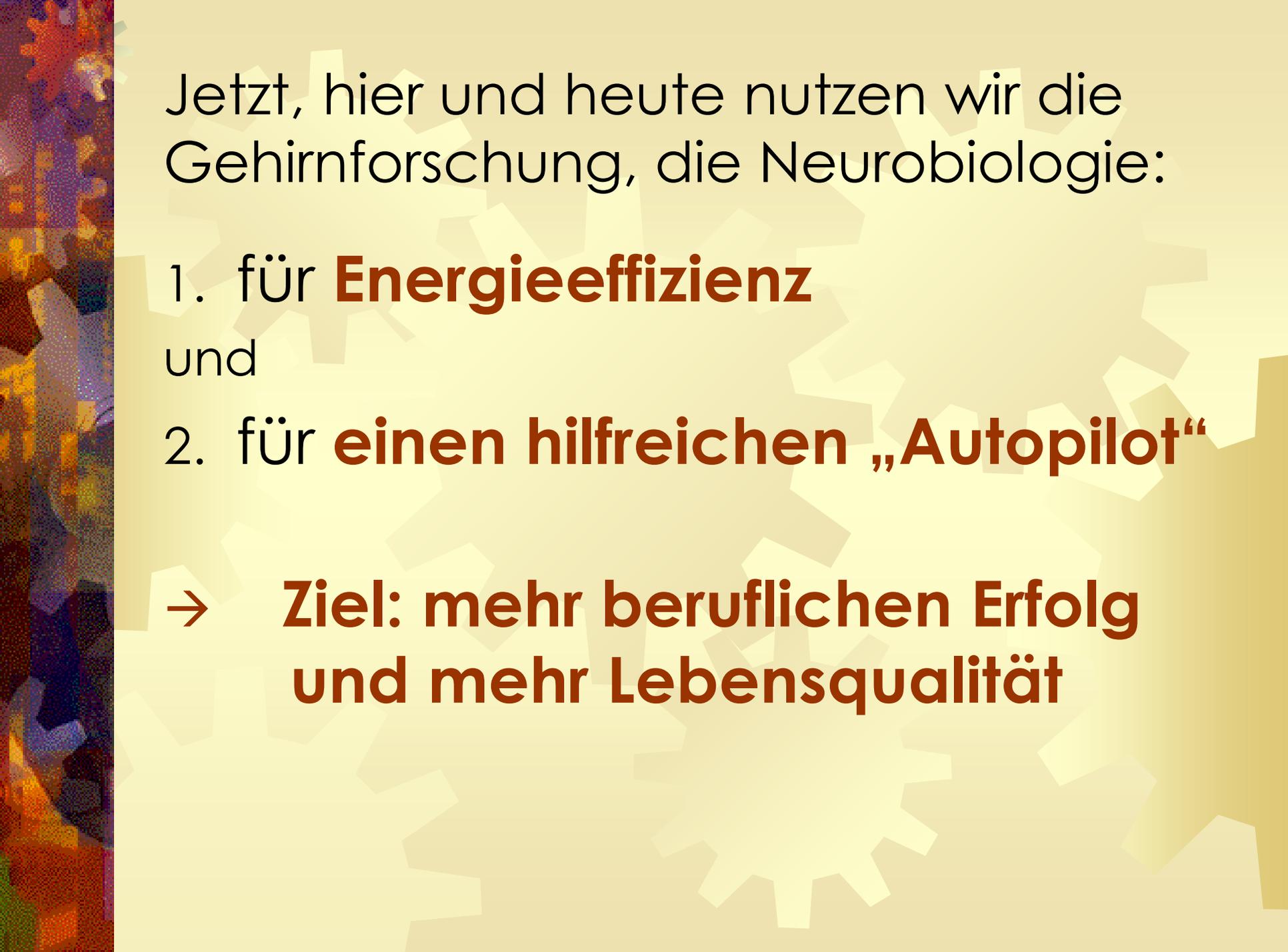


Keine Spitzenleistung ohne Mentaltraining

Sei dir selbst ein guter Mentaltrainer

Nutzen Sie die Kenntnisse der Gehirnforschung
für den persönlichen Erfolg und
für ein glückliches und erfülltes Leben

Dr. Peter Ganglmair

The background features a light beige color with a pattern of faint, semi-transparent gears. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract image that appears to be a brain scan or a similar medical visualization. The text is presented in a clean, sans-serif font.

