

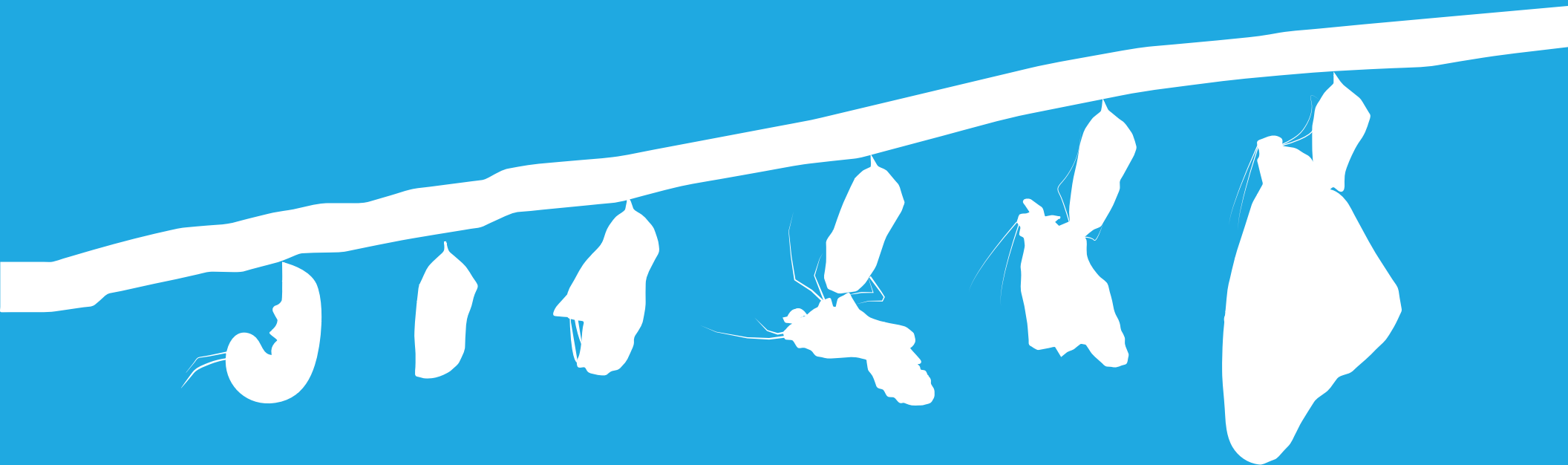
LUKAS KIEMELE

SELBSTTRANSFORMATION PRAKTISCHER WEGWEISER FÜR DEN ALLTAG



NARABO

... und wie man jede Hürde des Lebens meistert



Dieses Dokument ist kostenlos und enthält keine Produktwerbung.

Der Leser hat die Erlaubnis dieses Dokument unter den Bedingungen der [Creative Commons Attribution License](#) zu teilen.

© 2017 Lukas Kiemele | www.narabo.de

Vorwort

Unser Leben besteht aus Handlungen und nicht aus Theorien.

Was wir denken und welche Anschauungen wir annehmen hat natürlich einen enormen Einfluss auf den Verlauf unseres Lebens, doch erst durch das Aktiv-Werden kommt ein in unserem Kopfe gefangener Gedanke in die konkrete Realität dieser Welt.

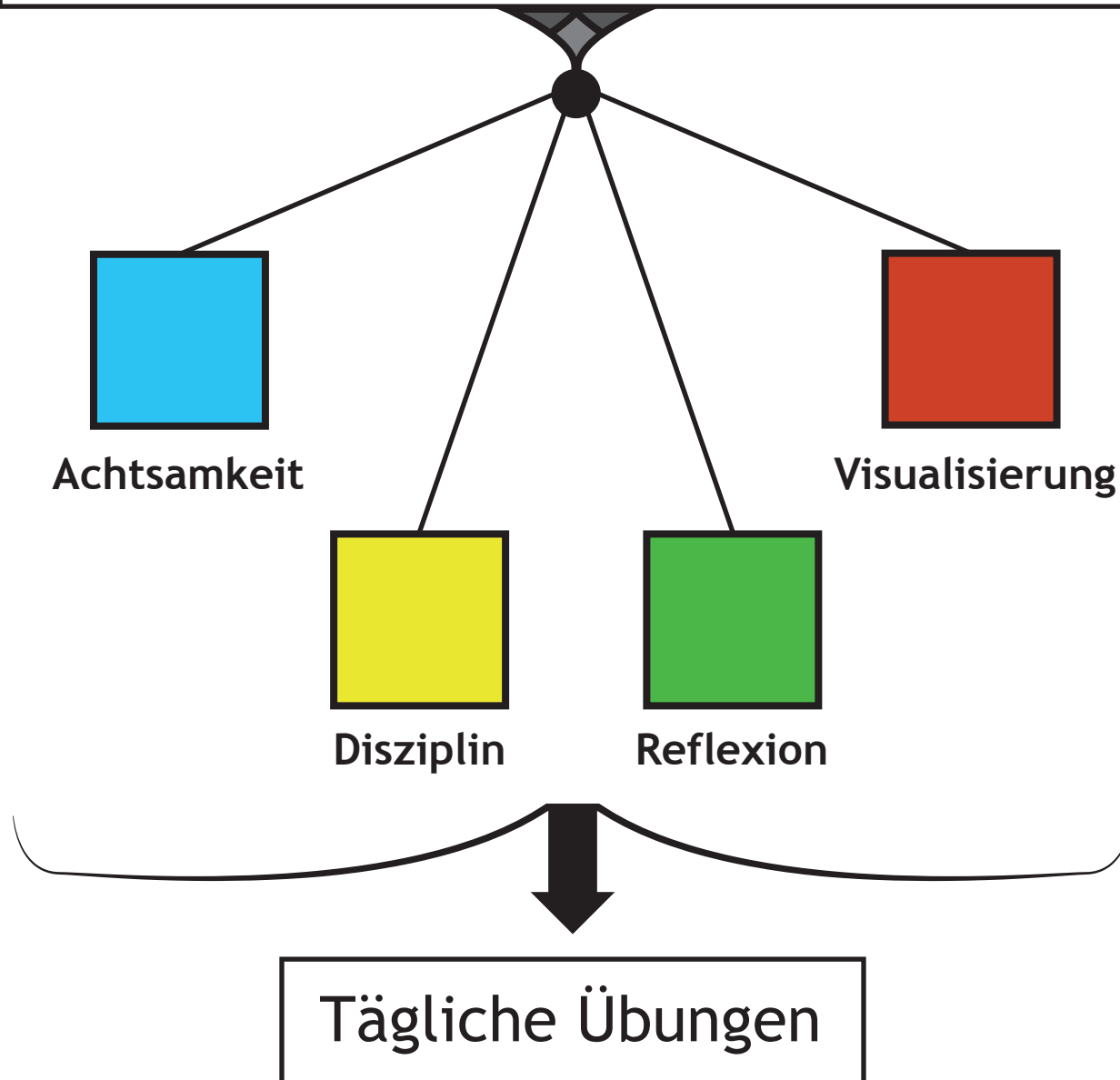
Aus diesem Grund soll es für uns als einsichtigen Menschen von fundamentaler Bedeutung sein, sich gewisser Basis-Handlungen anzunehmen, die auf einer reinen Grundlage basieren.

