

Wenn der Alltag an deinen Kräften zehrt, ist es nicht immer einfach, an sich selbst zu denken.

Komm mit diesem E-Book Schritt für Schritt zurück ins Gleichgewicht. Nimm dir Zeit und finde heraus, was für Dich am besten ist und was Dich glücklich macht.

Gerne unterstützen wir Dich.



Holistic
M E N T A L W O R X

The logo features the word "Holistic" in a large, elegant, grey cursive script. A thin horizontal line is positioned below the cursive text. Underneath this line, the words "MENTAL WORX" are written in a clean, grey, all-caps sans-serif font, with significant spacing between each letter.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| <i>Einleitung: Das Geheimnis, glücklich zu sein</i> | 3 |
| <i>Tipp 1: Power Pose</i> | 5 |
| <i>Tipp 2: Affirmationen</i> | 7 |
| <i>Tipp 3: Positive Denkmuster</i> | 8 |
| <i>Tipp 4: Verzicht auf Konsum</i> | 9 |
| <i>Tipp 5: Setze Dir gute Ziele</i> | 10 |
| <i>Tipp 7: Der innere Dialog – Deine eigenen Fragen</i> | 12 |
| <i>Tipp 8: Die Macht der Überzeugung</i> | 14 |
| <i>Tipp 9: Treffe Deine Entscheidungen</i> | 16 |
| <i>Wer ist Nicol</i> | 17 |
| <i>Wer ist Dirk</i> | 18 |

Einleitung: Das Geheimnis, glücklich zu sein

Die Frage lautet: wann empfindest Du Glück, Zufriedenheit und Freude?

Manche Menschen sagen, sie hätten bereits seit Jahren kein Glück mehr empfunden – und wahrscheinlich stimmt das sogar. Wiederum Anderen scheint das Glück förmlich aus dem Gesicht zu strahlen. Mehr noch: mit ihrer glücklichen Ausstrahlung ziehen sie sogar jede Menge Menschen an – ohne dafür viel tun zu müssen.

Aber was beherrschen die Einen besser als die Anderen? Worin liegt der Unterschied zwischen diesen beiden Typen? Und noch viel wichtiger ist die folgende Frage:

Wie schaffst Du es, auch endlich so glücklich zu werden, dass es geradezu ansteckend erscheint?

Die Antwort auf diese Frage erhältst Du mit diesem Leitfaden.

Nur: lass uns eins nach dem anderen machen.

Was genau ist überhaupt diese Freude, das Glücksgefühl, von dem weiter oben geschrieben steht?

Ich bin ein erfolgreicher Praktiker. Mir liegt nicht zu viel an der Theorie. Dennoch möchte ich das Thema auch ganz kurz etwas theoretisch angehen:

Wie Du ja weißt, laufen im Gehirn ganz viele Verarbeitungs-Prozesse gleichzeitig und parallel ab. Manchmal sind diese Prozesse allerdings nicht so harmonisch und stören sich gegenseitig.

Und immer dann, wenn es uns Menschen gelingt, diese Verarbeitungs-Prozesse zu harmonisieren, dann stellt sich ein Glücksgefühl ein.

Klingt sehr theoretisch, nicht wahr? Ist es auch.

3

Also, was bedeutet das in der Praxis?

Menschen empfinden Glücksgefühle unter anderem dann, wenn sie ein **Problem selbst bewältigen**. Wenn sie dazu ihre eigenen **Unsicherheiten und Ängste überwinden**.

Stell Dir folgendes vor: eine Mutter geht mit ihrem kleinen Kind einkaufen. Sie laufen zusammen durch den Supermarkt und schauen sich die Regale an. Das Kind steht am Spielwaren-Regal und schaut sich Spielzeug an.

Die Mutter will nicht warten, und möchte aber auch das Kind nicht stören. Daher sagt die Mutter dem Kind, dass sie kurz zum Ende des Ganges geht, wo die Käsetheke ist und dass sie gleich wieder zurückkommen würde. Das Kind möge bitte warten.

Und nachdem sich die Mutter entfernt hat, vertieft sich das Kind in die Spielsachen, vergisst komplett Raum und Zeit um sich herum.

Nach 5 Minuten schaut es auf und sucht die Mutter: es kann sie nicht sehen. Vor lauter **Angst** beginnt das Kind zu weinen und ist unsicher. Es läuft panisch den Gang entlang, biegt um das Ende des Regals – und sieht die Mutter. Erleichtert fängt das Kind an zu **strahlen und freut** sich.

Es kann in diesem Augenblick von sich sagen: ich habe meine Mutter selbst wieder gefunden, ich **habe mein Problem selbst gelöst**. Es fängt an, sich zu **freuen und glücklich** zu sein.

Was passiert in diesem Augenblick im Gehirn?

Ich bin kein Gehirnforscher – aber, Du weißt sicherlich selbst bereits – es werden so genannte **Transmitterstoffe, wie zum Beispiel „Serotonin“** ausgeschüttet. Diese sorgen dafür, dass in den verschiedenen Bereichen im Gehirn eine Harmonie entsteht. Und somit entsteht das Gefühl der Freude und des Glücks.