Jetzt, hier und heute nutzen wir die
Gehirnforschung, die Neurobiologie:

1. für **Energieeffizienz**
und

2. für **einen hilfreichen „Autopilot“**

→ **Ziel: mehr beruflichen Erfolg
und mehr Lebensqualität**

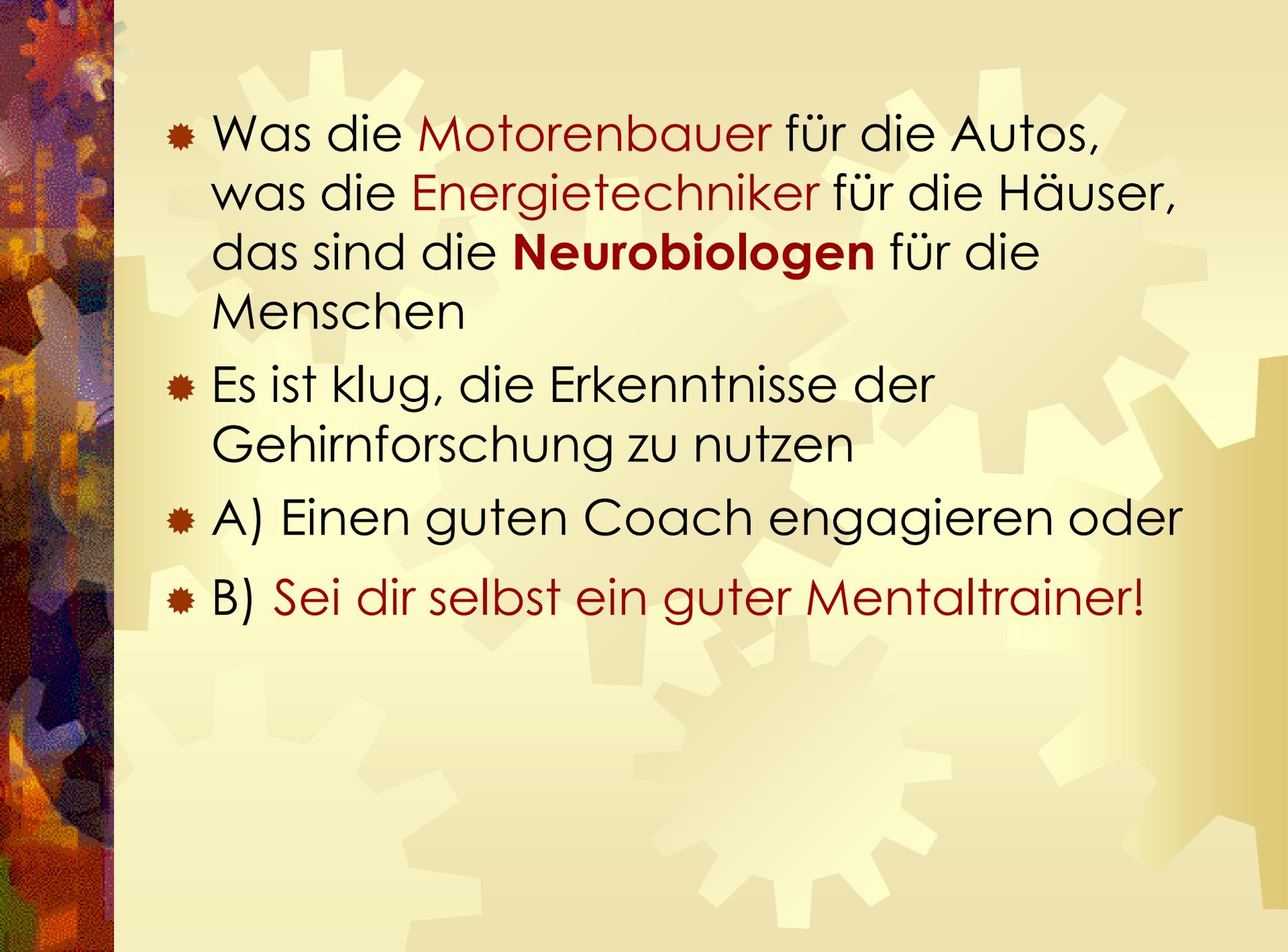
Energieeffizienz

- ☀ 1980: 13 l Benzin für 100 km im VW Käfer
- ☀ Heute fahren mit 13 l → **4 Auto** je 100 km!

