

Ein Leben nach den eigenen Prinzipien



Ulrich Kern

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

I. Ursachen

- Warum fällt es Dir so schwer nach Deinen eigenen Vorstellungen zu leben?
- Was macht Dir am meisten Angst?
- Was erzeugt Zwiespälte in Dir?
- Warum machst Du alles falsch?
- Warum kämpfst Du gegen Dich selbst?
- Bist Du ferngesteuert?
- Hast Du einen Sprachfehler?

II. Schritte der Veränderung

- Nutze Deine Kraft und Energie
- Stelle Dich Deinen Ängsten
- Stelle Dich Deinen Zwiespälten
- Analysiere Deine Baustellen
- Akzeptiere „Was ist, ist!“
- Nimm Dein Steuer selbst in die Hand
- Definiere klare Ziele
- Entscheide Dich bewusst für Deine Ziele
- Fokussiere Dich auf Deine Ziele
- Die ersten Schritte in Dein zukünftiges Leben

III. Anhang

- Entspannungsübungen
- Impressum

Vorwort

Vielleicht kennst Du auch das Gefühl „anders“ zu sein. Du suchst nach Lösungen, wie Du Dein Leben nach Deinen eigenen inneren Werten und Vorstellungen gestalten kannst. Vielleicht hast Du schon Bücher gelesen, an Seminaren teilgenommen oder Freunde befragt. Du hast Tipps und Ratschläge bekommen und dennoch hast Du Deine Probleme damit nicht lösen können.

Die Ursache Deines Problems ist nicht der Mangel an Methoden. Dir fehlen einfach bestimmte Informationen und Werkzeuge. Diese gebe ich Dir in diesem eBook.

Mir erging es genauso wie jetzt vielleicht Dir. Jahrzehntlang habe ich das Gefühl gehabt, ich passe nicht in diese Welt. Bei mir hat dies dazu geführt, dass ich eine unbewusste Strategie entwickelt hatte, mit der ich mich immer weiter von meinen wirklichen Zielen entfernte. Ich habe die Katastrophen förmlich magnetisch angezogen. Die Einschläge kamen in allen Lebensbereichen. Zwei gescheiterte Ehen, die Insolvenz meiner GmbH, der Verlust der gesamten Einlage und wiederkehrende finanzielle Probleme pflasterten meinen Weg. Die Probleme wurden immer heftiger, der Berg wurde höher und das Loch, in das ich fiel, wurde immer tiefer.

Es kam die Zeit, als ich alles hinwerfen wollte. Immer wenn ich etwas mit meinen Händen etwas Neues

aufgebaut hatte, habe ich es immer wieder mit dem Hintern umgestoßen. Es war einfach zum Wahnsinnig werden. Oft dachte ich „nichts wie weg aus dem ganzen Chaos“. Nur raus aus der Nummer.

Am liebsten wollte ich an einem fernen Ort neu anfangen.

Zwischendurch gab es immer wieder Phasen, in denen ich unzählige Bücher gelesen und dutzende Workshops und Seminare besucht habe. Auch eine Therapie, ein Coaching und diverse Hypnose-Sitzungen brachten nicht die erhofften Veränderungen. Selbst eine Ausbildung zum Coach und Mentaltrainer, eine Zertifizierung im Business-Leadership-Coaching halfen nichts. Alles was ich unternommen hatte blieb am Ende ohne den von mir gewünschten Erfolg.

Stopp – aus heutiger Sicht war alles ein Erfolg – ich erfüllte zu 100% mein unbewusstes Ziel die Selbstzerstörung. Meine finanziellen Mittel wurden immer weniger, denn ich investierte Geld in Lösungen, die genau das Ergebnis meiner eigenen inneren Programmierung brachten.

Die Wende in meinem Leben kam, als ich für mich entschieden hatte, dass es so nicht weitergehen kann. Immer wieder aufstehen und doch die gleichen Ergebnisse wie vorher erzielen, das konnte doch der Weisheit letzter Schluss nicht sein.

Sicher gab es immer wieder Situationen, die in mir die Frage aufwarfen: „Warum reagierst Du überhaupt so?“, doch eine Antwort darauf fand ich nicht. Ganz im Gegenteil – anstatt mich auf meine Fähigkeiten, meine Stärken zu besinnen, suchte ich, getreu dem Motto „ICH bin anders“ den Fehler immer bei mir.

Ein weiter so macht aber keinen Sinn. Ich begann tiefer zu graben um die wirkliche Ursache für meine „Erfolge“ herauszufinden. Jetzt machten sich meine Ausbildungen und die ganzen Bücher, Seminare und Workshops bezahlt. Bereits nach kurzer Zeit kam ich der Ursache auf den Grund. Es waren meine erlernten und trainierten Verhaltensmuster, die mein Leben massiv beeinflussten. Dann ging es Schritt für Schritt an die Lösung.

Die Lösung ist im Grunde genommen ganz einfach:

Erkenne, benenne (am besten aufschreiben) und akzeptiere Deine hinderlichen Verhaltensmuster und Du kannst Dein Leben nach den eigenen Prinzipien gestalten.

Die einzelnen Schritte zeige ich Dir in diesem eBook, so dass Du selbst die notwendigen Änderungen in Deinem Leben vornehmen kannst.

Im ersten Teil zeige ich Dir die grundlegenden Ursachen auf und warum die Dinge so sind wie sie sind. Nachdem

Ein Leben nach den eigenen Prinzipien

Du die Ursachen näher kennen gelernt hast geht es im zweiten Teil mit den Lösungen weiter. Du erfährst, wie Du aktiv Änderungen vornimmst und zukünftig Dein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien führen kannst.

Ich wünsche Dir viel Spaß und Freude und vor allem viel Erfolg auf dem Weg zu Deinen wirklichen Zielen.

Herzliche Grüße



Ulrich Kern

I. Ursachen

Warum fällt es Dir so schwer nach Deinen eigenen Vorstellungen zu leben?

Jeder Mensch wächst normalerweise in einem Familiensystem auf. In den ersten Lebensjahren werden in den Familien „bewusst“ Prägungen und völlig unbewusst Verhaltensmuster von Generation zu Generation weitergegeben.

In den unbewusst weitergegebenen Mustern sind noch Anteile, die Ihren Ursprung im Zeitalter des Säbelzähntigers haben. So wurde und wird das Überleben der „Spezies“ Mensch schon seit Tausenden von Jahren auf einfache Art und Weise durch die Natur gesichert.

Viele *Verhaltensweisen* und Einstellungen haben wir uns aber auch von den Eltern ohne deren zutun abgeschaut. Die Erfahrungen der Kindheit begleiten jeden Menschen sein Leben lang.

- **Bewusste Prägungen**

Der grundsätzliche Wunsch der Eltern ist wohl, dass ihre Kinder wohlbehütet aufwachsen und später als Erwachsene ihren Platz im Leben finden und glücklich sind.