Professor Dr. Gerald Hüther, einer der führenden Hirnforscher, erklärt jedoch, dass es gar nicht so stark die Chemie im Kopf ist, die Ursache für Freude und Glück ist.

Es ist nämlich genau das, worauf ich mit Dir hinarbeiten will: es ist Deine eigene Art zu leben.

Es kommt vor allem auf die folgenden Punkte an:

- Wie gestaltest Du Dein Leben?
- Welche Grundüberzeugungen hast Du?
- Welche Einstellungen pflegst Du?
- Welche Erfahrungen hast Du in der Kindheit gesammelt?
- Wer waren / oder sind Deine Bezugspersonen?
- Welche Vorbilder hattest Du?

Nur, was willst Du tun, wenn Deine Kindheit vielleicht nicht ganz so toll war, Du möglicherweise Eltern hattest, von denen Du gar nicht so viel Positives mitnehmen konntest. Und was ist, wenn Du zwar vorbildliche Eltern hattest, Du aber im Laufe Deines Lebens zu anderen Überzeugungen gekommen bist?

Die gute Nachricht: **Dein Gehirn – Deine Gedanke und Einstellungen - sind veränderbar.**

Aber nur, wenn es einen guten Grund dafür gibt. Von alleine ändert sich hier nichts. Und wenn Du etwas auf Deiner Festplatte ändern willst, dann muss dir der Auslöser dafür **tief unter die Haut** gehen. Es muss **hochemotional** werden, wenn Du hier grundlegende Dinge verändern willst. Aber damit sind wir wieder genau bei dem Thema, auf das ich mit Dir hinarbeiten werde und will.

Schau Dir also auf den folgenden Seiten die Tipps an, wie Du es schaffst, die **ersten Schritte auf dem Weg zum Glück** zu gehen.

Alles Weitere erfährst Du auch auf unserer Website **„Holistic Mental Worx“**.

Tipp 1: Power Pose

Die Art und Weise, wie Du Dich fühlst und in welchem Zustand Du Dich befindest, hängt unmittelbar von Deinen eigenen Gedanken, Deinen eigenen Bildern im Kopf und vor allen Dingen auch davon ab, in welchem Zustand sich Dein Körper gerade befindet.

Probier es doch einfach mal aus: Lass die Schultern und Deinen Kopf hängen, mach einen kleinen Buckel und lass Dich so richtig gehen. Und dann versuche in diesem Zustand den folgenden Satz zu sagen: „Mir geht es gut und ich bin richtig glücklich“.

➔ Du wirst es erleben: das wird ein Trauerspiel.

Nun dreh den Spieß einmal um: stell Dich breitbeinig auf. Strecke Deine Brust raus, als wärest Du ein Superheld und zieh Deinen Bauch ein. Nimm die Arme zur Gewinnerpose in die Höhe und hebe ganz leicht Dein Kinn. Und in dieser Stellung sagst Du nun: „Mir geht es schlecht“.

Na, welche Erfahrung machst Du? Richtig: es fühlt sich verkehrt an.

Dein Körper weiß nämlich intuitiv, welche Stellungen, welche Posen gut für ihn sind. Dein Körper signalisiert Deinem Kopf, in welchem Zustand Ihr seid. Die Römer sagten nicht umsonst bereits vor mehr als zweitausend Jahren: „Mens sana in corpore sano“, was so viel heißt wie: „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“.

Die Professorin Amy Cuddy von der Harvard Business School stellte fest, dass es ganz bestimmte Gesten gibt, die Dir mehr Selbstvertrauen und ein besseres Gefühl beschieren. Frei nach dem Motto: wenn wir durch die Körpersprache andere von uns überzeugen können – warum dann nicht auch uns selbst. Sie nennt diese körpersprachlichen Haltungen „Power-Posen“, was so viel bedeutet wie Kraft- oder Macht-Stellungen.

5

Und genau diese Power-Posen sind es, die Dein Energie-Kick für den Tag sind.

Hier meine Anleitung für Dich:

Am besten nimmst Du Power-Posen ein, wenn Du irgendwo alleine bist. Ich empfehle Dir, diese Posen zu Hause auszuprobieren.

Du benötigst nur 2 Minuten am Tag – 2 Minuten, die ganz alleine nur Dir gehören.

Du hast in dieser Zeit bitte keinen Fernseher und kein Radio an.

Was Du machen kannst ist, dass Du Dir etwas „Gute-Laune-Musik“ auflegst. Aber am besten ein Instrumentalstück, damit Du nicht abgelenkt wirst vom Text.

PS: ich nehme dazu immer „Titans“ aus dem Film „Alexander“.

Aufgabe:

Stell Dich breitbeinig auf. Stemme Deine Arme in die Hüften oder strecke sie wie ein Gewinner zum Himmel. Hebe Dein Kinn etwas an. Brust raus, Bauch rein.

Wenn Du Deine Stellung gefunden hast, beginnen Deine 2 Minuten.

Die Musik läuft und Du fängst an, Dich wie ein Superheld zu fühlen.