- ☀ 1980: 3000 l Öl für einen Bungalow
- ☀ Heute heizen wir mit 3000l → **10 Häuser!**

- ☀ Können auch wir unsere (Lebens)Energie besser nutzen?

- ☀ **Yes we can!**

- 
- ☀ Was die **Motorenbauer** für die Autos, was die **Energietechniker** für die Häuser, das sind die **Neurobiologen** für die Menschen
 - ☀ Es ist klug, die Erkenntnisse der Gehirnforschung zu nutzen
 - ☀ A) Einen guten Coach engagieren oder
 - ☀ B) **Sei dir selbst ein guter Mentaltrainer!**

Die wichtigen Voraussetzungen:

- ☀ **1.** Sie sind einmalig, einzigartig und genau so, wie sie sind, auch völlig in Ordnung.
- ☀ Sie sind heute das „Ergebnis“ Ihrer Erziehung und Ihrer Lebensgeschichte → und
- ☀ das „müssen“ Sie **(liebepoll) annehmen!**
- ☀ **Achtung!** Akzeptieren Sie sich selber **nicht**, lehnen Sie sich selber ab, dann fügen Sie Ihrem Gehirn eine schwere Belastung zu =
SELBSTABLEHNUNG!
= Aktivierung im Schmerzzentrum
= Störung der Gehirnleistung
- ☀ Ein Tool: **“Neigen Sie zu Selbst-Ablehnung“**

...die Konsequenz

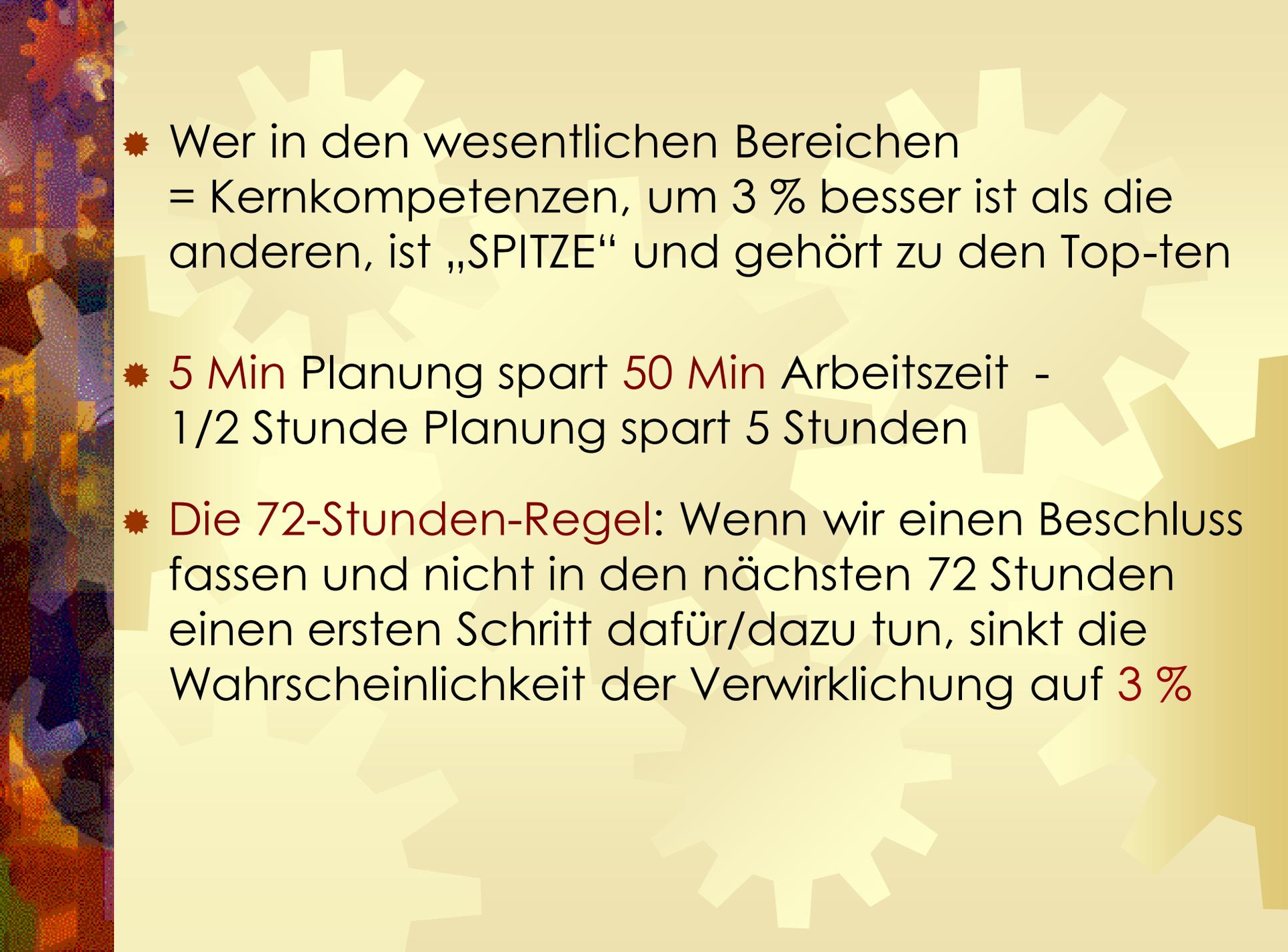
- ✿ Wir brauchen für „weise Lebensführung“ beides:
**(liebvolle) Selbstannahme und
Entwicklung/Veränderung**