Aufgrund Ihrer eigenen Erfahrungen geben Eltern zum Beispiel aus ihre eigenen Ansichten zu Religion, Politik, etc. von den Eltern an die Kinder weiter.

Als Erwachsene haben alle Menschen jederzeit die Möglichkeit selbst zu bewerten, ob diese übernommenen Ansichten zu ihnen passen und ggf. Veränderungen vorzunehmen. Folglich sind die bewussten Prägungen für ein Leben nach den eigenen Prinzipien kein Hinderungsgrund.

Wenn Du beispielsweise die Religion Deiner der Kindheit dafür verantwortlich machst, dass es in Deinem Leben nicht so läuft, wie Du es Dir vorstellst, dann ändere es einfach – trete aus der Kirche aus und wechsele die Religion

oder

Dir passt die politische Einstellung die Du in der Kindheit vorgelebt bekommen hast nicht mehr – dann ändere diese.

DU hast die freie Wahl und darfst entscheiden!

- **Unbewusste Muster**

Bereits am Anfang dieses Kapitels habe ich erklärt, dass die Eltern unbewusst Muster weitergeben, die nur dem Zweck dienen, das Überleben der

„Art“ zu sichern. Meist sind diese Muster den Eltern selbst völlig unbekannt sind. Spannend sind aus meiner Sicht die Verhaltensmuster, die Du selbst in der frühesten Kindheit unbewusst angelegt hast.

Diese frühkindlichen Muster hast Du aus einem Grund angelegt, nämlich zu Deinem eigenen Schutz. Natürlich ist das unbewusst passiert, denn im Kleinkindalter warst Du noch nicht in der Lage Situationen zu bewerten und zu beurteilen, geschweige denn ob das Muster zukünftig gut für Dich ist. Als kleines Kind hast Du intuitiv auf die jeweilige Situation reagiert und so ganz egoistisch Dein Überleben gesichert.

Besonders in Situationen in denen sich kleine Kinder unter Druck gesetzt fühlen oder einfach nur funktionieren müssen, entstehen Verhaltensmuster, die einer Ohnmacht gleichkommen. Hinter dieser Ohnmacht stecken aus meiner eigenen Erfahrung Ängste, wie beispielsweise die Angst vor dem Verlassenwerden oder in extremen Fällen Todesangst. Auslöser sind hier meist übersteigerte Erwartungen des Umfeldes an die Kinder.

Als Kind musstest DU funktionieren!

Bei genauerer Betrachtung dieser Aussage wird Dir vielleicht bewusst, weshalb Du bisher nicht in der Lage

warst ein Leben nach Deinen eigenen Vorstellungen zu führen.

Ich selbst habe auch lange Zeit mit mir selbst gehadert bis ich akzeptiert habe, dass es in diesem Kontext weder „schuldig“ noch „unschuldig“ gibt. Ebenso gibt es aus meiner Sicht in dieser Betrachtung auch keinen Täter, der nicht gleichzeitig auch Opfer ist.

Auch hier wird Dir sicher klar, dass es im Grunde genommen keinen Menschen in Deinem jetzigen „Erwachsenenleben“ gibt, der die Macht über Dich hat und der über Dich bestimmen kann.

Du hast jederzeit die Möglichkeit Deine bewussten und unbewussten Muster und Verhaltensweisen zu ändern und das Steuer in Deinem Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Nimm Dir in den nächsten Tagen einfach einmal die Zeit und setze Dich in ein Café und beobachte die Menschen um Dich herum. Ich habe dieses Kapitel in einem Café geschrieben – spannend. Menschen mit mehr als 60 Jahren Lebenserfahrung verhalten sich in emotionalen Momenten wie kleine Kinder. Trotzig, zornig und wenig souverän.

Der Grund für dieses Verhalten sind die unbewussten Muster aus der Kindheit. Diese hindern Erwachsene daran sich auch wie Erwachsene zu verhalten.

In den nächsten Kapiteln zeige ich Dir noch weitere Möglichkeiten, die Dich daran hindern könnten Änderungen in Deinem Leben aktiv zu gestalten.

Ängste - Was macht Dir am meisten Angst?

Aus meiner Sicht ist die größte Angst der meisten Menschen die Angst vor dem Tod. Die logische Erklärung ist ganz einfach. Der Verstand findet für (fast) alles eine Antwort. Die Frage „Was kommt nach dem physischen Tod?“ kann der Verstand nicht beantworten. Der Verstand ist lediglich in der Lage aufgrund von bereits gemachten Erfahrungen zu bewerten, zu beurteilen oder zu verurteilen.

Nach meinem Wissen ist bisher noch kein Mensch im gleichen Körper aus dem „Reich der Toten“ wieder auf die Erde zurückgekehrt. Niemand kann genau sagen, was nach dem letzten Atemzug auf jeden Einzelnen von uns zukommt. Der Verstand kommt im Zusammenhang mit dem Tod auf kein logisch erklärbares Ergebnis – das führt zu „Kopfkino“ und in der Folge entstehen bei den meisten Menschen Ängste.

Es gibt noch weitere Ängste, die das Leben vieler Menschen beeinflussen. Gerade in der aktuellen Zeit, mit Eurokrise, Unsicherheiten über die wirtschaftliche Zukunft, drohende Arbeitslosigkeit, gibt es fast täglich Situationen, die zu Ängsten führen können.

Häufig sind diese Ängste dann auch wieder die Auslöser für Deine unbewussten Verhaltensmuster aus der Kindheit. Von Fall zu Fall schickt Dich eine Kleinigkeit in einen Zustand der Ohnmacht und Du funktionierst nur noch.

Am Beispiel der Angst vor dem drohenden Arbeitsplatzverlust wird deutlich, welch großer Hebel das Spiel mit der Angst hat und einen Menschen in Bruchteilen einer Sekunde in die Ohnmacht schicken kann.

Stell Dir einfach einmal vor, Du bist Angestellter in einem Unternehmen, dessen wirtschaftliche Situation kritisch ist. Stell Dir weiter vor, dass bereits massiv Gerüchte im Umlauf sind, dass die ersten Kündigungen bevorstehen. Jetzt stell Dir vor, dass Dein Vorgesetzter Dich mit völlig aus der Luft gegriffenen Vorwürfen konfrontiert. Er hält Dir einen Fehler vor, den er selbst verursacht hat. Wie reagierst Du?

Viele Menschen stehen in solchen Situationen wie begossene Pudel da, finden keine Worte und lassen alles über sich ergehen. Sie fallen förmlich in Ohnmacht und können überhaupt nicht reagieren. Der Auslöser ist die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes.

Schon seit Jahrtausenden werden Ängste auch genutzt, um Menschen zu manipulieren. Ängste sind in vielen Fällen ein reines Machtinstrument. Dieses Spiel funktioniert perfekt in Staat, Religion und Wirtschaft.