Du atmest bewusst ein und bewusst aus.

Du wirst bereits nach wenigen Augenblicken bemerken, wie sich Dein Gesamtgefühl verändert.

Denke daran: Gewinnerposen tun gut. Dein Körper wird es spüren.

Wiederhole diese Übung jeden Morgen und Du wirst merken, wie sich Dein Gesamtzustand sehr rasch positiv verändert. Sollte es Dir einmal schlecht gehen, hast Du eine schwere Aufgabe oder

eine wichtige Präsentation vor Dir, dann kannst Du diese kleine, aber feine Übung jederzeit wiederholen. Sie nutzt sich in der Wirkung nicht ab. Ganz im Gegenteil, sie verstärkt sich.

Noch besser wird Deine Erfahrung, wenn Du Dir positive Bekräftigungen Deiner selbst auf sagst, während Du in der Poser-Pose stehst. Diese positiven Bekräftigungen nennt man übrigens Affirmationen. Auf diese gehe ich gleich im nächsten Kapitel ein.



Tipp 2: Affirmationen

Menschen sind Weltmeister darin, Dinge schlecht zu reden und sich selbst vorzuwerfen, was sie alles nicht so gut können oder nicht so toll gemacht haben.

Manchmal sorgen sogar die eigenen Eltern dafür, dass Sätze oder Bilder im Kopf des eigenen Kindes gebildet werden, die sich später im Leben als extrem hinderlich herausstellen.

Das können zum Beispiel folgende Sätze sein:

„Du schaffst das nicht“

„Das kannst Du nicht“

„Du wirst nie ein guter Vater“

„Du findest ohnehin keine Freunde“

„Das hast Du nicht gut gemacht“

„Du bist zu dick“

„Du bist nicht gut genug“

Und wenn solche Sätze nur oft genug gehört werden, dann kann es leicht passieren, dass sie zur Wahrheit für den Betroffenen werden. Er / Sie fängt an, daran zu glauben.

Es ist nun das Eine, diese Sätze umzuprogrammieren (das machen wir in einem anderen Kapitel) und es ist das Andere, neue, positive und bestätigende Sätze für sich selbst zu finden.

Diese neuen, positiven Sätze nennt man „Affirmationen“.

Affirmationen sind bejahende Aussagen zu Dir selbst.

Das Ziel dabei ist, Dein Verhalten und Deine Gefühle dauerhaft positiv zu verändern. Denn Denken, Fühlen und Handeln hängen unmittelbar zusammen.

Wenn Du es schaffst, Deine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft zu ändern, dann ändern sich nach einer Weile auch Dein Verhalten und auch ebenso Deine positiven Gefühle Dir selbst gegenüber.

Bejahende Sätze können also sein:

„Ich bin stark“

„Ich bin liebenswert“

„Ich bin attraktiv“

„Mir geht es extrem gut“

„Ich bin ein fabelhafter Vater“

„Ich bin eine liebenswerte Mutter“

„Ich bin gut, wie ich bin“

Aufgabe:

Definiere Deine eigenen zehn Affirmationen. Gerne kannst Du auch weitere solcher Sätze überlegen, die Dir jetzt in einer ganz speziellen Situation gut tun.

Schreibe Dir diese Sätze in ein Power-Tagebuch, damit Du sie nie vergisst.

Und dann nimm für jedes Power-Posing vier bis fünf Affirmationen und wiederhole sie so lange, bis Deine zwei Minuten vorbei sind.

Tipp 3: Positive Denkmuster

Die Art und Weise, wie wir bislang gedacht haben, hat uns genau dorthin gebracht, wo wir heute sind. Bei dem einen ist das extrem gut, wiederum andere sind eben nicht glücklich und suchen Veränderung.

Wenn Du also Veränderung suchst, dann ist es Zeit, dass Du Dich mit Deinen bestehenden Denkmustern beschäftigst.

Die folgende Aufgabe soll Dich nun Tag für Tag und über einen längeren Zeitraum begleiten. Denn die Macht Deiner Gedanken hat massiven Einfluss auf Deine Gefühle – auf Deinen Zustand. Daher lies Dir bitte die folgende Aufgabe durch und löse sie.

Aufgabe:

- Verzichte ganz bewusst auf negative Fragen, negative Redewendungen und negative Worte
- Sei ein Problemlöser. Das heißt: kommst Du in Situationen, die Dich herausfordern, ärgern, oder unglücklich machen, dann stell Dir vor, dass Du ein Problemlöser bist und gehe mit dieser Einstellung an die Herausforderung heran.
- Sollten sich dennoch negative Gedanken einschleichen, dann hinterfrage sie nach folgendem Schema: „Was ist die positive Absicht dahinter?“
Ich verspreche Dir, dass wirklich hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt. Es mag sein, dass dieses Verhalten nicht ganz im Einklang mit dem Umfeld ist und objektiv betrachtet auch schlecht ist, aber die Grundabsicht ist stets etwas Gutes.
- Beispiele:
 1. Ein Mensch stottert | Stottern ist das Verhalten | Die gute Absicht könnte sein, dass der Mensch sich schützen will vor unkalkulierbaren Situationen
 2. Ein Mensch hat Lampenfieber | Lampenfieber ist das Verhalten | Die gute Absicht könnte sein, dass sich der Mensch ganz sicher fühlen will und vielleicht noch mehr Vorbereitung sucht
 3. Ein Vorgesetzter schreit Dich an | Schreien ist das Verhalten | Die gute Absicht könnte sein, dass er einen hohen Qualitätsanspruch hat und diesen auch mit Dir erreichen will
 4. Ein Mann fährt bei Rot über die Kreuzung | Bei Rot zu fahren ist das Verhalten | Die gute Absicht könnte sein, dass er einen Schwerkranken im Auto hat und diesen schnell ins Krankenhaus bringen will
 5. Ein Kind schreit und tobt | Schreien und Toben sind das Verhalten | Die gute Absicht könnte sein, dass das Kind nach Aufmerksamkeit sucht und Liebe und Zuneigung braucht
- Dies sind nun einige Beispiele, die ich Dir hier aufgelistet habe. Möglicherweise fällt es Dir schwer, Dich mit diesem Thema anzufreunden. Dann frage Dich am besten gleich, was die gute Absicht hinter Deinem Zögern ist. Du wirst sehen, schon rasch lassen sich durch diese Art zu denken, viele Missverständnisse und Ärgerlichkeiten vermeiden.
- Insgesamt fördert es Deine positive Art zu denken und zu leben.

Tipp 4: Verzicht auf Konsum

Glück und Freude entstehen durch Harmonie im Gehirn. Hierzu hast Du bereits in den Kapiteln zuvor wertvolle Informationen erhalten. Glücksgefühle entstehen allerdings auch dann, wenn wir uns etwas kaufen, wenn wir konsumieren. Wenn wir nahezu willenlos „shoppen“ gehen. Diese Form der Konsumbefriedigung bringt durchaus etwas Positives mit sich: sie sorgt dafür, dass wir eine Art „Harmonie-Kick“ im Gehirn verspüren. Es gefällt uns. Es tut uns gut.

Diese Form des Glücks ist jedoch leider nicht von Dauer.

Das Schema der schnellen Lustbefriedigung ist wie bei einem Extremsportler. Wenn jemand zum Beispiel einen Bungee-Sprung unternimmt, dann werden schlagartig Spannung und Angst aufgelöst. Der Kopf registriert, dass die eigene Angst überwunden wurde und man mit dem Leben davon gekommen ist. Das Resultat ist ein unfassbarer Harmoniekick, der zu einem Glücksgefühl führt. Daraus kann rasch ein Rausch entstehen, der durchaus Suchtpotential liefert. Ähnlich ist es mit allen konsumierbaren Dingen. Sie bieten nur kurze Befriedigung. Die Konsequenz ist ein gesteigertes Sucht-Verhalten, welches immer intensiver werden muss.

Besser ist es also, dass Du Dir längerfristige Ziele setzt. Ziele, die Du auch nicht sofort erreichen kannst. Dinge, auf die Du hinarbeitest. Herausforderungen, die Du zu lösen hast. Welche, bei denen Du manchmal auch unsicher bist, ob Du sie wirklich erreichen wirst. ***Und wenn Du Dir diese Ziele setzt***, dann kommt Dein Hirn wieder in den Zustand, dass es erkennen kann, etwas aus sich selbst heraus gelöst zu haben. Und darin liegt unter anderem ***Dein Schlüssel zum Glück.***



Tipp 5: Setze Dir gute Ziele

Viele Menschen wissen schon längst, dass es dazu gehört, sich Ziele im Leben zu setzen.

Aber setzen sie sich dann auch die richtigen Ziele?

Wenn ich mir die Ziele vieler Menschen anhöre, dann hört sich das manchmal so an:

„Ich möchte gerne im Alter abgesichert sein“

(Meine Fragen dazu sind: Wann ist das Alter erreicht? Wie viel Geld will man haben? Wo wird man wohnen? Mit wem wird man wohnen? Was bedeutet abgesichert zu sein? etc.)

Oder:

„Ich möchte unabhängig sein“

(Meine Fragen dazu sind: Was bedeutet „unabhängig“? Woran erkennt man, dass man unabhängig ist? Welche Regeln bestimmen den Status? Warum will man unabhängig sein? etc.)

Diese Ziele sind nur zwei Beispiele. Aber diese Beispiele kennst Du sicherlich auch zur Genüge.

Für mich sind das keine Ziele, sondern Absichtserklärungen.

Wenn mir aber meine Ziele helfen sollen, den richtigen Weg einzuschlagen, dann muss ich doch ganz konkret wissen, wohin die Reise gehen soll.

Ich setze mich doch auch nicht in ein Taxi und sage dem Fahrer: „Bitte bringen Sie mich zur Nummer 12, die Stadt und die Straße sage ich Ihnen später“.