3. „falsche“ Lebensmotive:

- ✿ „Wer mit dem meisten Spielzeug stirbt, hat gewonnen!“
- ✿ „Hinter mir die Sintflut“,
- ✿ „Technikgläubigkeit“
- ✿ „Konsummaximierung“,
- ✿ „Gewinnmaximierung“, oder
- ✿ „Ich-Maximierung“
- ✿ → damit wird niemand „glücklich!“

Ein paar interessante Zahlen: Psychologie

- ✿ „Ganze **95 % Ihres Erfolgs** im Privatleben und im Beruf hängen davon ab, welche Gewohnheiten Sie im Lauf der Zeit entwickeln:
- ✿ **Gute Gewohnheiten** sind schwer zu entwickeln, aber es ist leicht mit ihnen zu leben. Umgekehrt sind schlechte Gewohnheiten leicht zu entwickeln, aber es ist schwer, mit ihnen zu leben.“ (Brian Tracy: Eat the Frog. S.69)
- ✿ „**80% des Erfolgs** hängt von der Klarheit ab, mit der Sie unterwegs sind“ (Brian Tracy: Eat the Frog. S.69)

- 
- ☀ Wer in den wesentlichen Bereichen = Kernkompetenzen, um 3 % besser ist als die anderen, ist „SPITZE“ und gehört zu den Top-ten
 - ☀ 5 Min Planung spart 50 Min Arbeitszeit -
1/2 Stunde Planung spart 5 Stunden
 - ☀ Die 72-Stunden-Regel: Wenn wir einen Beschluss fassen und nicht in den nächsten 72 Stunden einen ersten Schritt dafür/dazu tun, sinkt die Wahrscheinlichkeit der Verwirklichung auf 3 %