Meistens stecken wir in Verhaltens- und Denkmustern fest, was dazu führt, dass wir unser Leben einer Routine widmen, die wir nur in seltenen Fällen wirklich durchdacht haben. Warum strenge ich mich bei diesem Ziel so sehr an? Warum hege ich die Überzeugung, dass ich ein anderes Ziel nicht erreichen kann? All solche Fragen basieren auf einem Fundament, das durch Vorurteile befleckt ist – genau dort sollten wir ansetzen.

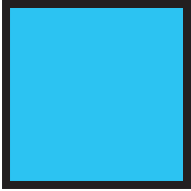
Meine persönliche Nachricht an dich: Ich überlasse dir mit den nachfolgenden Seiten nun ein gesamtes Waffenarsenal, das dir bei gewissenhafter Verwendung erlauben wird dein Leben nach allen Möglichkeiten zu gestalten. Ich selbst habe die Übungen schon seit mehreren Jahren verwendet, dessen Weisheit sich auf viele buddhistische Traditionen, psychologische Werkzeuge und Methoden von berühmten Kommunikations- und Erfolgstrainern beruft.

Alle diese praktischen Übungen beginnen damit, zunächst in sich selbst hineinzuhorchen – das ist der Leitfaden für alle folgenden Ratschläge und Tipps.

Wie kann ich ein erfülltes Leben führen?



Achtsamkeit



↳ **Achtsamkeit ist offene konzentrierte Aufmerksamkeit.**

Wir brauchen Achtsamkeit, um zu **bestimmen**, was in der Gesamtheit unseres Lebens und auf der kleinen Skala des Alltags wirklich zählt. Nur wenn wir uns **täglich** vergewissern und uns selbst, sowie unsere Wünsche auf die Probe stellen, können wir die Richtung unseres Lebens nachvollziehen und lenken.

Man könnte meinen, Achtsamkeit verhalte sich wie eine Taschenlampe in einem dunklen Raum, doch in Wirklichkeit funktioniert ein achtsames Leben wie ein kleiner Lichtschalter im Raum der Ungewissheit - er hellt **alles** auf. Doch wie können wir Achtsamkeit in unser Leben einbauen?

Ständig aufmerksam und mit voller Konzentration bei der Sache zu sein, ist bei all den hin- und herschaukelnden Tätigkeiten des modernen Lebens schlicht unmöglich. Das ist zum Glück auch überhaupt nicht nötig. Es geht uns nur darum, immer ein wenig mehr achtsamer zu sein, als man es bereits war – **Fortschritt** ist das richtige Stichwort. In anderen Worten ist der Weg das Ziel, denn ein konkretes und wohldefiniertes Ziel beim Achtsam-Sein gibt es ohnehin nicht.