Zwiespälte - Deine inneren Zwiespälte

Ein weiterer Aspekt, der Dich daran hindert nach den eigenen Prinzipien zu leben sind die bewusst oder unbewusst gesetzten Zwiespälte. Ein innerer Zwiespalt entsteht durch widersprüchliche Aussagen. Wie oft schon hast Du dir vielleicht gedacht: „Wie soll das denn gehen... oder was für ein ausgemachter Quatsch.“ Wenn Du diese Widersprüche nicht auflösen kannst, entstehen innere Zwiespälte.

Auch die Vermischung von Fakten und Emotionen, die nicht im direkten Zusammenhang stehen erzeugen Zwiespälte, die das Kopfkino anregen. Interessanterweise ist es so, dass meist ein oder zwei Sätze genügen um Dich ins Hamsterrad schicken.

Die Ursache ist auch hier ganz einfach zu erklären. Du kannst keinen logischen Zusammenhang herstellen und der Verstand versucht geradezu zwanghaft eine die fehlende Logik zu erkennen. Im Grunde genommen läuft dann ein permanentes Fehlersuchprogramm.

Nahezu vollautomatisch suchst Du den Fehler bei Dir selbst. Du machst dich unbewusst klein, weil Du etwas nicht verstehen kannst und mit jedem Mal wächst der Selbstzweifel. Realistisch betrachtet, kannst Du diese Widersprüche selbst bei größter Anstrengung nicht verstehen.

Dieses permanente Überlegen und Nachdenken führt im Laufe der Jahre bei vielen Menschen in den Burnout oder Boreout und am Ende in tiefe Depressionen. Meist ist für die Betroffenen dann die medikamentöse Behandlung, Therapie oder ein Klinikaufenthalt die letzte Rettung. Das muss nicht sein! Wie das geht, zeige Ich Dir in den Kapiteln nach dem Wendepunkt.

Warum mache ich immer alles falsch?

Grundsätzlich gibt es kein „richtig“ und „falsch“. Ganz gleich welche Entscheidung Du jemals getroffen hast, zum Zeitpunkt der Entscheidung war diese aus Deiner Sicht immer richtig. Du machst also nichts falsch, wenn Du dich ab sofort für eine Leben nach Deinen eigenen Prinzipien entscheiden.

Bitte bedenke bei dieser Entscheidung auch, dass es nur einen einzigen Menschen gibt, mit dem Du ein Leben lang klarkommen musst – das bist Du selbst.

Der Kampf gegen Dich selbst

Viele Menschen stehen im inneren Kampf gegen sich selbst. Ihre eigene Orientierung richtet sich nach den vermeintlichen Erwartungen des Umfelds. Dabei werden die eigenen inneren Werte häufig mit den Füßen getreten.

Dieser Kampf gegen sich selbst ist wie Schattenboxen, denn dieser Kampf geht nie zu Ende und kennt keinen Gewinner. Aus meiner eigenen Erfahrung gibt es nur Verlierer, denn Du verlierst die Achtung vor sich selbst und Deinem Umfeld ist nicht damit gedient, wenn Du permanent schlecht gelaunt und unzufrieden durchs Leben gehst.

Bist Du ferngesteuert?

Vielleicht kennst Du auch Situationen, in denen Du das Gefühl hast, andere Menschen haben die Macht über Dich und steuern alles was Du tust. Tatsächlich ist jedoch nichts weiter passiert, als das Deine Partnerin oder Dein Partner, Freund, Chef oder Kollege einen Deiner „Schalter“ getroffen hat, der eines Deiner unbewussten Verhaltensmuster aktiviert hat.

Nachdem unser Leben zu 95% durch unser Unterbewusstsein gesteuert wird, läuft dieses Programm dann vollkommen automatisch ab, ohne dass Du einen direkten Einfluss darauf nehmen kannst. Das erzeugt in Dir das Gefühl „ferngesteuert“ zu sein.

Hast Du einen Sprachfehler?

Kennst Du das auch? Ein Freund fragt, ob Du ihm beim Umzug helfen kannst. Du weißt ganz genau, dass Du an diesem Tag bereits verplant bist. Vielleicht bist Du Sie auch aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage

den ganzen Tag Möbel und Umzugskartons zu schleppen.

Aus rationalen Gesichtspunkten liegt ein klares NEIN auf der Hand. Du sagst dennoch JA und schon fängt vollautomatisch das Kopfkino an. Von dieser Sekunde an läuft wieder Dein Hamsterrad und Du überlegst krampfhaft wie Du aus der Nummer wieder herauskommen.

Du kannst sicher sein, dass Du alles daran setzt den Zeitpunkt für die Absage gegenüber Deinem Freund so lange hinauszuzögern wie es nur irgendwie geht. Auch hier ist die Ursache ein unbewusstes Verhaltensmuster, welches Dir einen Streich gespielt hat.

Jetzt kennst Du die wesentlichen Gründe, weshalb Du bisher nicht in der Lage warst Dein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien zu gestalten.

Der Wendepunkt



Immer wieder kommt es in unserem Leben zu Krisen, also zu Situationen, die zu Veränderungen auffordern. Häufig sind diese problematischen Entscheidungssituationen mit einem Wendepunkt verknüpft. Dann heißt es neue Wege suchen und auch gehen.

Vielleicht kennst Du es auch, dass Dein Chef plötzlich und unerwartet die Kündigung ausgesprochen oder dein langjähriger Partner überraschend die Beziehung beendet hat.

Ein Leben nach den eigenen Prinzipien

Du stehst dann da wie ein begossener Pudel und verstehst die Welt nicht mehr. Es folgen die Fragen an sich selbst, was man falsch gemacht hat und automatisch fokussiert man sich auf das Negative dieser Nachricht. Dabei ist es bei näherem Hinsehen so, das sich vielleicht wesentlich mehr Chancen für ein angenehmeres und glücklicheres Leben bieten, als man bisher für möglich gehalten hat.

In folgenden Teil erfährst Du was Du aktiv tun kannst, um Dein Leben aufzuräumen und nach Deinen persönlichen Vorstellungen auszurichten.

II. Schritte der positiven Änderung

Eine wesentliche Voraussetzung für aktive Änderungen in Deinem Leben ist Deine persönliche

Kraft und Energie

Es ist wichtig, dass Du Deine eigene Energie auch für Deine eigenen Interessen einsetzt. Gerade in unserer High-Tech-Gesellschaft bist Du nahezu rund um die Uhr den Verlockungen des Internets, von Radio und Fernsehen etc. ausgesetzt.

Interessanterweise ist es so, dass nahezu jeder Mensch beispielsweise von negativen Nachrichten magisch angezogen wird. Vielleicht erinnerst Du dich noch an den Terroranschlag vom 11. September 2001.

Den ganzen Tag liefen Live-Übertragungen im Fernsehen und zogen hunderte Millionen Menschen weltweit in Ihren Bann. Wenn Du Dich jetzt bewusst an die Bilder von damals erinnerst, wirst Du feststellen, dass allein die Erinnerung daran ausreicht, um Dir Energie abzuziehen. Der Energieverlust am Tag des negativen Ereignisses war ungleich höher.