Von den Zahlen (=Psychologie) zur Gehirnforschung

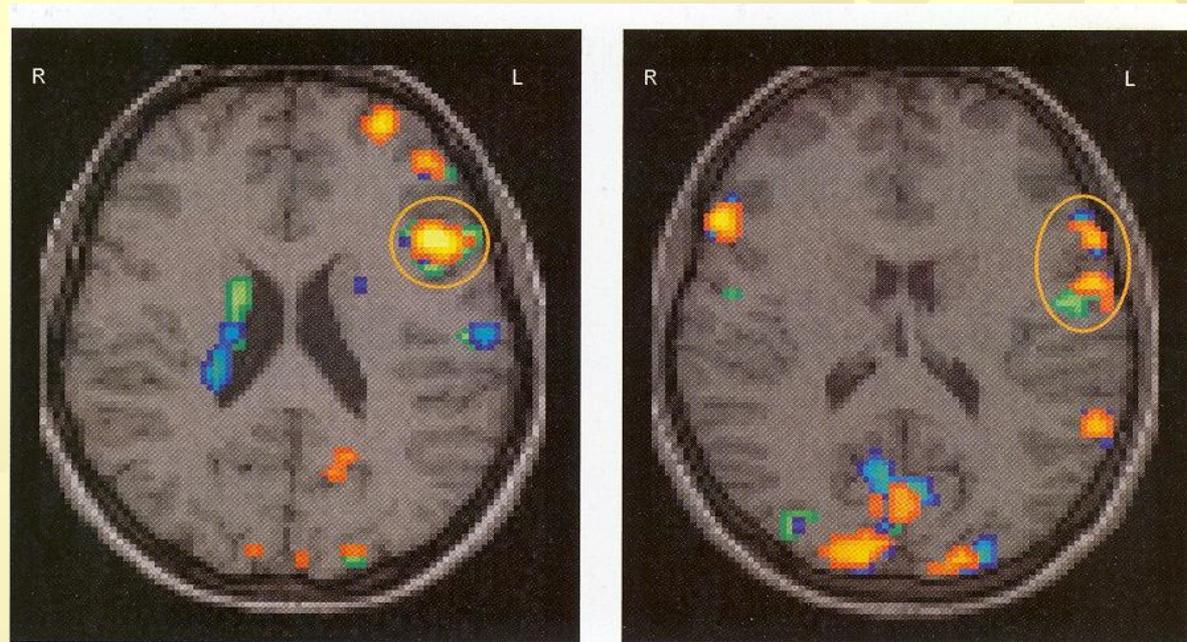
Grundlagen vor 100 Jahren:

1905

Erkenntnis: Dr. Jonas, Harvard-Universität
„Die größte Revolution meiner Generation ist die Entdeckung der Tatsache, dass Menschen durch die Veränderung ihrer inneren Einstellung (=Hirnaktivitäten) ihre äußeren Lebensumstände verbessern können“

Was gibt es Neues?

- Die Erforschung des Gehirns! → 50.000 Forscher, 100.000 Artikel jährlich, ...zig Milliarden!
- Die Neurobiologie mit den bildgebenden Verfahren macht...



NICHTS, absolut NICHTS geht OHNE!