Die Grundlage für Achtsamkeit lautet deine konzentrierte Aufmerksamkeit **mehr und mehr** auf die folgenden Dinge zu lenken:

1. Sinneswahrnehmung
2. Emotionen
3. Gedanken
4. Gewohnheiten und Muster

4 Schritte



1. Sinneswahrnehmung

Wie oft zieht der Tag einfach an uns vorbei? Wir folgen viel zu häufig **routinemäßigen Algorithmen** und vergessen dabei die **Gegenwart** auf uns wirken zu lassen. Das morgendliche Aufstehen, der Weg zur Arbeit, Wartezeiten, Autofahrten und tausend andere Zeitfenster schrumpfen zusammen auf eine flüchtige Scheinerinnerung, weil wir in all diesen alltäglichen Momenten meist völlig abwesend sind. Traurig ist, dass es sich so mit dem Großteil unseres Lebens verhält. Mehrere Stunden des Tages fliegen aus dem Fenster, weil wir uns mit den Kopfanliegenheiten mehr Mühe machen, als mit der Tätigkeit des Lebens. Wir denken an zukünftige Szenarien und versuchen uns auf Dinge vorzubereiten, die es vielleicht **niemals** geben wird – wir leben jedoch im Jetzt und nicht im Morgen. Wann wurde mir zuletzt bewusst, dass ich atme, dass mein Herz schlägt ...?

2. Emotionen

Kontrollieren unsere Emotionen den Lauf unseres Lebens? Impulsive Entscheidungen, Zorn, Wut, Groll, Trauer und Neid entstehen meist spontan und gehen damit anscheinend über unseren bewussten Kontrollbereich hinaus. Wie diese von emotionalem Tumult beherrschten Zustände unser Leben beeinflussen muss ich nicht erklären. Wir dürfen uns jedoch nicht in einer **Opferrolle** sehen genau wie wir nicht versuchen sollten unsere Emotionen zu unterdrücken. Es gilt stattdessen die **Entstehung** aufmerksam zu beobachten und diesen Vorgang ins Bewusstsein zu rufen: „Hey, ich werde gerade wütend, traurig ...“. Haben wir dieses Maß an **Achtsamkeit** erreicht, können wir mit Ruhe und Bedacht anders entscheiden. Wir müssen nicht zwingend das Aufkommen unserer Emotionen unterbinden, wenn wir diese negativ oder unpassend finden. Aber immerhin sollten wir mit Bewusstsein an diesem Prozess teilnehmen und dann handeln.

4 Schritte



3. Gedanken

Wir sind, was wir denken. Unser Leben wird zu dem, was wir darüber denken. Die wichtige Frage ist nun, **ob wirklich wir denken**, oder ob unsere Gedanken ebenso wie unsere Emotionen, durch unachtsames Dahinleben chaotisch und spontan auftauchen und vergehen. Wie viele bewusste Entscheidungen habe ich heute getroffen und wie genau und bewusst habe ich im Einzelnen über diese nachgedacht? Handeln wir in den meisten Fällen nicht aus **Gewohnheit** oder treffen Entscheidungen, die möglichst bequem sind und zudem das Einverständnis einer Gemeinschaft besitzen? Auch hier brauchen wir Achtsamkeit, um die Entstehung unserer Denkvorgänge mit Klarheit zu beobachten. Wir sind in der Lage viele **Fehlritte** zu vermeiden, wenn wir nur aus den Erfahrungen des achtsamen Denkens lernen und daraus unsere Schlüsse ziehen.

4. Gewohnheiten und Muster

Bei der Sinneswahrnehmung habe ich bereits in Kürze sogenannte routinemäßige Algorithmen angesprochen, die einen Großteil unseres Alltags bestimmen. Viele Gewohnheiten und Muster kommen jedoch nicht nur in unserem Handeln vor, sondern auch in unserem Denken, unseren Vorstellungen, Gefühlslagen und **Überzeugungen**. Daher ist die Feststellung von Mustern, die wir meist aktiv nicht bemerken, ein riesiger Gewinn für ein erfülltes Leben. Schaffen wir es unsere still adoptierten **Ketten** zu identifizieren, können wir offensichtlich daran arbeiten uns aus diesen wieder zu befreien und damit zu Offenheit und Freiheit gelangen. Wenn wir das mit der enormen Macht unserer Achtsamkeit geschafft haben, gibt es für uns **keine Grenzen** mehr.

Wie wir unserem Leben und den darin vorkommenden Vorgängen begegnen wollen, liegt einzig und allein bei uns selbst.



● **Beginne jeden Tag mit einer Übung der Wahrnehmung**

Achte auf all deine Sinne:

- Wie fühlt sich das erste **Licht** an?
- Was spüre ich an meinen Beinen, Armen, an den Füßen, dem Rücken ...?
- Wie fühlt sich meine **Atmung** an?
- Welche **Geräusche** kann ich wahrnehmen?
- Wie fühlen sich die ersten **Schritte** an?

Rufe dir ins Bewusstsein:

- „Ich atme ... Ich sehe ... Ich spüre ... Ich höre ... Ich rieche ...“
- „Wie bin ich heute aufgestanden ... hastig, nervös, genervt, gelassen ...“
- Frage dich gründlich: „Wie nehme ich **meinen Körper** in den ersten Minuten des Tages am meisten wahr?“

In den ersten Stunden nach dem Aufstehen begegnen mir viele Dinge:

- Was ist mir **angenehm** oder **unangenehm**?
- Welche **Details** nehme ich bewusst wahr?
- Welche **Veränderungen** bemerke ich mithilfe meiner Achtsamkeit?
- Wie wirken die **Menschen**, denen ich begegne?
- Welche **neuen** Kleinigkeiten habe ich in dieser kurzen Zeit erfahren?