Wenn Du also Ziele setzt, dann gilt eine ganz besondere Regel:

Wenn Du es träumen kannst, dann kannst Du es auch tun! *(Frei nach Walt Disney)*

10

Das bedeutet: wenn Du Dir Dein Ziel vorstellst, dann versuche Dich in dieses Ziel hineinzusetzen. Bringe Dich mit all Deinen Sinnen in den Zustand, als hättest Du Dein Ziel bereits erreicht.

Schau Dich vor Deiner inneren Leinwand einmal um:

- Was siehst Du?
- Wie siehst Du aus, wenn Du das Ziel erreicht hast?
- Was siehst Du für Menschen?
- Mit wem hast Du dieses Ziel erreicht?
- Was hörst Du bei Zielerreichung?
- Was fühlst Du?

Und wenn Du tief in diesen Zustand hineinkommen kannst, dann wird alles in Dir danach streben, genau das auch zu erreichen und umzusetzen. ***Es wird zu einem Teil von Dir.***

Aber bevor Du Dich in diesen Zustand hineinversetzt, folge bitte zunächst den weiteren Punkten für eine gute Zielplanung.

Aufgabe

1) Formuliere Dein Ziel positiv

- Achte darauf, dass Du nur positive Formulierungen verwendest
- Es gibt keine Verneinungen und auch keine Vergleiche (Negativ: ich will nicht mehr so böse sein)
- Achte auf konkrete Formulierungen des Ist-Zustands der Erreichung (mein Ziel ist erreicht, wenn...)

2) Checke Deine Einstellung

- Damit Du Dein Ziel auch erreichen kannst, ist es wichtig, dass Deine Einstellung dazu passend ist.
- Beispiel: Es ergibt keinen Sinn, Vorsitzender einer Partei werden zu wollen, wenn Du das gesamte Programm und die Ideologie der Partei verneinst
- Was wird mit Dir passieren, wenn Du das Ziel erreicht haben wirst?
- Welche Vorteile und welche Nachteile bringt es mit sich für Dich?
- Welche Risiken würdest Du eingehen, um das Ziel zu erreichen?
- Was wäre das schlimmste, was Dir bei Zielerreichung passieren kann?
- Passt das Ziel zu Deinen Werten?

3) Kannst Du das Ziel selbst erreichen?

4) Hat es die richtige Größe für Dich?

- Oder musst Du Teilziele definieren, weil das Gesamtziel zu groß ist?

5) Konkret / Realistisch / Messbar

- Ist Dein Ziel konkret, realistisch und messbar und kannst Du es fühlen (wie bei Disney)
- Wenn Dein Ziel nicht konkret, realistisch oder messbar ist, dann ist es kein Ziel, sondern eine Maßnahme

- Du kannst Deine Ziele auch nach der so genannten SMART-Formel benennen:
S | Spezifisch (Kannst Du es sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen?)
M | Messbar (Es muss in irgendeiner Form messbar sein)
A | Attraktiv (Das Ziel muss richtig sexy sein, es muss Dir Spaß bereiten, es zu erreichen)
R | Realistisch (Es muss erreichbar sein)
T | Terminiert (Es muss auch zeitlich terminiert sein)

Und wenn Du Dein Ziel nun gesetzt hast, dann kommt die alles entscheidende Frage:

Warum willst Du dieses Ziel erreichen?

Und die Antwort auf diese Frage, die muss **in Dir brennen**.

Das ist **Dein Ur-Motiv**. Das ist **Dein Motor, Dein Antrieb**.

Der Grund, für den Du bereit bist, **Alles zu geben**.

Handelt es sich um ein großes Ziel, dann brauchst Du ein starkes „Warum“.

Tipp 7: Der innere Dialog – Deine eigenen Fragen

In der Gesprächsführung sagt man: „Wer fragt, der führt“. Und genau so ist es auch. Derjenige, der die Fragen stellt, führt den anderen durch ein Gespräch. Mit Fragen kann man also ganz wunderbar die Richtung eines Gespräches beeinflussen. Das klappt im Positiven ebenso wie im Negativen.

Beispiele:

„Findest Du nicht auch, dass sich unser Sohn momentan extrem auffällig verhält?“

„Findest Du nicht auch, dass der Film total langweilig ist?“

„Findest Du nicht auch, dass das ganze Projekt völlig unorganisiert abläuft?“

Alle drei Fragen sind beispielhaft für schlechte Fragen. Denn egal wie, die Stimmung ist danach schlecht. Es wird nichts Positives gesehen. Der Fokus wird auf das Negative gerichtet.

Nur, was hast Du davon, wenn Du solche Fragen stellst? Welche Antworten erwartest Du von Deinem Gesprächspartner? Der Fokus ist ja ohnehin auf die negative Antwort gelenkt, die sich möglicherweise der Sprecher auch erhofft.

Wenn allerdings andersherum gefragt würde, dann führt das direkt zu einem positiven und anderen Ergebnis.

Beispiele:

„Wie schaffen wir es, dass unser Sohn sich besser mit seiner Schwester verträgt?“

„Was können wir Unterhaltsames gemeinsam tun, woran wir beide Spaß und Freude haben?“

„Wie schaffen wir es, dass alle zusammen ein richtig gutes und optimal organisiertes Projekt hinbekommen?“

Und ähnlich wie bei dem Dialog zwischen Menschen, so verhält es sich auch mit Deinem eigenen, inneren Dialog. Den Fragen, die Du Dir selbst stellst.