kein Schritt
kein Wort
kein Atemzug

kein Argument
keine Entscheidung
kein Produkt

kein Lebensglück
keine Lebensfreude
kein Lebenssinn

... und das meiste
davon macht der
„**Autopilot**“



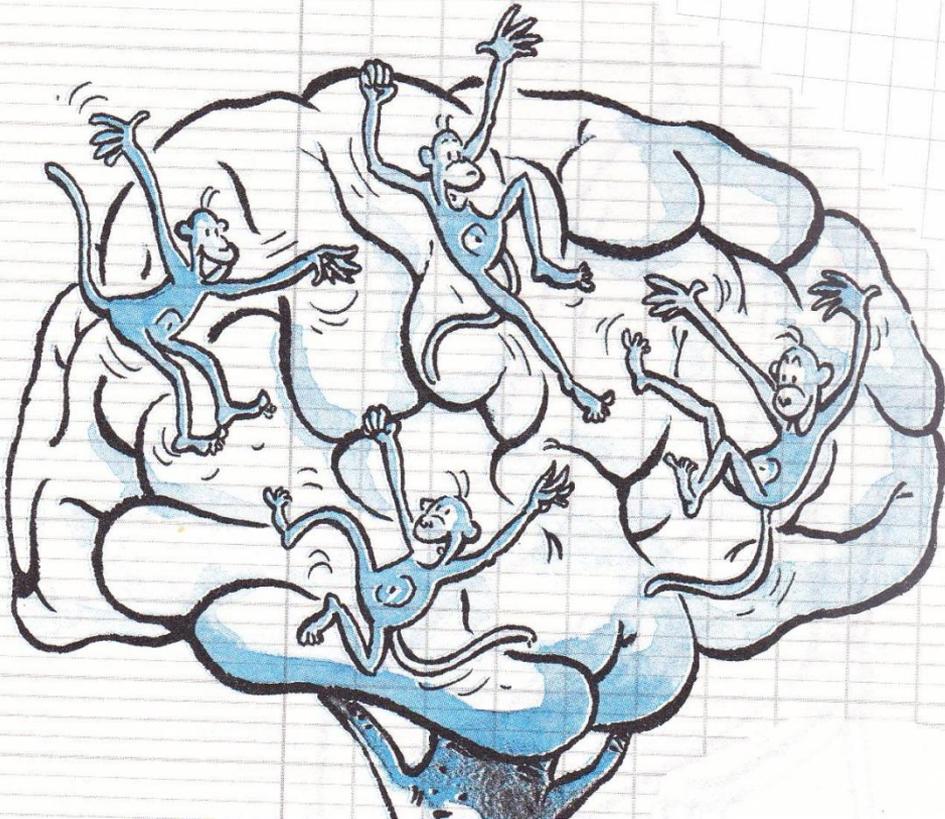
Unser Autopilot

- ✿ Extrem Vieles wird von unserem Gehirn „unbewusst“ gesteuert und durchgeführt:
- ✿ wir stehen, gehen, atmen, ...
- ✿ es wird die Verdauung, der Blutdruck, die Körpertemperatur ... geregelt.
- ✿ Auch unsere Handlungen werden von den "gerade aktiven Gedanken" des Gehirns beeinflusst = priming:
(vgl: Spitzer. Unser Autopilot. DVD 2011)
- ✿ wir spenden mehr, wenn wir oben sind,
- ✿ wir sind „aggressiver“, wenn wir unten sind,
- ✿ wir fühlen uns wieder „entlastet“, wenn wir die Hände gewaschen haben,
- ✿ wir „tendieren“ zu asozialen und egoistischen Entscheidungen, wenn wir an Geld denken...

Auch das ist der Autopilot...

- ✿ Unser Hirn ist Tag und Nacht aktiv = immer!
- ✿ Wenn es uns schlecht geht, ist unser Hirn „hyperaktiv“
- ✿ viele „intensive/negative“ Prozesse
 - Produktion von (Stress-)Hormonen
- ✿ → Auswirkungen auf unseren Körper
 - in eine nicht förderliche Richtung!

„Affengeist“



- ...nennen die Menschen des Ostens den Zustand.
- Belastende Gedanken, Sorgen, und Ängste dominieren:
- „Hoffentlich schaffe ich das!“
- „Das ist viel zu viel!“
- „So blöd organisiert!“
- „Die anderen sind unmöglich, nie... Immer... und der Chef... und der Partner ...“
- „Das kann nie gehen!“
- „Da werde ich nie fertig!“
- „Das halte ich nicht aus!“

Auch das ist der Autopilot

→ gedanklich ständig wo anders!

»WENN SIE DUSCHEN,
PRÜFEN SIE, OB SIE
WIRKLICH UNTER
DER DUSCHE SIND.
ES KANN SEIN, DASS
SIE SCHON BEI DER
ARBEIT IN EINER
BESPRECHUNG SIND.
VIELLEICHT IST
SOGAR DIE GANZE
BESPRECHUNG BEI
IHNEN IN DER DUSCHE!«

