiegeln arbeiten, ist dir natürlich längst klargeworden. Deine Probleme sind das Spiegelbild dessen, was in deinem Kopf passiert. Dies gilt selbstverständlich auch für solche Probleme, bei denen du fälschlicherweise behauptest, diese seien von außen auf dich zugekommen. Wenn du meine vorherigen Erklärungen verstanden hast, weißt du genau: Du kannst die Sache drehen und wenden, wie du willst, die Ursachen deiner Probleme hast du ausnahmslos bei dir selbst zu suchen und nicht irgendwo außerhalb von dir. Der schwarze und der weiße Spiegelrahmen symbolisierten die Gegenpole. Schwarz - Weiß sind Gegenpole, Problem - Problemlösung sind ebenfalls Gegenpole. Dass du dir den schwarzen Spiegel rechts und den weißen Spiegel links auf deiner geistigen Leinwand vorstellen sollst, ist wichtig wegen der Kodierung deines Gehirns. Benutze diese Technik für alle nur denkbaren Probleme.

Dein mentales Selbstmanagement

Gehen wir in Form einer Zusammenfassung die beschriebenen Punkte in diesem E-Book noch einmal gemeinsam durch und überlegen uns: Wo und wie kannst du die beschriebenen Dinge in deinem ganz persönlichen Leben umsetzen?

Zunächst überprüfe deinen Denkstil. Rational analytisch? Diese Denkweise ist in manchen Situationen angebracht und in anderen eher hinderlich. Dieser Denkstil verführt dich dazu, immer alles verstehen und erklären zu wollen. Nicht immer ist diese Eigenschaft ideal, manchmal behindert sie eine Entwicklung.

So kommt es vor, dass wir manchmal Teilnehmer in unseren Webinaren haben, die begeistert sind von den Techniken, die sie dort lernen. Sie studieren dann ein halbes Jahr lang, warum diese Techniken funktionieren. Sie bemühen die Physik, die Chemie, die Biologie und die Mathematik, weil sie mit dem Kopf verstehen wollen, was da abgeht. Was soll das? Ich finde, sehr oft „zerdenken“ die Leute die Dinge.

Versuche in deinem Denkstil flexibel zu sein. Mach dir immer wieder das Gesetz von Ursache und Wirkung bewusst. Deine Gedanken sind die Ursache, die deine Wirklichkeit kreieren. Du

hast somit die volle Verantwortung für deine Situation zu übernehmen. Du erntest immer, dass was du säst, denn das Leben ist gerecht. Also Denk-Hygiene ist angesagt. Programmiere nie Erfolg, ohne vorher genau zu definieren, was du ganz konkret darunter verstehst. Erfolg ist weder positiv noch negativ, sondern völlig neutral. Setze dir klare Ziele.

Sobald du klare Ziele hast, bist du nicht mehr so leicht manipulierbar. Versuche deine persönlichen Ziele z.B. mit der beschriebenen 7-Schritte-Technik zu finden. Schreibe dir deine Ziele immer auf und lege diese in einem Ordner ab. Das Aufschreiben der Ziele, ist bereits ein Programmiervorgang, denn, am Anfang ist das Wort. Das Wort manifestiert, egal ob gedacht, geschrieben oder gesprochen.

Verschwende keine Gedanken an den Weg zu deinem Ziel. Der Weg ergibt sich. Denke daran, das Leben ist dynamisch, alles verändert sich, alles ist im Fluss. Ändere deine Einstellung zu Veränderungen. Jede Veränderung ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Gib dem Leben also eine Chance, lasse los, halte nie an einem „Ist Zustand“ fest. Mache dir deshalb bewusst, dass sich auch deine Ziele verändern. Du hast heute evtl. andere Ziele als vielleicht noch vor einem Jahr.

Die Dynamik des Lebens verlangt von uns auch, dass wir immer weitergehen. Wenn ein Ziel erreicht ist, muss bereits das nächste in Arbeit sein. Hören nie auf, neue Ziele zu finden. Es ist in Ordnung, wenn du auch deine materiellen Ziele programmierst. Es ist ein gutes Gefühl, wenn es einem auch materiell gut geht. Lieber gut drauf als schlecht dran.

Denke hin und wieder an die Einbahnstraße. Die in deinem Kopf, und die in den Köpfen deiner Mitmenschen. Diese Einbahnstraße bewirkt, dass du immer nur einen Teil des Ganzen wahrnehmen kannst. Es könnte also in auch schon mal vorkommen, dass dein Gegenüber Recht hat und du deinen Standpunkt vielleicht etwas verändern musst.

Versuche Probleme mit der beschriebenen Spiegel-Technik zu lösen. Probleme privater Art, Probleme geschäftlicher Art, Probleme, die du mit dir selbst oder mit anderen Menschen hast. Denke einmal mehr daran, nicht zu viel an deinen Problemen herum zu studieren. Du würdest so nur Energie verschwenden und die Misere verstärken. Investiere deine Energie lieber in mögliche Lösungen, indem du dir einfach erlaubst, ohne Zensur, eine optimale Lösung zu visualisieren. Der „Lösungsweg“ ergibt sich von allein, das Wissen wir inzwischen.

Ich wünsche dir nun viel Erfolg beim Erreichen deiner persönlichen Ziele!

Thomas Overmann

Rechtliches

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Video-Stream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

© Copyright:

deinMarketing UG (haftungsbeschränkt)

Wiedenbrücker Str. 14

59555 Lippstadt

<https://www.joseph-murphy-akademie.de>