● Erstelle ein Charakterbuch, um Gedanken und Emotionen festzuhalten

Achte auf folgende Fragen (schriftlich):

- Womit bin ich **zufrieden** oder **unzufrieden**?
- Wofür bin ich wirklich **dankbar** und was nehme ich als **Selbstverständlichkeit** an?
- Welche **Gefühle** habe ich den Tag über gehegt?
- Welche **Ideen** oder **Gedanken** hatte ich heute?
- Habe ich an etwas gedacht, das bei mir eine **emotionale Reaktion** bewirkte?

Rufe dir ins Bewusstsein:

- „Ich denke ... Ich fühle ... Ich liebe ... Ich hasse ... Warum denke / fühle ich ...“
- „Wie habe ich den Tag empfunden? Was hätte ich geändert?“
- „Gab es peinliche, fröhliche, ärgerliche, unangenehme ... Momente? Warum?“
- Frage dich gründlich: „Welchen **Eindruck** habe ich von mir selbst?
Wie würde ich mich ehrlich beschreiben und wie passen meine Gedanken zu diesem Bild?“

Was du über einen längeren Zeitraum erkennen kannst:

- Welche **Emotionen** erfahre ich auf regelmäßiger Basis?
- Welche **Gedanken** begegnen mir auf regelmäßiger Basis?
- Wie oft nehme ich **bewusst** wahr, dass ich etwas denke oder fühle?
- Fällt es mir schwer über gewisse Dinge im **Charakterbuch** zu schreiben?
- Wie oft fühle ich mich wirklich in **Kontrolle**?



● Erschaffe neue tägliche Gewohnheiten, um Achtsamkeit zu verstärken

Konzentration bewusst lenken:

- Versuche so oft wie möglich den Fokus vom Äußeren aufs **Innere** zu verschieben.
- Setze feste geplante Zeitpunkte im Tag oder bestimmte Erinnerungspunkte im **Tagesverlauf**, die dich wieder aufmerksam machen sollen **Achtsamkeit** zu üben und auf sämtliche vergangenen und kommenden Gedanken zu schauen und die Emotionen zu beobachten.
- Mache es zu einer Gewohnheit im Angesicht von Stress oder Hast sofort alles zu unterbrechen und **mindestens 1 Minute achtsam** zu sein. Kehre dich nach Innen und lasse alle verhetzten Gedanken los, um deinen Kopf zu bereinigen und deine Emotionen zu beruhigen.
- Reserviere mindestens **30 Minuten am Tag**, um zu meditieren, entspannende Musik zu hören oder einfach nur in völliger Ruhe spazieren zu gehen.
- Jedes Mal, wenn du mit einem Menschen sprichst, versuche nicht nur auf das rein Gesprochene zu achten, sondern auch auf die **Körpersprache, Mimik, Betonung** und die **Atmosphäre**.
- Versuche dir alle Situationen in denen du dich befindest auch aus der Perspektive eines **dritten Beobachters** vorzustellen, um zu verdeutlichen, dass die Welt nicht nur aus Sicht deiner Augen gesehen werden kann.

Disziplin

↳ Im Angesicht jedes Umstands mit großer Kontinuität und persönlicher Integrität handeln.

Wir brauchen Disziplin, um letztlich zu **erreichen**, was in der Gesamtheit unseres Lebens und auf der kleinen Skala des Alltags wirklich zählt. Nur wenn wir **täglich** mit konsequentem Handeln an unseren Zielen und Wünschen arbeiten, besteht überhaupt eine Aussicht auf Erfolg. Die Disziplin erledigt die **Schweinearbeit** und macht sich dabei die Hände immer so richtig schmutzig, denn auf einem anderen Weg kommen wir nicht zu dem, was wir wollen.

Man könnte meinen, diese scheinbar doch etwas ungehobelte Herangehensweise an das Lösen von Problemen würde nicht zu dem passen, was ich so glorreich als ein Werkzeug für ein erfülltes Leben darstelle. Man muss klug arbeiten, nicht hart - wie oft hat man das schon gehört?

Doch wir müssen einsehen, dass Disziplin der **unrühmliche Anfang** jeder großen Sache ist, da sich nicht ein einziges fantastisches Monument erbauen lässt, ohne einen lächerlichen Ziegel nach dem anderen aufzustapeln. Darüber hinaus werden wir ebenfalls sehen, dass es harte Arbeit im Grunde nicht gibt, sondern nur Arbeit mit einer schwächelnden Einstellung.

Die Grundlage für Disziplin lautet dein volles mächtiges Potenzial zum Handeln **mehr und mehr** auf die folgenden Dinge zu lenken:

1. Einstellung
2. Motivation
3. System
4. Belohnung

4 Schritte



1. Einstellung

Wie wir einer Handlung entgegentreten entscheidet über die **Schwierigkeit** der Handlung selbst. Wir selbst können das an „guten und schlechten“ Tagen nachvollziehen. Erstere erleichtern meist jegliche Form von Tätigkeit, während letztere mit großer **Unlust** verbunden sind. Wir haben uns damit arrangiert, jede mögliche Handlung in verschiedene bewertete Kategorien zu klassifizieren. So gibt es pflichterfüllende Handlungen, freiwillige Handlungen, spaßige Handlungen und viele mehr, die wir alle jedoch mehr oder weniger gern verrichten. Dabei vergessen wir, dass eine solche Wertung immer auch stark auf die **gedachte** Schwierigkeit einer Tätigkeit abfärbt: Eine kleine lästige Pflichthandlung kostet plötzlich unnötigerweise mehr Überwindung als jede massive Glückshandlung. Durch unsere Einstellung erschaffen wir **Barrieren**, können diese aber auch wieder einreißen.