TIPP: Reduziere den Konsum von negativen Nachrichten auf ein Minimum. Sicher reicht es aus, wenn Du dich einmal täglich über die aktuellen Ereignisse informierst und in den privaten wie auch beruflichen Bereichen mitreden kannst.

Ein weiterer Energieräuber ist die permanente Erreichbarkeit. Im Zeitalter der immer rasanter fortschreitenden Möglichkeiten der mobilen Kommunikation wird scheinbar vorausgesetzt, dass Du rund um die Uhr erreichbar bist. Ich erlebe immer wieder, dass Menschen hektisch und nervös werden, wenn Sie z. B. nur wenige Minuten nach dem Senden einer SMS noch keine Antwort erhalten haben. Allein die selbsterzeugte Erwartungshaltung der schnellen Antwort zieht sehr viel Energie ab, die dann an anderer Stelle wieder fehlt.

TIPP: Gönn Dir immer wieder „AUS-Zeiten“, schalte Dein Handy ab und nimm Dir Zeit für Dich. So lädst Du auf einfache Art und Weise Deine Akkus wieder auf und schöpft neue Kraft und Energie. Vielleicht helfen Dir dabei auch die Übungen für „Entspannung im Alltag“ im Anhang dieses eBook.

Sicher kennst Du auch die Redewendung „Alkohol und Nikotin, rafft die halbe Menschheit hin“. Diese Redensart betrifft vordergründig die gesundheitlichen Schäden, dennoch solltest Du Dir bewusst sein, dass der Genuss von Alkohol und Nikotin ein gewaltiger

Energiefresser ist. Gerade nach einer durchfeierten Nacht in Verbindung mit Alkohol und Nikotin ist der darauffolgende Tag meist eine Qual. Genau genommen wirst Du an diesen Tagen gelebt, bist ferngesteuert und fühlst Dich entsprechend neben der Spur.

TIPP: Reduziere nach Deinen eigenen Möglichkeiten den Konsum von Alkohol und Nikotin. Stelle immer den Genuss in den Vordergrund. Ein Glas Rotwein genießen bringt Spaß und Freude – ist Lebensqualität – eine Flasche oder mehr bereitet Kopfschmerzen 😊

Es gibt weitaus mehr „Energiefresser“ in Deinem Leben als die beiden vorstehenden Beispiele. Dazu zählen

- Menschen im Deinem Umfeld, die sich als Jammerlappen, Besserwisser, Drückeberger oder Tyrannen zeigen
- Manipulationen durch andere Menschen
- Gefühle wie Ärger, Angst oder Schuld

Um Deine Ängste, und wie Du diese Erkennen und Benennen und so Veränderungen in Deinem Leben vornehmen kannst, darum geht es im folgenden Kapitel.

Stelle Dich Deinen Ängsten

Jeder von uns verspürt in seinem Leben zeitweise Angst. Es ist wichtig, mit der Angst umzugehen. Vor der Angst wegzulaufen, hat noch nie eine Angst beseitigt. Durch Weglaufen wird die Angst nur größer. An dieser Stelle möchte ich Dir eine kurze Geschichte erzählen.

„Katze und Maus“

„Ein kleines Kind freundete sich mit einer kleinen Maus an, die ganz zutraulich wurde. Schließlich konnte es diese auf die Hand nehmen und füttern. Eines Tages nahm es sie in der Hosentasche mit hinaus ins Freie, um zu spielen.

Da tauchte plötzlich eine Katze auf und das Kind erschrak, denn es wusste genau: "Katzen fressen Mäuse." Es bekam Angst und rannte weg. Immer schneller und immer weiter weg. Doch die Katze schien größer und größer zu werden. Das Kind rannte und rannte, bis die Katze so groß war wie ein Haus. Das Kind war außer Atem und völlig verzweifelt.

Da hörte es plötzlich eine leise Stimme. Es sah sich um und entdeckte die Maus, die den Kopf aus der Tasche streckte und rief: "Halt! Du musst Dich umdrehen. Schau der Katze in die Augen und renn ihr entgegen, dann wird sie wieder kleiner!"

Da blieb das Kind erst stehen, drehte sich um und sah der Katze in die Augen und lief dann auf sie zu.

Und tatsächlich ... die Katze wurde kleiner. Sie schrumpfte und schrumpfte, bis sie wieder ihre normale Größe hatte. Sie strich dem Kind um die Beine und schnurrte.

Natürlich könntest Du jetzt sagen, die Maus hat gut reden, die war ja sicher in der Tasche. Doch daran hat das Kind in diesem Moment wohl nicht gedacht.“

Wenn Du Ängste hast, darfst Du dich der Angst stellen, der Angst entgegengehen, Dich mit der Angst auseinandersetzen, dann wirst Du auch mit der Angst fertig. Wenn Dir das nicht alleine gelingt, dann solltest Du Dir unbedingt professionelle Hilfe holen.

Diese kurze Geschichte weißt Dich auch darauf hin, dass Ängste in der Regel nicht ganz verschwinden, aber dass Du dich mit deiner Angst beschäftigen darfst, sodass die Angst Dir wie eine Katze um die Beine schnurrt.

Vielleicht erkennst Du dich auch selbst in der Geschichte, dass viele Ängste unbegründet sind und es manchmal ausreicht, wenn Du dich umdrehst um auf die Angst zugehst, anstatt wegzulaufen.

Ich empfehle Dir die folgende Übung konsequent durchzuführen und diese am besten von Zeit zu Zeit zu wiederholen. Du wirst schon bereits nach kurzer Zeit feststellen, wie Du über die eine oder andere angsterfüllende Situation lachen kannst.

1. Erstelle kritiklos eine Liste mit Deinen Ängsten (mindestens 20 Punkte)
2. Beschreibe zu jedem Punkt was genau in Deinem Inneren mit Dir passiert
3. Was fällt Dir bei neutraler Betrachtung auf?
4. Gibt es Wiederholungen?
5. Erkennst Du ein Grundmuster, welches die Ängste in Dir entstehen lassen?
6. Benenne dieses Grundmuster – gib ihm einen Namen

WICHTIGER HINWEIS: Die Inhalte dieses eBook sind ein Leitfaden für ein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlung. Der Autor des eBook übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Beeinträchtigungen. Bei dauerhaften Angststörungen und/oder Panikattacken solltest Du auf jeden Fall ärztliche und/oder therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen.

Stelle Dich Deinen Zwiespälten

Widersprüche und die damit verbundenen inneren Zwiespälte sind häufig Auslöser für negative Gefühle und Gedanken, die das Selbstwertgefühl extrem belasten.

