



## Fokus: Innere Neuausrichtung & Kraft

### 3 essentielle Aspekte für mehr Energie, Fluss und Lebensfreude in Deinem Leben.

Den Frühling nutzen viele Menschen dazu, physischen Frühjahrsputz zuhause zu machen. Doch hast Du Dir einmal überlegt, auch in Dir selbst Frühjahrsputz zu machen? Das klingt vielleicht auf den ersten Blick nicht sehr attraktiv. Putzen ist nicht jedermanns Sache. Doch es lohnt sich, einige Dinge in Dir zu entstauben, wieder zum Leben zu erwecken und vielleicht das ein oder andere auszumisten. Das einzige, was Du brauchst, sind Experimentierfreude, Aufrichtigkeit und die Bereitschaft, Klarheit zu schaffen. Was Du gewinnst, sind mehr Energie, Fluss und Lebensfreude in Deinem Leben. Bist Du bereit?

Es gibt sicher viele verschiedene Komponenten, die entscheidend sind für mehr Energie, Fluss und Lebensfreude in Deinem Leben. 3 sehr wichtige Fragen in diesem Zusammenhang sind jedoch folgende:

1. Wo ist Deine Aufmerksamkeit?
2. Wie groß ist Dein JETZT?
3. Was ist für Dich stimmig?

Lass uns einmal betrachten, was es mit diesen 3 Fragen auf sich hat.

#### 1. Wo ist Deine Aufmerksamkeit?

Wir vergeuden oftmals sehr viel Zeit damit, uns über Dinge Gedanken oder gar Sorgen zu machen, die noch gar nicht eingetreten sind oder die uns Energie rauben. Hier einige Beispiele:

- Du machst Dir Gedanken oder Sorgen, was wohl passiert, wenn etwas ganz bestimmtes eintritt, z. B.
  - Dir Dein Job gekündigt wird
  - Ein geliebter Mensch in Deinem Umfeld stirbt
  - Deine Kinder in die Schule kommen
  - Du einen wichtigen Termin verpasst
  - Dein Partner/Deine Partnerin Dich verlässt
  - Du nicht genug Geld verdienst
  - Du keinen Job findest bzw. keinen, der Dich erfüllt
  - etc.
- Du machst Dir Gedanken oder Sorgen, was andere wohl über Dich denken, wenn
  - Du bestimmte Äußerung machst
  - Du Deine Meinung vertrittst
  - Du Grenzen setzt und der andere womöglich empört ist
  - Du Deinen ganz eigenen Weg gehst
  - Du vielleicht außergewöhnliche Kleidung trägst,
  - Du gesellschaftliche Regeln und Normen hinterfragst
  - Du bestimmte Leute nicht zu Deinem Geburtstag oder zum Familienfest einlädst,
  - etc.



- Du verstrickst Dich in Bewertungen und Geschichten bezüglich Situationen bzw. Menschen in Deinem Umfeld, z. B. dass
  - Der Nachbar neurotisch ist, weil er die Hecke mit einem Lineal nachmisst, wenn er sie geschnitten hat
  - Dein Kollege unmöglich ist, weil er Dir Informationen nicht weitergeleitet hat
  - Dein Chef ein Idiot ist
  - überhaupt der ganze Job ätzend ist, weil Du so viel arbeiten musst und es Dir keinen Spaß macht,
  - Dein Partner ein Jammerlappen ist, weil er sich ständig beschwert
  - etc.

Unser Gehirn ist darauf programmiert, fortwährend Gedanken zu produzieren. So funktioniert unser intellektueller Körper nun einmal. Du kannst jedoch beeinflussen, welche Art von Gedanken Du produzierst bzw. worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst.

Wenn Dich Gedanken der oben genannten Kategorien immer wieder beschäftigen, lenkst Du Deine Aufmerksamkeit beispielsweise grundsätzlich auf das, was Du NICHT möchtest bzw. was Dir Energie entzieht. Da Deine Energie Deiner Aufmerksamkeit folgt, gibst Du damit den Szenarien Energie, die Du eigentlich vermeiden möchtest und produzierst dadurch weitere Sorgen, Unwohlsein und Mangel. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Je mehr Energie Du bestimmten Gedanken gibst, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie sich manifestieren.