2. Motivation

Im Gegensatz zur Einstellung ist Motivation eine **spontane Laune**, die jedoch enorme punktuelle Kraft freisetzen kann. Sie ist demnach kurzlebig, dafür aber extrem mächtig. Der von ihr entfaltete Antrieb nährt sich von positiven und negativen Bildern. In anderen Worten existiert eine zum Ziel anziehende Motivation und eine von einer **Angst** abstoßende Motivation. Oft hört man diese Sprichwörter, wie: Ein Marathonläufer mit einer Million am Zielpunkt läuft bei weitem nicht so hartnäckig, wie ein Läufer mit einem Rudel bissiger Hunde hinter ihm. Das mag wohl wahr sein, aber grundsätzlich gilt, dass jeweils positive und negative Antriebe **gleich stark** anziehen, sofern sie denselben **Anreiz** stellen, der für die spezifische Person besonderen Wert hat. Das Phänomen der Motivation müssen wir uns wie einen Spritzer Spiritus für die Flamme unseres Handelns vorstellen.

4 Schritte

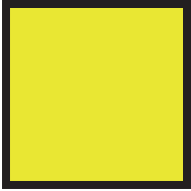


3. System

Chaotische und willkürliche Handlungen sind genauso nutzlos, wie wenn wir unser Handeln nicht reflektieren. Wie ich bereits erwähnte, beginnt jede große **Errungenschaft** mit kleinen aufeinander aufbauenden Handlungen, die in der **Summe** an Größe gewinnen. Genau dafür brauchen wir ein koordinierendes System, das uns dabei hilft effektiv und zielstrebig zu bleiben. Der Bau eines Hochhauses ist beispielsweise absolut zum Scheitern verurteilt, wenn die Beteiligten keinen Plan als Grundlage haben. Ebenso können wir nichts erreichen, wenn wir nicht wissen, wann, wie, wo und was wir tun sollen. Ein System macht **Disziplin** erst möglich, denn ohne eine Blaupause kann es keine Kontinuität und damit keine Früchte der Arbeit geben. Es muss für uns also von allerhöchster Bedeutung sein, ein System zu entwerfen, das unsere Vorhaben und Wünsche in ihrer konkreten **Realisierung** unterstützt.

4. Belohnung

Sich selbst für seine Erfolge und Einsätze belohnen zu können, trägt aktiv dazu bei, positive und aufbauende **Assoziationen** mit den jeweiligen Handlungen und Einstellungen zu verknüpfen. Die beste Form der Belohnung ist das Gefühl der gelungenen **Vollendung**, zusammen mit dem damit verbundenen Stolz-Sein. Sich selbst sagen zu können: „Hey, das habe ich gut gemacht!“ ist der erste Grundstein für **Selbstakzeptanz** und **Selbstbewusstsein**. Um nochmals Bezug auf positive und negative Antriebe der Motivation zu nehmen, müssen wir bei der **Konditionierung** unseres Handlungsvermögens darauf achten, dass Belohnung in erfolgreichen Fällen immer besser ist, als das negative Äquivalent, nämlich sich selbst bei Fehlschlägen anzubellen. Wir müssen aus Fehlern lernen und uns bei Erfolgen **belohnen**, um entsprechende positive Handlungen zu verstärken.



● Führe eine tägliche To-Do-Liste

Achte auf nur 3 grundlegende Tätigkeiten:

- Was ist heute wirklich **relevant**?
- Wie verhalten sich diese Tätigkeiten zu meinen **Langzeitzielen**?
- Wie **fühle** ich mich im Angesicht dieser drei Punkte?
- In welchem **Lebensbereich** würde ich sie einordnen?

Gesundheit / Vermögen / Freizeit und Glück / Beziehungen / Andere

Rufe dir ins Bewusstsein:

- „Diese drei Tätigkeiten fordern von mir volle Konzentration, Geduld, Empathie ...“
- „Diese drei Tätigkeiten werden mir dabei helfen ... zu erreichen“
- Frage dich gründlich: „Wie werde ich **reagieren**, wenn ich eine der Tätigkeiten nicht erfolgreich abschließen kann?“

Beim Erstellen der To-Do-Liste sollte ich mir fragen:

- Sehe ich diese Tätigkeiten als eine **Last** oder **Pflicht**?
- Fühle ich mich gut, wenn ich diese Tätigkeiten **erfolgreich** abschließe?
- An welche **anderen** Tätigkeiten dachte ich als Alternativen?
- Bin ich **glücklich**, wenn ich meinen Tag so gestalte?
- Welcher Bereich meines Lebens zeigt sich **selten** in der Top 3?