Viele Menschen stellen sich häufig einfach nur die falschen Fragen:

„Wieso trifft es immer mich?“

„Warum mache ich alles falsch?“

„Will dieser Idiot mich über den Haufen fahren?“

„Wieso kommt immer dann nur Schrott im Fernsehen, wenn ich mal etwas Schönes schauen will?“

„Wieso gewinnen immer die anderen und nicht ich?“

Und damit ist der Fokus – Dein Fokus gelegt. Auf das Negative.

Besser sind daher die folgenden Fragen:

„Was kann ich tun, um meine Ziele zu erreichen?“

„Wie schaffe ich, es dass wir alle ein harmonisches Miteinander haben?“

„Welche Dinge muss ich ändern, um wirklich abzunehmen?“

Aufgabe:

Achte heute und bis zu unserem gemeinsamen Training ganz besonders auf die Fragen, die Du Dir selbst stellst.

Wenn Du merkst, dass Du Dir negative Fragen stellst, verwandle diese in positive Fragen.

Dein innerer Fragen-Dialog soll sich von nun an aus positiven Fragen zusammen setzen. Fang gleich damit an.



Tipp 8: Die Macht der Überzeugung

Anfang dieses Jahres fastete ich für zwei Wochen. Zum Ende meiner Fastenkur suchte ich meinen Arzt auf, um die Ergebnisse zu besprechen und mir Tipps zum Fastenbrechen zu holen.

Im Wartezimmer begegneten mir zwei junge Frauen. Sie waren Freundinnen. Rasch kamen wir ins Gespräch. Wir plauderten über Alltägliches, betrieben ein wenig Small-Talk.

Eine der Freundinnen fand in einer der im Wartezimmer liegenden Illustrierten einen Artikel über „Suppen-Fasten“. Die jungen Frauen interessierten sich dafür und sprachen darüber. War das ein Zufall? Immerhin suchte ich meinen Arzt auf, da ich gerade eine Kur im „Suppen-Fasten“ durchhielt und kurz vor der Beendigung stand.

Aus eigener Erfahrung berichtete ich den beiden Frauen, dass ich mich bereits zwölf Tage nur von Tee und Brühe ernährte. Ich nahm keine weiteren Lebensmittel zu mir. Während meiner Fastenkur erlebte ich viele positive Momente, jedoch auch kritische Zeiten. Ich persönlich nahm zum Beispiel den ersten, den dritten sowie den siebten Tag als besonders schwer wahr. Insgesamt bewertete ich allerdings meine persönliche Fastenzeit als sehr gut und konnte bzw. kann dies absolut empfehlen.

Die beiden Freundinnen lauschten interessiert meinem Bericht. Hier und da nickten sie eifrig und deutlich waren in ihren Gesichtern Nuancen von Nachdenklichkeit sowie auch Anerkennung zu sehen.

Die junge Frau mit der Illustrierten in der Hand stimmte mir vollends zu. Sie wollte auch dringend eine solche Fastenkur beginnen. Dringend wollte sie abnehmen und schon lange ihre Ernährung umstellen, um den eigenen Körper zu entgiften. Sie sagte jedoch: „Das schaffe ich nie!“

Oh je, da war wieder einer dieser Sätze, welche grundsätzlich Misserfolge herbeiführen, ein persönliches Scheitern unterstützen und somit zum eigenen Unglück beitragen: „Ich kann das nicht.“ – „Ich schaffe das nicht.“ – „Ich bin es nicht wert.“ – „Ich bin nicht gut genug.“

Solche Aussagen oder Gedanken vernichten jeden positiven Ansatz. Außerdem sind bzw. werden diese Sätze dann auch wahr. Warum? Bist Du selbst nicht davon überzeugt, dass Du etwas schaffen kannst, wird der Misserfolg siegen. Wenn Du selbst nicht an Dich und Deine Stärken glaubst, wirst Du kein positives Ergebnis erzielen können.

Glauben versetzt Berge sagt man. Das Zitat von Henry Ford dazu lautet: „...Ganz gleich ob Sie glauben, Sie schaffen das, oder ob Sie glauben, Sie schaffen das nicht. Sie behalten in jedem Fall Recht...“

Und genau so ist es mit dem Glauben. **Die Macht Deiner Gedanken**, das **woran Du glaubst**; das wovon **Du aus tiefstem Herzen überzeugt** bist, das **wird Deine Wahrheit** werden. Daher ist es umso bedeutender, dass Du an Dich und das, was Du tust, bedingungslos glaubst.

Aufgabe:

Notiere Dir, woran Du glaubst. Was sind Deine innersten Glaubenssätze? Diese kannst Du auf Themen herunterbrechen:

- Woran glaubst Du in Bezug auf die Ehe?
- Woran glaubst Du in Bezug auf Deine Karriere?
- Woran glaubst Du in Bezug auf Deine Freizeit?
- Woran glaubst Du in Bezug auf Dich als Vater / Mutter / Freund / Partner / Kollege...?
- Woran glaubst Du in Bezug auf Selbstständigkeit?