1. Erstelle kritiklos eine Liste mit Deinen Zwiespälten (mindestens 20 Punkte)
2. Beschreibe zu jedem Punkt was genau in Deinem Inneren mit Dir passiert
3. Was fällt Dir bei neutraler Betrachtung auf?
4. Gibt es Wiederholungen?
5. Erkennst Du ein Grundmuster, welches Zwiespälte in Dir entstehen lässt?
6. Benenne dieses Grundmuster – gib ihm einen Namen

Beschäftige Dich in den nächsten Tagen möglichst intensiv mit diesen Punkten. Vor allem beschreibe das, was in Dir vorgeht, wenn Du durch Widersprüche in einen inneren Zwiespalt kommst. So wird Dir mehr und mehr bewusst, was die tatsächlichen Auslöser für Deine unbewussten Verhaltensmuster sind. Du wirst in den nächsten Wochen wahrnehmen, wie die Zwiespälte Dein tägliches Leben beeinflussen.

Wenn Du dann in einem Gespräch mit Widersprüchen konfrontiert wirst, decke diese auf und lass Dir von Deinem Gesprächspartner erklären, was er konkret mit seiner Aussage meint. Konzentriere Dich dabei auf die Fakten und bleibe bei den Fakten. Möglicherweise reagiert Dein Gegenüber emotional und versucht Dich auf diese Weise zu beeinflussen. Bleibe dann ganz ruhig und gelassen.

Akzeptiere die Emotionen des Anderen. Es sind seine Emotionen und haben mit Dir absolut nichts zu tun. Du wirst bereits nach einigen Tagen feststellen, dass Du auf diese Weise Ergebnisse erzielst, die Du bisher nicht für möglich gehalten hast.

TIPP: Solltest Du in eine Situation kommen, in der Du ebenfalls emotional reagierst, empfehle ich Dir das Gespräch zu unterbrechen. Hilfreich ist hier beispielsweise zu sagen: Ich fühle mich verletzt, bitte lasse uns das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt fortsetzen. So vermeidest Du weitere emotionale Verletzungen und hast die Möglichkeit das Gespräch später auf rein sachlicher Ebene wieder aufzunehmen.

Analysiere Deine Baustellen

Die meisten Menschen verdrängen Ihre Problem oder mit anderen Worten Ihre Baustellen. Ich selbst habe viele Jahre dafür gebraucht, um zu erkennen, dass Baustellen im Leben etwas Wertvolles sind, denn auf einer Baustelle entsteht und wächst etwas Großes und Schönes.

Geh doch einfach einmal nach draußen und schau Dir das geschäftige Treiben auf einer Baustelle an. Zuerst wird das Fundament gemacht, dann entsteht der Keller, die erste Decke wird aufgebracht, die Wände für das Erdgeschoss werden erstellt. Und so geht es immer weiter, bis das Gebäude ein Dach hat und der Innenausbau beginnen kann.

Bei genauer Betrachtung wirst Du feststellen, dass so ein Haus eine immerwährende Baustelle bleibt, denn bereits nach kurzer Zeit stehen die ersten Reparaturen und Renovierungen an. Und so geht es über die Jahre immer weiter. Ein Haus wird im Grunde genommen nie fertig!

Wenn allerdings die Baustelle eingestellt wird oder nach der Fertigstellung keine Reparaturen und Renovierungen vorgenommen werden, dann wird aus einem schönen Gebäude sehr schnell eine langsam zerfallende Ruine.

Vielleicht erkennst Du die Parallelen zu Deinem Leben. Dein Leben ist wie ein Haus, das gehegt und gepflegt werden möchte.

Körper, Geist und Seele sind das Fundament, auf dem Deine Lebensbaustelle immer weiterwächst. Und dieses Wachstum hört nie auf, es sei denn Du entscheidest Dich dafür, Deine persönlichen Baustellen nicht weiter zu bearbeiten.

Ähnlich wie bei einem Haus, wo das Dach undicht wird oder die Fenster nicht mehr richtig schließen, tauchen dann immer wieder Probleme auf, die Dir mehr und mehr zu schaffen machen.

Entscheide Dich jetzt für einen neuen Weg. Mache einfach jetzt den entscheidenden Schritt „Raus aus dem Hamsterrad“ in eine erfolgreiche Zukunft. Nimm Deine Zukunft selbst in die Hand, weg vom Lamentieren hin zu einem kraftvollen Zustand.

Stelle Dich jetzt der Realität und blende nicht mehr länger Deine Baustellen aus. Diese sind sehr wertvoll für Dich und enthalten sehr viele Schätze für ein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien.

Setze Dich an einen ruhigen Platz und schreibe kritiklos Deine Baustellen aus allen Lebensbereichen auf. Mache einfach eine Inventur Deiner aktuellen Situation.

Liste Deiner Baustellen

Ich empfehle Dir die Liste Deiner Baustellen in regelmäßigen Abständen - wenigsten monatlich - zu ergänzen.

Auf diese Weise steigerst Du Deine persönliche und berufliche Kompetenz. Dein Leben bekommt neuen Schwung und Du steigerst Deine Energie. Du wachst an Deinen Herausforderungen und erzielst so bereits nach kurzer Zeit außerordentliche Erfolge.

TIPP: Häufig spielt der Verstand bei diesen Übungen Streiche und versucht Dir zu suggerieren, dass die eine oder andere Baustelle nicht so wichtig ist. Mit einem einfachen Trick kannst Du Deinen Verstand zur Ruhe bringen.

Fange einfach an und schreibe Alles auf was Dir einfällt. Mache diese Übung mindestens 10 Minuten lang und höre auf keinen Fall auf zu schreiben. Wenn Dir nichts mehr einfällt, dann verwende einfach einen Lückenfüller wie: „mir fällt nichts ein“ und wiederhole diesen immer wieder.

So sprichst Du Dein Unterbewusstsein an und schon nach kurzer Zeit wirst Du feststellen, dass immer mehr Baustellen auftauchen.

Akzeptiere – Was ist, ist!

Die meisten Menschen versuchen alles zu kontrollieren, zu planen und zu steuern. Es gibt sogar die Theorie, dass wir unsere Gedanken kontrollieren und steuern können. Die Menschen haben jedoch nur vermeintlich die Kontrolle über unser Leben. Das ist nichts anderes als reine Illusion.

Immer dann, wenn wir glauben, dass wir alles im Griff haben, dann kommt das Leben dazwischen. Und dann regen wir uns fürchterlich über Dinge auf, die wir sowieso nicht beeinflussen können.

Besonders gerne wehren sich die Menschen an Feiertagen gegen den Lauf des Lebens und so gegen die Natur. An Weihnachten werden Kinder geboren und Menschen sterben, es passieren Unfälle und es kommt auch zu Naturkatastrophen. Wer erinnert sich nicht an den Tsunami vor einigen Jahren?! Bei Ereignissen, die auch sonst tagtäglich passieren können, fragen viele Menschen dennoch:

Warum muss das ausgerechnet an Weihnachten passieren?

Die Antwort ist doch ganz einfach! Die Natur kennt keine Feiertage oder Ruhetage und der Lauf des Lebens lässt sich nicht aufhalten. Das Leben findet ständig im Hier und Jetzt statt. Gerade an Feiertagen wie

Weihnachten können wir erkennen, wie sehr wir uns im Alltag gegen den Lauf des Lebens stellen und uns selbst das Leben schwer machen.