● Erschaffe dir einen Anker der Motivation

Grundpfeiler durch energiereiche Signale:

- Fotos von **Vorbildern** oder konkreten Zielen, **kraftvolle** Musik, **bewegende** Videos, **inspirierende** Zitate, Erinnerungen an **erfolgreiche** Momente und so weiter.
- Spreche mit **vertrauenswürdigen** Menschen über deine Ziele.
- Erstelle dir eine Werte- oder **Tugendliste**, welche dir eine innere Stütze ist:
„Ich bin mutig, tapfer, intelligent, kreativ, dankbar, aufgeschlossen, kraftvoll, eifrig, begeistert, ehrlich, freundlich, tolerant ... und zeige dies durch mein Handeln.“

Rufe dir täglich einen Leitsatz ins Bewusstsein:

- „Ich bin fähig meine Ziele zu erreichen und werde nicht aufhören an meinen guten Bemühungen festzuhalten. Ich fordere von mir konsequente Ausdauer und Stärke und verspreche mir, dass ich dies in meinen Handlungen widerspiegeln werde. Ich kenne meine klaren Ziele sowie den festen Weg, der mich zu ihnen führen wird.“

Überschaue jeden Abend deinen Tagesablauf:

- Habe ich so gehandelt, wie ich es mir **vorgenommen** hatte?
- Was hätte ich **ändern** und **verbessern** können?
- Wann arbeite ich am **effektivsten**?
- Was **motiviert** mich am meisten?
- Wie oft fühle ich mich wirklich in **Kontrolle**?

Reflexion



Reflexion ist das prüfende Auge der inneren Selbstschau

Wir brauchen Reflexion, um zu **ergründen**, warum in der Gesamtheit unseres Lebens und auf der kleinen Skala des Alltags gewisse Dinge wirklich zählen. Durch Reflexion sind wir in der Lage die Grenzen unseres starren Denkens festzustellen sowie die Gründe und Ursachen unserer stetigen Handlungen, Motive und Ziele.

Sie gibt der Disziplin, die selbst keinen Prüfstein hat, einen **Sinn** und weist uns damit den genauen Weg, welchen wir in ihrem Namen zum Ziel des erfüllten Lebens gehen sollen. Das alles geschieht nachdem die Achtsamkeit das richtige Funktionieren der Reflexion überhaupt ermöglicht.

Ein von Reflexion geleitetes Leben steht im Kontrast zu einem reflexartigen Leben, das sich wie ein Grashalm im Winde biegen und verrenken muss. Ohne diese tiefe Einsicht in unser Denken und in die Bestimmung unserer Ziele, wäre unser gesamtes Dasein ein willkürliches von Zufällen geleitetes Schauspiel, das an sich keine Bedeutung hat.

Die Grundlage für ein von der Weisheit der Reflexion behauchtes Leben lautet all dein Denken und Handeln **mehr und mehr** auf die folgenden Dinge zu lenken:

1. Überprüfung
2. Beurteilung
3. Integrität
4. Eigenständigkeit

4 Schritte



1. Überprüfung

Mithilfe von Reflexion können wir unser Denken und Handeln aus allen **Perspektiven** beobachten. Oftmals stecken wir leider in fest definierten und unbeweglichen Gedankenfeldern fest, aus denen immer **ähnliche** Handlungen hervorgehen. Wir schaffen es nicht, uns aus diesen Käfigen des Geistes zu befreien, weil wir meistens überhaupt nicht bemerken, dass dieser **Käfig** existiert. Wir genießen folglich nur ein Leben mit Scheinfreiheit. Wenn wir etwas denken und dann eine Handlung vollführen, sollten wir uns zunächst **fragen**, warum und wozu wir das tun wollen.

„Folge ich einer gewohnheitsmäßigen Handlung oder Denkungsart? Woher stammen die vielen Grenzen, die mir in meinem Leben gesetzt wurden?“. Ausgehend von ebendieser auf sich selbst zurückgeworfenen Fragestellung, können wir unser Handeln bewusst steuern.

2. Beurteilung

Wir dürfen niemals aus den Augen verlieren, dass unser Handeln nicht nur uns selbst, sondern auch unsere **Mitwelt** beeinflusst. Darauf aufbauend müssen wir uns gründlich überlegen, ob das was wir tun, auch mit dem übereinstimmt, was die Welt **wirklich** braucht – genau das versteht man unter dem Begriff „einsichtiges Handeln in einem größeren Kontext“. Weiterhin ist es stets überaus notwendig, uns selbst damit zu konfrontieren, ob die Qualität unserer Handlungen auch mit unserem **intrinsic** Potenzial übereinstimmt. Wir sollten uns ehrlich fragen: „Ist das was ich tue, auch das Beste, was ich leisten und in die Welt tragen kann?“. Mit diesen **Maßstäben** sind wir in der Lage ein Leben zu führen, das nicht uns selbst im Zentrum des Geschehens sieht, sondern die viel größere Gesamtheit des **Weltgeschehens**. Lebe ich von egoistischen Zügen geleitet, oder folge ich einem größeren Sinn?

4 Schritte



3. Integrität

Im Gegensatz zum vorangegangenen Aspekt, befasst sich dieser Punkt mit der ganz persönlichen Dimension. Es scheint widersprüchlich, dass wir zunächst darüber urteilen sollen, ob unser Handeln mit unserer Mitwelt übereinstimmt, wenn ich anschließend das Handeln nur auf die individuelle Ebene beschränke - doch an sich muss das **kein** Widerspruch sein (Tipp: hat mit Verantwortung zu tun). Bei der **Integrität** handelt es sich um ein Handeln basierend auf den eigenen Werten und Tugenden. Letztlich ist unser Handeln immer eine **individuelle** Angelegenheit, weshalb wir stets den Einklang von Handlung, Denken und ICH überprüfen müssen. Was wir jedoch dafür zunächst benötigen, ist natürlich eine **Richtlinie**, also eine Art Kodex der **eigenen Werte**, die jedoch nicht mit Überzeugungen verwechselt werden dürfen.