Notiere Dir diese Punkte und betrachte, ob Deine Glaubenssätze positiv sind oder eher behindern. Denkst Du, dass diese Glaubenssätze Dir in der Zukunft helfen werden?

Wenn die Antwort „Nein“ ist, kannst Du anfangen, diese loszulassen und kannst fortfahren, sie aufzugeben.

Gehe dazu in diese Glaubenssätze hinein, die Dich behindern und stelle Dir zu jedem einzelnen die folgenden Fragen:

- Wann und in welchen Bereichen schränkt mich dieser Glaubenssatz ein?
- Möchte ich tatsächlich genau so weiter glauben?
- Bin ich mir ganz sicher, dass es genauso ist, wie ich es jetzt gerade glaube?
- Wenn Ja: warum bin ich mir sicher, dass es so ist?
- Ist das immer so?
- Woher weiß ich, dass es so ist?
- Was würde passieren, wenn es nicht so wäre?
- Was wäre, wenn genau das Gegenteil davon der Fall ist?
- Gibt es eventuell schon Belege dafür, dass vielleicht doch das Gegenteil bereits vorhanden ist?
- Welche Menschen sind von meinem Glaubenssatz betroffen?
- Gibt es Menschen, bei denen dieser Glaubenssatz so nicht zutrifft – wer?

Mit diesen Fragen fängst Du bereits an, störende Glaubenssätze allmählich aufzulösen. Beschäftige Dich mit diesen Fragen so lange, bis Du merkst, dass sich Dein Glauben zu dem Thema anfängt zu verändern.

Tipp 9: Treffe Deine Entscheidungen

Nimm doch mal an, Du möchtest an einen bestimmten Ort kommen.

- ▶ Würdest Du dann in einen Bus steigen, der keinen Busfahrer hat?

Nein!

- ▶ Würdest Du dann in einen Zug einsteigen, der keinen Lokführer hat?

Nein!

- ▶ Würdest Du dann in einen Flieger einsteigen, der keinen Kapitän oder Co-Piloten hat?

Nein!

- ▶ Würdest Du dann in ein Schiff einsteigen, in dem es keine Besatzung und keinen Kapitän gibt?

Nein!

Würdest Du ein Leben leben, ohne Plan, wohin Deine Reise jemals gehen soll?

Nein, Jein, Ja...vielleicht?

Die meisten Menschen leben aber genau dieses Leben. Sie lassen sich treiben und mitreißen davon, wohin die breite Masse zieht. Wenn es zu Entscheidungen kommen müsste, dann schauen sie, wie die breite Masse sich entscheidet.

Sie lassen sich so lange treiben, so lange alles gut geht.

Aber irgendwann kommt für jeden der Punkt, an dem er eine Entscheidung treffen muss. Und häufig ist dieser Punkt so spät, dass dann ein ganzes Kartenhaus zusammenfällt und alles auf einmal sich beginnt aufzulösen.

Daher komme ich zur letzten Aufgabe.

16

Aufgabe:

- Triff aktiv Entscheidungen, die Dich dorthin führen, wo Du auch sein willst.
- Lebe Dein Leben, denn es geht um Dein Leben.
- Lasse Dir von niemandem sagen, was gut oder schlecht ist für Dich.
- Du selbst weißt genau, was gut sein wird für Dich.
- Folge Deinem Herzen und Deiner inneren Überzeugung, denn sie beide wissen genau, was gut ist für Dich.
- Lebe Dein Leben mit Leidenschaft, Liebe und Energie.
- Achte Deine Familie, Deine Freunde, Bekannte und Dein Umfeld.
- Tue Gutes und es wird Gutes zu Dir zurückkommen.

Viel Freude mit diesen Aufgaben und Tipps. Denn Du hast das Recht und die Pflicht, glücklich zu sein.

Möchtest Du noch mehr erfahren? Interessiert Dich der „Schlüssel“ für eine richtige und langfristige Umsetzung der hiermit erhaltenen Anregungen und Informationen? Dann sollten wir uns kennenlernen: Besuch unsere Website „**Holistic Mental Worx**“ und schau Dich gerne um. Bei Fragen such Dir einfach einen Termin heraus und wir unterhalten uns dann.

Deine Nicol Rögner & Dirk Rögner-Bäcker

Wer ist Nicol

Mein Name ist Nicol Rögner, und ich bin 1978 geboren, Mutter von zwei fabelhaften Kindern und absolute Hundeliebhaberin.

Eigentlich war alles in Ordnung, dachte ich.

- Das bisschen krank sein - ist doch jeder Mal.
- Das gereizt sein - bist du immer ausgeglichen?
- Die Müdigkeit - kein Wunder, die Nächte mit Kindern sind kurz.
- Die Unzufriedenheit - war es da schon?

Diese und ähnliche Gedanken und Empfindungen waren viele Jahre mein Begleiter.