Früher gab es modellierbare Bilder aus Nägeln. Die Nägel waren locker durch Löcher einer Holzplatte gesteckt und konnten sich im Loch hin und her bewegen ohne herauszufallen. Das Bild wurde dann zunächst so umgedreht, dass alle Nägel mit den langen Enden auf eine Seite rutschten. Anschließend hast Du z. B. Deine Faust oder Hand in diese Seite hineingedrückt, sodass sie sich auf der anderen Seite der Holzplatte abzeichnete, weil die Nägel nur dort eingedrückt wurden, wo Deine Faust bzw. Hand war. Ähnlich funktioniert es mit der Manifestation von Gedanken. Wenn Du einen Gedanken immer wieder denkst und diesen noch mit einem Gefühl verknüpfst (z. B. Angst) dann wird dieser zu einer gefühlten inneren Realität und einem inneren Abdruck (ähnlich dem Nagel-Bild).

Die entscheidende Frage ist also: Worauf richtest Du Deine Aufmerksamkeit? Das ist nicht zu verwechseln mit positivem Denken. Es geht hierbei nicht darum, dass Du Dir immer wieder einen vermeintlich positiven Satz vorsagst, sobald Du wahrnimmst, dass Du destruktive Gedanken hast. Es geht darum, achtsam zu werden, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest. Wählst Du das, was Dir Sorgen macht, Mangel kriert oder Dich nervt? Oder richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf das, was Dich nährt?

## 2. Wie groß ist Dein JETZT?

Die zweite wichtige Frage beschäftigt sich damit, wie groß Dein JETZT ist, d. h. wie groß die Zeitspanne ist, in der Du lebst. Während Kinder noch ein sehr kleines Jetzt haben und von Moment zu Moment im Spielen versinken können, haben die meisten erwachsenen Menschen ein sehr großes Jetzt. Wie zeigt sich ein großes Jetzt? Es zeigt sich z. B. dadurch, dass:

- Du schon morgens daran denkst, was Du bis abends alles erledigt haben musst
- Du Dir heute Gedanken darüber machst, wie das Treffen mit der Freundin nächste Woche wird



- Du in der Vergangenheit lebst und gedanklich z. B. bei der Besprechung mit Deinem Chef letzte Woche oder bei dem schönen Wochenendausflug vor 3 Tagen bist
- Du bereits gedanklich im Urlaub bist, der in 3 Monaten ansteht, etc.

Das Jetzt ist bei vielen Menschen sehr groß, sodass sie in Tagen, Monaten oder sogar Jahren denken.

Die Sache ist die: Du kannst nicht mehr ändern, was in der Vergangenheit passiert ist, denn es ist schon vorbei. Du kannst auch nicht das ändern, was in der Zukunft liegt, denn es ist noch nicht da. Wenn Du in der Vergangenheit oder in der Zukunft bist, bist Du nicht im Hier und Jetzt präsent. Stattdessen gibst Du Deine Kraft an die Vergangenheit oder die Zukunft ab, die Du nicht kontrollieren kannst. Der einzige Moment, in dem Du wirklich Kraft hast, ist im Hier und Jetzt.

Du kannst als Erinnerung für das Jetzt einen kleinen Stein in Deine Hosentasche tun. Drücke mehrmals am Tag auf den Stein. In dem Moment, wo Du den Stein berührst und den Druck an Deinem Finger spürst, da ist das Jetzt. Minimiere Dein Jetzt auf diesen Moment. Sei präsent und wach in diesem Moment. Nur dort hast Du Kraft. Das Leben passiert Hier und Jetzt, nicht morgen, nicht übermorgen oder letzte Woche. Nur Hier und Jetzt. Mit dieser Wachheit kannst Du dann auch Veränderung vornehmen im Hier und Jetzt. Sobald Du in diesem Moment präsent bist und eine Situation vorfindest, die für Dich nicht funktioniert, kannst Du deklarieren, dass jetzt etwas völlig anderes möglich ist, als das.