4. Eigenständigkeit

Wie es bereits aus vielen Stellen hervorging, ist unser Denken und damit auch unser Handeln so gut wie immer von anderen Meinungen, Ansichten, Überzeugungen und Ratschlägen beeinflusst. Der Aspekt der **Eigenständigkeit** bildet die Grundlage für jede Reflexion. Wenn wir nun Reflexion betreiben, dann ergründen wir unser Denken durch (wie der Name sagt) **Zurückbeugung** von uns selbst auf uns selbst. Es kann daher offensichtlich nicht sein, dass irgendeine andere Person für uns reflektiert. Es ist **unentbehrlich** zu fragen, welche Fundamente unser Denken hat und welche Ideen und Konzepte woher entstammen. Meistens sind wir nämlich einfach **Mitläufer**. Demnach adoptieren wir eine Lebenshaltung, eine Moralansicht, eine politische Einstellung und so weiter, allein durch die Meinung von Massen (und Masse bedeutet hier auch der Einfluss einer einzelnen Person) - das müssen wir ändern.



● Verwende herausfordernde Fragen

Ergründe die Motive deines Denkens und deiner Ziele:

- Wie definiere ich **Erfolg**?
- Welchen Überzeugungen und **Glaubenssätzen** folge ich?
- Glaube ich an die **Wissenschaft**? Warum?
- **Warum** esse ich Fleisch? **Was** ist in meiner Nahrung drin?
- Welche Kindheitserfahrungen haben mich **geprägt**?
- Wie oft höre ich auf die **Meinung** anderer?
- Was würde ich meinem zehn Jahre jüngeren Ich sagen?
- Habe ich Angst vor dem **Tod**? Wie oft denke ich an meine **Sterblichkeit**?
- An welchen Dingen oder Menschen **hänge** ich sehr stark?
Was würde ich tun, wenn es diese **plötzlich** nicht mehr gäbe?
- Wie sieht mein **Selbstbild** aus?
- Glaube ich an meine **Rechte**, an meine **Würde, Ehre** ... warum?
- Was könnte ich sofort tun, um das Leben eines Menschen zu **verbessern**?
- Wovor habe ich **Angst**? Wie könnte ich das überwinden?
- Wie zufrieden bin ich **wirklich** mit meinem Leben?
- Was will ich alles erreichen? **Warum**?
- Warum denkt man, der Tod sei **schlecht**?
- ...

Visualisierung



↳ **Visualisierung ist die Verinnerlichung grenzenloser Möglichkeiten**

Wir brauchen Visualisierung, um zu **erahnen**, welches Potenzial in der Gesamtheit unseres Lebens und auf der kleinen Skala des Alltags von uns wirklich geleistet werden kann. Sich das Mögliche neu auslegen, nach den Sternen greifen und alle Einschränkungen vergessen, genau das meint Visualisierung in seiner reinsten Form. Nur wenn wir uns täglich, immer und immer wieder, unsere Wünsche und Ziele ins Bewusstsein rufen und über die Zustände nachsinnen, die wir erreichen **könnten** – nur dann können wir auch unsere **volle Kraft** entfalten.

Jeder Athlet kennt die Macht der **Visualisierung** und jedes Kind zeigt das kreative Vermögen, das wir Menschen tief in unserem Innern besitzen. Dieses **Wunder** ist weit größer als unsere Vernunft und alles von ihm hervorgerufene übersteigt unsere Fähigkeit des Nachvollziehens. Mit der menschlichen Ratio können wir planen, aber nur mithilfe von Visualisierung können wir die tiefen **Sehnsüchte** in uns erwecken, die alle anderen Antriebe des Menschen übersteigen.

Die Grundlage für Visualisierung lautet dein Träumen und Wünschen stets **mehr und mehr** auf die folgenden Dinge zu lenken:

1. Affirmation
2. Inspiration
3. Freisetzung
4. Wiederholung

4 Schritte



1. Affirmation

Etwas affirmieren heißt etwas aktiv **bejahen**. Das wundervolle Werkzeug der Affirmation tritt immer im Zusammenhang mit Sprache auf, die wir entweder positiv oder negativ einsetzen können. Im alltäglichen Gebrauch sind wir dazu geneigt oft in **negativen** Formulierungen zu sprechen und konzentrieren uns damit ungewollt auf den Aspekt, den wir eigentlich zu vermeiden suchen. Besonders häufig (und unnötig) sind **tadelnde** Redewendungen und Gespräche über ehemals begangene **Fehler**. Wir können uns niemals helfen, wenn wir diese speziell aus **bewertender** Sicht heraus ansprechen. Stattdessen benötigen wir positive Sprache zu welcher auch die affirmativen Aussagen zählen. Anstatt also Negatives mit unserer Aufmerksamkeit zu füttern, bejahen wir zur persönlichen Stärkung das **Positive**. Dieses positive Denken in einer ausgedrückten Haltung sehen wir auch in Gebeten und Mantras wieder.