Wir halten uns an Traditionen fest. Nichts darf sich verändern, denn das war schon immer so. Und so stemmen wir uns mit aller Kraft gegen Veränderungen und so gegen den Lauf des Lebens.

Wir quälen uns mit unseren Gedanken und anstatt offen zu sagen was wir denken. Dabei tut Ehrlichkeit und Offenheit nicht weh. Es braucht wesentlich mehr Kraft und Energie eine Illusion aufrecht zu erhalten als etwas Neues aufzubauen.

Die meisten Menschen warten darauf, dass sich im Außen etwas ändert. Sie warten darauf, dass die anderen offen und ehrlich sind und halten damit die Illusion aufrecht und den Lauf des Lebens auf. Leben heißt Veränderung. Ohne Veränderung kein Leben. Und die Veränderungen gehen immer von innen nach außen, genauso wie ein Grashalm aus dem Boden wächst. Fange einfach jetzt an und sei offen und ehrlich mit Dir selbst, denn:

**Hier und JETZT ist der beste Zeitpunkt für einen
Neuanfang**

Ein Leben nach den eigenen Prinzipien

Wie fühlst Du dich jetzt? Bestimmt etwas frustriert, über das was Du rückblickend in Deinem Leben so alles erlebt hast. Ich kann Dir aus eigener Erfahrung versichern, dass hinter all diesen negativen Ereignissen sehe viele positive Schätze verborgen sind. Es sind Deine Schätze, Deine Fähigkeiten und Kenntnisse und Dein wahrer innerer Reichtum, den Du nutzen kannst, um Dein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien zu gestalten.

Du hast jetzt das Steuer selbst in der Hand



Benenne klare Ziele

Du wirst vielleicht schon sehr viele Informationen über Ziele setzen und Ziele erreichen gelesen haben. An jeder Straßenecke findest Du jemanden der Dir erklärt, wie leicht es ist über Nacht reich zu werden. Die meisten Menschen vergessen dabei jedoch, dass äußerer Reichtum nur ein Schein ist. Es gibt sogar Mega-Reiche, die aus lauter Angst vor Armut immer mehr Geld scheffeln. Trotz vieler Millionen auf dem Konto fühlen sie sich im Innersten arm. Warum erzähle ich Dir das?

Ganz einfach, diese Menschen definieren Ihre persönlichen und beruflichen Ziele auf rein monetärer Basis. Geld ist wichtig, ganz klar, denn ohne Geld ist das Leben in unserer Gesellschaft unkomfortabel. Ich habe dieses eBook auch nicht nur geschrieben, um Dir und allen anderen Lesern Gutes zu tun, sondern auch um damit Geld zu verdienen.

Mein primäres Ziel mit diesem eBook ist jedoch, mein Wissen und meine Erfahrungen weiterzugeben. Das ich damit Geld verdiene ist also die Folge aus dem Erreichen eines meiner Ziele.

Die meisten Menschen machen sich nicht die Mühe überhaupt Ziele zu definieren. Sie werden sozusagen von der täglichen Routine gelebt. Manche haben auch eine vage Vorstellung ihrer Ziele. In der Kindheit ist es das Erreichen des Schulabschlusses, dann kommt die Ausbildung, der Beruf, die Gründung einer Familie... und

dann die Rente. Häufig spielt sich im Zeitraum von mehr als 30 Jahren nichts als Routine und Gewohnheiten im Leben vieler Menschen ab. Sie werden gelebt und bemerken es nicht. Es ist also kein Wunder, dass beispielsweise das Erreichen der Rente bei vielen Menschen Ängste erzeugt. Sie haben keine Ziele mehr und fallen in ein tiefes Loch.

Du möchtest Dein Leben jedoch selbst nach Deinen eigenen Prinzipien gestalten. Du hast Dich entschieden einen neuen Weg zu gehen.

Was sind Ziele?

Ziele **spezifisch** und **konkret** zu formuliert. Wichtige Punkte bei der Ausarbeitung Deiner Ziele sind aus meiner Sicht die Antworten auf die Fragen:

- Was will ich erreichen?
- Warum will ich dieses Ziel erreichen?
- Wie kann ich dieses Ziel verwirklichen?
- Wer kann mir dabei helfen?
- Wann will ich mein Ziel erreicht haben?

Hast Du Dich gerade dabei ertappt, wie Du selbst diese einfachen Fragen mit monetären Zielen verbindest? Ich empfehle Dir bewusst auf die Definition von Zielen, die nur mit Geld zu tun haben, zu verzichten.

Deine **Ziele** sollten für Dich **messbar** sein. Deshalb ist es wichtig Kriterien festzulegen, an denen Du messen kannst, welche Fortschritte Du erzielst. Es ist hilfreich, wenn Du für das Erreichen Deiner Ziele **mehrere Zwischenschritte** definierst.

Am Einfachsten geht dies, wenn Du Dir vorstellst, Du hast Dein beschriebenes Ziel bereits erreicht. Dann gehst Du Schritt für Schritt von Deinem Ziel zurück an Deine jetzige Ausgangsposition und setzt dabei

Meilensteine auf dem Weg zu Deinem Ziel. Die **Meilensteine erleichtern** Dir die **Erfolgskontrolle** und Du stellst Deine innere Navigation auf Deine Route ein. Das Erleichtert Dir auch evtl. notwendige Kurskorrekturen auf dem Weg zu Deinem Ziel.

Beispiel: Du planst eine Fahrt mit dem Auto von Frankfurt nach München. Automatisch setzt Du dich schon vor der Abfahrt mit der Routenplanung auseinander. Du hast ein Ziel – München - und einen Ausgangspunkt – Frankfurt. Deine Fahrt geht über Würzburg nach Nürnberg und dann nach München.

Vielleicht bist Du die Strecke schon einmal gefahren und setzt Dich einfach in Dein Auto und fährst los. Obwohl Du die Route bereits kennst, passiert es Dir, dass Du dich verfahrst. Du brauchst dann eine neue Route – eine Kurskorrektur – um an Dein Ziel zu kommen. Deine Navigation richtet sich also wieder neu auf das Ziel aus.

Beim nächsten Mal nimmst Du vor der Abfahrt noch einmal eine Landkarte zur Hand und schaust Dir genau die Route an. So vermeidest Du Zeitverlust und kommst schneller an Dein Ziel. Nach eine gewissen Zeit kennst Du die Route um Schlaf. Je öfter Du diese Strecke fährst umso leichter kommst Du ohne Umwege ans Ziel.

Genauso ist es mit Deinen persönlichen und beruflichen Zielen. Je konkreter Du Dich mit Deinen Zielen beschäftigst und Meilensteine setzt, umso leichter findest Du bei evtl. Störungen auf Deinen Weg zurück. Mit anderen Worten – Du stellst Deine innere Navigation auf Autopilot.