Das wiederum bringt uns zur dritten Frage.

### **3. Was ist für Dich wirklich stimmig?**

Wenn Du im Hier und Jetzt präsent und damit in Deiner Kraft bist, stellt sich die Frage, was für Dich genau in diesem Hier und Jetzt stimmig ist.

- Ist es stimmig, das zu tun, was Du gerade tust?
- Nährt Dich das, was in diesem Moment ist?
- Folgst Du in diesem Moment Deiner Freude oder einer vermeintlichen Verpflichtung, die Dir keinen Spaß bringt?
- Was inspiriert Dich jetzt?
- Worin besteht jetzt die Notwendigkeit? (Was wird in diesem Moment gebraucht, entweder von Dir oder von anderen).

Um dem zu folgen, was für Dich wirklich stimmig ist, kann es notwendig sein, zunächst einmal die Dinge auszumisten, die für Dich nicht mehr stimmig sind. Bist Du beispielsweise Verpflichtungen eingegangen, hinter denen Du nicht mehr stehst und die Dir keine Freude mehr bereiten (z. B. Mitgliedschaft in irgendeinem Verein, eine Wohnung, in der Du Dich nicht wohl fühlst, die Übernahme von Aufgaben, die Dich eigentlich nerven, etc.)?

An welchen Dingen in Deinem Leben hältst Du fest, obwohl sie nicht mehr zu Dir gehören, Dir nicht gut tun und alles andere als stimmig für Dich sind? Wie viel unnötigen Ballast schleppest Du mit Dir rum?



Beginne damit, in Dich hinein zu spüren, was sich für Dich stimmig anfühlt, was Dir entspricht und was Dich nährt. Dann fang an, Platz für das zu schaffen, indem Du mit den Dingen aufhörst, die Dich nicht mehr nähren.

Vielleicht sagst Du jetzt: „Das ist leichter gesagt, als getan“. Nun, niemand hat gesagt, dass es leicht ist. Und zieh einmal in Betracht, dass es möglicherweise leichter ist, als Du denkst und Du Dir nur zu viele Gedanken darüber machst, wie das denn gehen soll. Denke nicht darüber nach. Fang einfach in kleinen Schritten an, zu experimentieren. Die einzige Frage ist, ob Du mehr Energie, Fluss und Lebensfreude in Deinem Leben haben möchtest oder nicht.

Frederic Dodson hat in seinem Buch *Reality Creation Coaching* einmal ein schönes Beispiel gegeben. Er saß mit einem Klienten auf einer Parkbank und fragte diesen: „Was würdest Du jetzt am liebsten tun?“ Der Klient, der selbständig war, sagte: „Nun, ich sollte jetzt mal dringend nach Hause gehen und Kundenakquise am Telefon machen“. Federic Dodson sagte: „Das war nicht die Frage. Die Frage war, was Du jetzt am liebsten tun würdest. Was wäre JETZT für Dich stimmig?“ Der Klient schaute in den Park und sagte: „Nun, am liebsten würde ich jetzt da vorne zu dem Baum gehen und die Eichhörnchen füttern, aber das ist ja nicht sehr lukrativ.“ Dodson sagte nur: „Erzähl das mal den Eichhörnchen.“ Also ging der Klient zu dem Baum und fütterte die Eichhörnchen. Eine Frau kam des Weges und sprach ihn an, weil er die Eichhörnchen fütterte. Sie kamen ins Gespräch und es stellte sich heraus, dass sie die Geschäftsführerin einer großen Firma mit mehreren tausend Mitarbeitern war, die genau den Service brauchte, den der Klient anzubieten hatte. So wurde diese Firma der neue Kunde des Klienten.

Worauf richtest Du im Hier und Jetzt Deine Aufmerksamkeit und was ist für Dich jetzt stimmig?

Herzliche Grüße,  
Nicola Neumann-Mangoldt