2. Inspiration

Wir leben aus Erfahrungen. Damit wir jedoch über uns hinauswachsen können, brauchen wir eine Quelle der **Eingebung**, nämlich etwas, das neue Gedanken und Vorstellungen gebären kann. Dieses Einhauchen (inspiratio) von tiefem **Geist** ermöglicht es uns erst neue Möglichkeiten und Wege zu erahnen, zu sehen und zu erkennen. Es fällt mir schwer hierüber zu schreiben, weil ich versuche ein Phänomen darzustellen, das wir **nicht** begreifen können: das Phänomen unseres Denkens, Geistes und Bewusstseins. Wie wir zu neuen Gedanken und Bildern kommen, bleibt ein **Mysterium**, doch Fakt ist, dass es passiert. Uns soll es glücklicherweise genügen aus dieser Quelle zu schöpfen, ohne zu wissen woher sie kommt. Wir lassen dieses **Wunder** für uns arbeiten - es wird uns alle Facetten der Vorstellungskraft zeigen.

4 Schritte



3. Freisetzung

All unsere Ketten müssen wir lernen **abzulegen**, um wahrlich Visualisierung betreiben zu können. Wenn wir uns nur an die Sicherheiten des Gewohnten klammern, kann auch nichts **Neues** dabei entstehen – es fehlt die Grundlage für Visualisierung: Freiheit. Alle alten Denkmuster, Einstellungen, Vorurteile, Dogmen, Wahrheiten und Meinungen müssen wir von uns abstreifen. Jede Innovation entsteht niemals durch den Erhalt **bekannter** Grundsätze, sondern braucht einen **unbeschränkten** Nährboden. Indem wir damit aufhören, durch bewertende und zensierende Sichtweisen Mauern gegen unsere eigene **Entwicklung** aufzustellen, tragen wir automatisch zu unserem kreativen Wohlergehen bei. Wer sagt uns, dass es überhaupt Grenzen für uns gibt und wer soll diese denn aufgestellt haben? Warum akzeptieren wir die **eingezäunten** Territorien anderer Menschen, die uns davon abhalten unser volles Potenzial zu erreichen?

4. Wiederholung

Gedanken gibt es wie Sand am Strand. Bei solch einer Unmenge an Geschnatter bewirkt eine einmalige Umstellung wirklich **wenig**. Immer nur einmal visualisieren, einmal positiv denken, einmal Inspiration wirken lassen – wie viel macht das tatsächlich als Anteil von der Gesamtheit aller Gedanken des Tages aus? Wir brauchen **dauerhafte** Veränderung auf täglicher Basis und nur durch **Wiederholung** können wir dies bewerkstelligen. Diese einfache Art der **Konditionierung** funktioniert im Grunde wie die Umprogrammierung eines bereits bestehenden Systems, nämlich des alten **Denksystems**. Immer wieder mit Überzeugung rezitierte positive Nachrichten bewirken eine geistige Umstellung und helfen uns zu Mut und Stärke zu gelangen – wir sollten also an dieser aufbauenden Gewohnheit festhalten.



● Erzeuge positive Bilder und Sprache

Verwende täglich Karteikarten mit bejahenden Affirmationen:

- „Ich gehe einer Tätigkeit nach, die mich voll und ganz **erfüllt**.“
- „Ich lerne **täglich** Neues und wachse über mich hinaus.“
- „Ich habe ein erfülltes, gesundes und **glückliches** Leben.“
- „Ich bin **unabhängig** von der Meinung anderer Menschen.“
- „Ich führe ein Leben voll **Empathie**, Wohlwollen und Großzügigkeit.“
- „Jeden Tag arbeite ich aktiv an meiner **Selbsttransformation**.“
- ...

Sammele inspirierende Ressourcen:

- Bilder von Orten, Persönlichkeiten, Gegenständen (z.B. auf Pinterest)
- Neue Ideen für horizonterweiternde Tätigkeiten (Malen, Schreiben, Musizieren ...)
- Collage / Liste von visualisierten Zielen und Wünschen für die nächsten Jahre
- Rede mit vielen Menschen über ihre Tätigkeiten und lese Biographien

Jeden Tag soll es zur Gewohnheit werden **mindestens 5 Minuten** zu visualisieren:

- Schaffe eine **stille** Atmosphäre und schließe die Augen
- Stelle dir **Bilder** von deinen Wünschen und Zielen vor
- Lenke die Dinge in dein **Bewusstsein**, die du haben / erreichen / tun willst
- Versetze dich in die Haut deines **zukünftigen** vorgestellten Ichs
- **Fühle** in der Gegenwart, wie diese Visualisierung **positiv** auf dich wirkt.

Weiterführende Links

Literaturliste:

- Anthony Robbins: [Das Robbins Power Prinzip: Befreie die innere Kraft](#)
- Tim Ferriss: [Tools der Titanen](#)
- James Allen: [Wie der Mensch denkt, so lebt er](#)
- Les Brown: [Live Your Dreams](#)
- Paul Coelho: [Der Alchemist](#)
- John Strelecky: [Das Café am Rande der Welt](#)
- Yuval Noah Harari: [Eine kurze Geschichte der Menschheit](#)
- Deepak Chopra: [Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs](#)
- Sadhguru: [Die Weisheit eines Yogi: Wie innere Veränderung wirklich möglich ist](#)
- Hans-Peter Hempel: [Alle Menschen sind Buddha](#)
- Matthieu Ricard: [Meditation](#)