Wenn Du nur das Ziel benennst, fehlt Dir die Routenplanung. Dann besteht die Gefahr, dass du den Überblick verlierst und auf dem Weg zu Deinem Ziel aufgibst.

Der dritte Punkt für Ausarbeitung Deiner Ziele ist die Terminierung. Um Deine Ziele auch tatsächlich umzusetzen ist eine klare Terminfestlegung wichtig. Die Frage: „Wann will ich dieses Ziel erreichen?“ hast Du dir schon am Anfang dieses Kapitels beantwortet. Ohne festen Termin verläuft ein Ziel meist im Sand. Es bleibt bei einem Wunsch oder Traum. Ich empfehle Dir die Termine für die Zielerreichung möglichst zeitnah zu setzen. Das motiviert ungemein und setzt zusätzliche Energien frei, die es Dir ermöglichen Deine Ziele leichter und einfacher zu erreichen.

TIPP: Verwende für das Ausarbeiten Deiner Ziele möglichst einen Stift und ein Blatt Papier. Das handschriftliche Ausarbeiten von Zielen hat eine andere Wirkung als das Eintippen in den PC.

Wichtig sind auch positive Formulierungen. So werden Deine Ziele klarer und konkreter. Die Sätze sind kürzer und kosten Dich weniger Energie.

Am folgenden Beispiel kannst Du sehr gut erkennen, was eine positive Formulierung ausmacht.

Ich will nicht krank sein = Ich bin gesund

Zwei Aussagen zum Thema Gesundheit mit dem gleichen Ziel. Für die positive Formulierung „Ich bin gesund“ brauchst Du weniger Worte und weniger Energie. Dein Ziel ist klar und konkret formuliert.

Hinzu kommt auch noch die Tatsache, dass Dein Unterbewusstsein das Wörtchen „nicht“ nicht kennt. Unbewusst programmierst Du dich mit dem positiven Ziel „Gesundheit“ auf Krankheit.

Entscheide Dich bewusst für Deine Ziele

Manchmal ist es tatsächlich so, dass Du Ziele definierst, die auf den Erwartungen Deines Umfelds beruhen. Es sind also die Ziele anderer.

Wie kannst Du das unterscheiden?

Ganz einfach – über Deine Gefühle. Setz Dich einfach an einen ruhigen Ort und stelle Dir vor, wie es ist, wenn Du Deine Ziele bereits erreicht hast. Welche Gefühle steigen dann in Dir auf? Male Dir das Ziel in allen Facetten aus. Höre was Du sagst. Schaue genau an was passiert und dann entscheide Dich ganz bewusst mit den Worten

JA – das bin ICH

für Deine Ziele. Das Gefühl, wenn Du Dein Ziel erreicht hat, kannst Du jederzeit wieder abrufen. So steigerst Du die Energie und erzielst ein wesentlich besseres Ergebnis.

Fokussiere Dich auf Deine Ziele

Nimm Dir jede Woche zwei oder dreimal die Zeit und fokussiere Dich auf Deine Ziele. Gehe genauso vor, wie ich es Dir beschrieben habe. Du wirst über die Wirkung erstaunt sein.

Auf diese Weise fokussieren sich Spitzensportler auf ihre Ziele und sind so im Wettkampf in der Lage auch Spitzenleistungen abzurufen.

Sicher kommt eines Tages der Punkt, an dem Du ein Ziel nicht erreichst. Das ist nicht weiter tragisch. Auch hier kannst Du Dir ein Beispiel an Leistungssportlern nehmen. Bei einem 100 Meter–Lauf wollen alle Starter gewinnen und doch kann es nur einen Sieger geben. Egal wie das Rennen am Ende ausgegangen ist, ob Sieger oder Verlierer beim nächsten sind wieder alle am Start und rufen Höchstleistungen ab, um zu gewinnen.

Für Dich heißt das: Akzeptiere was ist, ist! Setze Dich dann an einen ruhigen Ort und analysiere, was Du verbessern kannst. Lerne aus deinen Erfahrungen und wachse an dieser Herausforderung. Fange wieder neu an. Definiere die Schritte auf dem Weg zu Deinem Ziel neu. Mit jedem Neuanfang wirst Du feststellen, dass Du immer mehr Kraft und Energie gewinnst.

Die ersten Schritte in ein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien

Kommuniziere Deine Ziele

Kommuniziere klar Deine Ziele und lass Dir von niemandem einreden, Du könntest Deine Ziele nicht erreichen. In deinem Umfeld wird es immer wieder Menschen geben, die Dir einreden wollen, dass Du es sowieso nicht schaffst. Meist ist es einfach nur der Neid, der Andere zu solchen Aussagen bringt.

Diese Menschen haben meist nicht den Mut zu Veränderungen und bleiben lieber in der Komfortzone der Routine und Gewohnheiten.

Wenn Du einen Traum hast, dann musst Du ihn verteidigen und darum kämpfen! Lass Dir von niemandem einreden, dass Du etwas nicht kannst. Wenn Menschen etwas nicht können, dann versuchen Sie meist, Dir auch einzureden, dass Du es auch nicht kannst.

Wenn Du etwas wirklich willst, dann mach es! PUNKT!

Überlege, welche Lösungen es gibt

Eine Möglichkeit zur Entwicklung von Lösungen ist die Erstellung einer Matrix. Hierzu notierst Du sieben Lösungen untereinander und schreibst dann zu jedem Punkt ebenfalls sieben Schritte, die zur Umsetzung der einzelnen Lösungen notwendig ist. Entscheide Dich für eine der Lösungen und fange einfach mit der Umsetzung Schritt für Schritt an.

Decke die Widersprüche auf

Die Wichtigkeit des Aufdecken von Widersprüchen hatte ich Dir bereits im Kapitel diesen Punkt hatte ich Dir bereits im Kapitel „Stelle Dich Deinen Zwiespälten“ erklärt. An dieser Stelle nochmals die Wiederholung zur besseren Verinnerlichung:

Wenn Du dann in einem Gespräch mit Widersprüchen konfrontiert wirst, decke diese auf. Kommuniziere diese klar und deutlich. Lass Dir von Deinem Gesprächspartner erklären, was er konkret mit seinen Aussagen meint. Konzentriere Dich dabei auf die Fakten und bleibe auch bei den Fakten. Möglicherweise reagiert Dein Gegenüber emotional und versucht Dich auf diese Weise zu beeinflussen. Bleibe dann ganz ruhig und gelassen.

Akzeptiere die Emotionen des Anderen. Es sind seine Emotionen und haben mit Dir absolut nichts zu tun. Du

wirst bereits nach einigen Tagen feststellen, dass Du auf diese Weise Ergebnisse erzielst, die Du bisher nicht für möglich gehalten hast.

Ein Leben nach Deinen eigenen Prinzipien führen

In unserer kurzlebigen Zeit stehen wir tagtäglich vor schwierigen Entscheidungen. Immer wieder kommt es in unserem Leben vor, dass man mit großartigen Möglichkeiten und grandiosen Gewinnen gelockt wird.