Meine Ausgaben in der Apotheke häuften sich.

Die Empfehlungen meiner Hausärztin, mehr für mich zu machen, konnte ich fast nicht mehr hören. Wie denn? Mit zwei Kindern, Job und einem Mann der beruflich mehr unterwegs ist, als zu Hause. So hatte ich mir das nicht vorgestellt. Ich machte nicht so gute Erfahrungen mit Zahnproblemen und auch nicht mit der Schulmedizin.

Vor ein einigen Jahren kam dann der Tag als ich mir sagte, so kann es nicht weitergehen. Ich begann also meine Reise zur Selbstheilung.

Zunächst machte ich eine Ausbildung zum NLP (Neurologisches Programmieren) Practitioner, das war gut, für mich - jedoch auch herausfordernd.

Da ich nicht gerne über meine Probleme meine Schmerzen so tief saßen, dass ich Tränen ausbrach. Dann folgten viele tolle einem guten Freund von uns – er ist Besserungen durch und mit Osteopathen, Kinesiologen und einer Mikronährstoffberaterin. Es ging Schritt bergauf.



geredet habe, weil immer wieder in Erfahrungen mit Heiler. Es folgten Heilpraktikern,

für Schritt wieder

Bradley Nelson Emotioncode“, ich mit ihm an und bietet. Vom waren es nur

mich über jede

Und dann kam der Tag, als ich von Dr. hörte. Ich verschlang sein Buch „Der schaute mir sämtliche Videos von und erkannte das großartige Potential was es „Kennenlernen“ bis zur Ausbildung wenige Tage.

Ich durchlief die Ausbildung und freute einzelne Erfahrung, die ich selbst machte, und die ich weitergeben konnte.

Ich arbeitete an mir, meiner ganzen Familie und auch an unseren Hunden. Die Ergebnisse sind erstaunlich und ich bin wirklich dankbar, dass ich dieses Wissen nun dafür nutzen kann, anderen Menschen, die auch nicht mehr weiterwissen, die austherapiert sind, noch einmal eine neue Tür zu öffnen - sich selbst zu helfen.

Wenn du an einem ähnlichen Punkt bist, wie ich es war, dann sollten wir uns kennenlernen. Denn wir sind die Richtigen für dich. Wir haben im Laufe der Jahre so viel Wissen aufgebaut und das möchten wir dir zur Verfügung stellen. Sowohl für dein Privatleben als auch deinen Beruf.

Wer ist Dirk

Mein Name ist Dirk Rögner-Bäcker und ich bin seit mehr als 17 Jahren Trainer und Coach für Verkauf, Kommunikation, Persönlichkeits- und Verhaltensoptimierung. Ich bin verheiratet mit Nicol und Vater von drei wunderbaren Kindern – Julia, Lukas und Maya.

Mit meiner Familie lebe ich in einem kleinen Örtchen in der Nähe von Marburg. In den letzten 17 Jahren habe ich mehr als 1.500 Seminare und über 1.000 persönliche Coachings in den Bereichen Verkauf, Kommunikation und Persönlichkeit gegeben. Tausenden von Menschen konnte ich dabei bereits konkrete Tipps und Hilfestellungen für ihren Job und auch für ihr Leben geben.

Seit dem Jahr 2012 bin ich selbstständig und Nicol und ich betreiben neben „Holistic Mental Worx“ noch unser Trainings- und Unternehmen „Qausal GmbH“ mit sowie die Dirk Bäcker Akademie.

In den letzten Jahren habe ich festgestellt, dass der Wunsch der Freiheit und Erfüllung allerdings immer geht den meisten Menschen nicht mehr fachliche Skills zu lernen, sondern mehr wie sie es schaffen, „gut drauf zu sein“ Leben in Fülle zu leben.



„Holistic Mental
Beratungs-
unseren Kollegen

persönlich
Menschen nach
weiterwächst. Es
so stark darum,
und mehr darum,
und ein glückliches

Diese Erkenntnis war der Startschuss für mich, meinen Fokus noch mehr auf die mentale Entwicklung von Menschen zu lenken. Ich habe Techniken gelernt, mit denen Du in der Lage sein wirst, ein Leben voller Selbstbestimmung, Glück und Harmonie zu leben. Frei von Ängsten, frei von Blockaden und ruhend im „Hier und Jetzt“.

Warum mache ich das?

Die Antwort ist so einfach wie kurz: Ich möchte Menschen helfen!

Durch meine lange Erfahrung als Trainer, Coach und Berater konnte ich mit so vielen Menschen persönlich sprechen und ich habe so viele Dinge gesehen und Situationen erlebt, das ich heute einen extrem großen Erfahrungsschatz habe, den ich mit Dir teilen möchte.

Meine Ausbildungen als DNLA®-Berater, D/I/S/G®-Persönlichkeits-Trainer ebenso wie meine Weiterbildung im Neuro Linguistischen Programmieren (NLP®) und auch die Arbeit mit den Energy Factors® sowie meine Ausbildung als Mental-Trainer ermöglichen es mir, gezielte Hilfestellungen zu geben und Dich weiterzuentwickeln.