Auch mir ist immer wieder passiert und oft bin ich diesen Verlockungen erlegen und habe Dinge gemacht, die ich grundsätzlich nicht machen wollte. Genau genommen habe ich mein schlechtes Gefühl ignoriert, mich verbogen und habe wie fremd gesteuert funktioniert und versuchte es meinem Umfeld recht zu machen.

Irgendwann stellte ich dann fest, dass ich es damit niemanden recht machte schon gar nicht mir selbst. Ich fühlte mich zunehmend schlechter und immer wieder brach eine Welt für mich zusammen.

Erst als ich anfang konsequent zu sein und meine eigenen Prinzipien entwickelte und diese „Spielregeln“ auch eingehalten habe, hat sich mein Leben positiv verändert. Es geht nicht darum Diskussionen zu führen und um Recht zu haben oder zu bekommen. Es geht einzig und allein um Entscheidungen für sich selbst, um

Ein Leben nach den eigenen Prinzipien

Deine eigene Werte und Ziele im Leben und um das was Dir ganz persönlich am Herzen liegt und Dir ein gutes Gefühl gibt.

Wichtig ist, dass Du konsequent bleibst und Deinen Weg gehst. Nimm Dir immer wieder die Zeit um über Deine Werte und Ziele und alles was Dir wichtig ist nachzudenken, denn das erspart Dir manch bittere Erfahrung und Enttäuschung.

Mit dem Wissen und den Werkzeugen aus diesem eBook kannst Du auf einfache Art und Weise Dein Leben aktiv verändern und nach Deinen eigenen Prinzipien gestalten.

Fange doch einfach jetzt an und mache Dir Deine Welt, so wie sie Dir gefällt!

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit diesem eBook und viel Spaß und Freude in Deinem Leben nach den eigenen Prinzipien.

Herzliche Grüße



Ulrich Kern

III. Anhang

Entspannungsübungen

Diese Übungen sind übrigens sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet und helfen auch beim Abbau von Lampenfieber.

Entspannungstermine planen

Einigen fällt es schwer, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen. Wenn es Dir auch so geht, dann plane bewusst Entspannungstermine ein. So wie Du einen geschäftlichen Termin im Kalender einträgst und Dich daranhältst, fixierst Du einen Termin für Deine Entspannung.

Mache Dir die Entspannung zur Gewohnheit

Wenn Du etwas regelmäßig und gerne machst, dann geht es in Fleisch und Blut über und wird zur Gewohnheit. Regelmäßige Entspannung ist eine wertvolle Gewohnheit, die wesentlich zu Deinem persönlichen Wohlbefinden beiträgt.

Lasse die Hektik hinter dir. Und wenn es nur für wenige Minuten ist. Bringe Deinen Körper und Deine Gedanken zur Ruhe, träume – das ist Entspannung pur!

Schnelle Entspannung im Büro

Am Arbeitsplatz findest Du selten die Zeit für Entspannungsübungen. Aber auch dort kannst Du eine solche in den Arbeitsalltag einbauen. Beispielsweise als kleine Belohnung nach Erledigung einer Aufgabe. Oder um den Kopf wieder für neue Aufgaben freizubekommen. Nach einer kurzen Entspannungspause kannst Du wieder frisch ans Werk gehen.

Der Blick in die Ferne

Durch die Arbeit am Computer ist Dein Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wende Deinen Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster und suche Dir einen Punkt in der Ferne.

Was ist das Weitesten, das Du mit bloßem Auge erkennen kannst? Wandere mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Bewegung tut gut

Vor allem dann, wenn Du tagaus tagein die Zeit sitzend auf dem Bürostuhl verbringst. Stehe immer wieder auf, und sei es nur für ein kurzes Schwätzchen mit der Kollegin bzw. dem Kollegen. Ein wenig plaudern hilft dabei, den Kopf wieder frei zu bekommen. Das ist dann der Entspannungseffekt.

Nutze auch die Mittagspause für Bewegung. Raus aus dem Büro und an die frische Luft.

Entspannungsübungen im Liegen

Traumreise

Diese Entspannungsübung eignet sich vor allem zum Krafttanken für den neuen Tag. Mit Sicherheit gibt es einen Ort auf dieser Welt, in den Du dich ganz besonders verliebt hast. Ein Urlaubsort, der liebste Spazierweg oder vielleicht auch das Haus, in dem Du als Kind aufgewachsen bist. In dieser Traumreise "beamst" Du dich an diesen Ort.

- Lege dich hin und schließe die Augen.
- Begebe Dich nun langsam den Ort Deiner Wahl. Nimm alle Eindrücke und alle positiven Gefühle in dir auf.
- Verweile so lange an diesem Ort, wie Du möchtest.
- Mit dem Wort "Heimkehr!" öffnest Du die Augen und befindest dich wieder in Deinem gewohnten Umfeld.

Du bist nun mit vielen guten Gedanken und Gefühlen für einen anstrengenden Tag gestärkt

Muskeln an- und entspannen

Lege Dich ausgestreckt auf dein Bett. Dann spanne Deinen Körper an, so viele Muskeln wie möglich. Halte diesen angespannten Zustand für ca. eine halbe Minute.

Lasse dann wieder alle Muskeln locker – entspanne. Dann nochmals für eine halbe Minute in den Spannungszustand und wieder entspannen. Das tut gut!

Entspannungsübungen im Sitzen oder Stehen

Eineinhalb Minuten

Setze Dich auf einen Stuhl, mit den Fußsohlen fest auf dem Boden.

Lege Deine Hände mit den Handflächen nach oben auf Deine Oberschenkel und entspanne Dich.

Sage im Stillen "Lass los!" und wiederhole diese beiden Worte so oft, wie Du willst.

Konzentriere Dich auf Deine Atmung und verharre in dieser Situation für ca. 90 Sekunden.

Auf den Bauch hören

Ob Du bei dieser Übung sitzen oder stehen möchtest, bleibt ganz Dir überlassen.

Schließe Deine Augen und höre tief in dich hinein. Was möchte Dein Körper tun?

Jedes Mal, wenn Du den Drang verspürst, eine Bewegung zu machen, dann tue es. Dein Körper weiß ganz genau, was er braucht und tun muss, um sich zu entspannen. Lasse Dich also nur auf Deine Intuition ein.

Impressum

Ein Leben nach den eigenen Prinzipien

von Ulrich Kern

© 2018 / Ulrich Kern

Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Ulrich Kern

Kontaktdaten info@ulrichkern.de

Nachweis Fotomaterial:

Titel: „Ich bin anders“ – Gerd Altmann / pixelio.de

Seite 12: „Die Wende“ – joggeli / pixelio.de

Seite 25: „Am Steuer“ – Rainer Sturm / pixelio.de

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt oder verkauft werden.

Hat Dir das E-Book gefallen, so empfehle Deinen Freunden den Download eines persönlichen Exemplars auf meiner Website. Ein herzliches Dankeschön, dass Du meine Arbeit als Autor respektierst!