Jon Kabat-Zinn



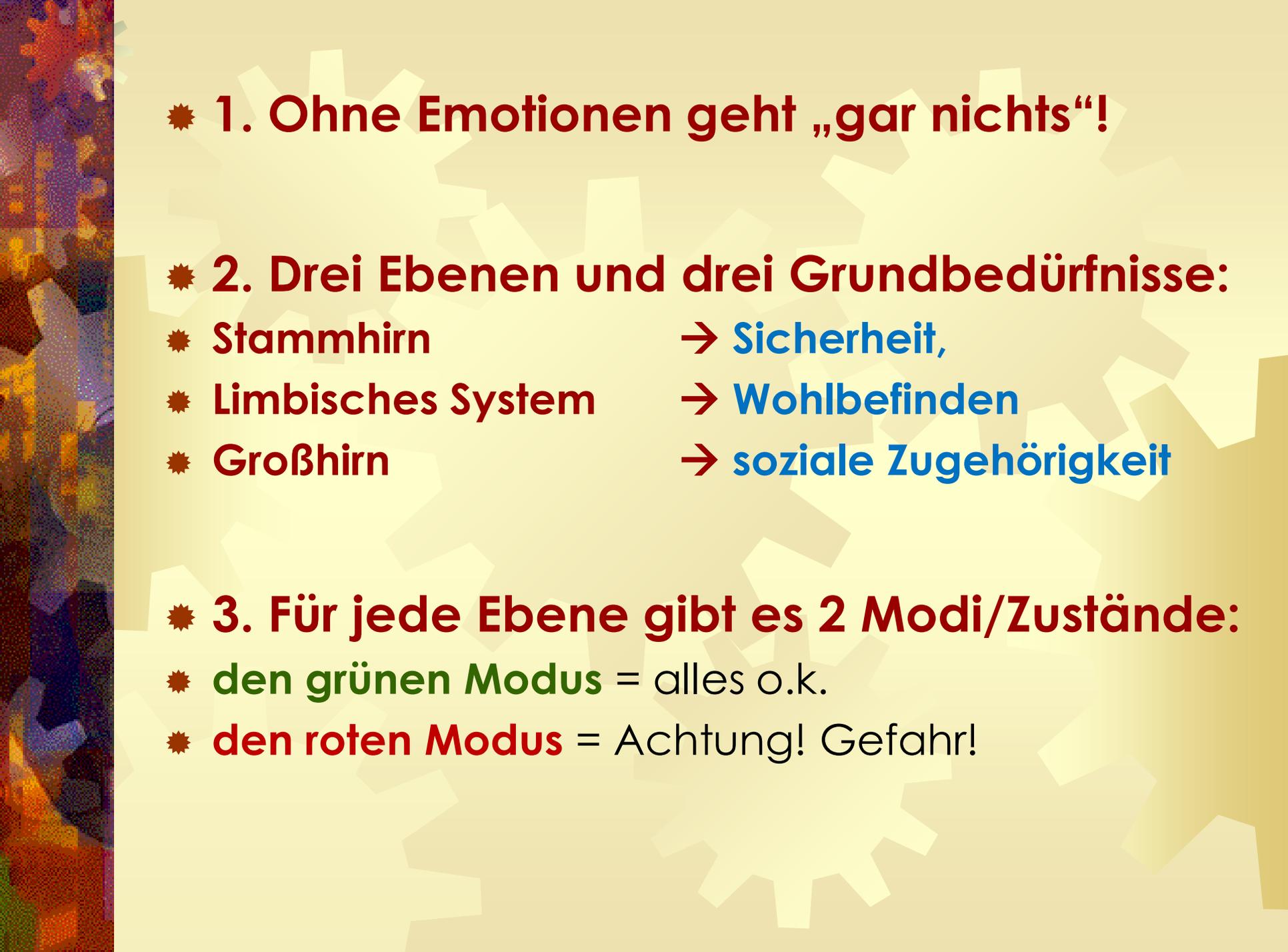
- Wer beim Spazieren das Gespräch führt, die Sorgen wälzt, sich über den Chef ärgert... genießt nicht die paar Schritte!
- Zen: „Wenn ich esse, esse ich, wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich...“
- Die Übungen
 - zur Gedankenkontrolle,
 - zur Achtsamkeit,
 - neue Denkmuster... sind gute Hilfen zum ... Leben!

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- ✿ Was ist dein/Ihr Verhältnis, deine/Ihre Beziehung zu deinem Hirn? Wie gehst du/gehen Sie damit um?
- ✿ Wie geht's mit dem Gedanken: „alles“ ist Autopilot!
- ✿ Wie mit dem Gedanken: Affengeist?

The background features a light beige gradient with several faint, overlapping gear shapes in a slightly darker shade. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured pattern in shades of red, orange, yellow, and blue.

Fünf Grundkenntnisse der Gehirnforschung und hilfreiche Konsequenzen



☀ 1. Ohne Emotionen geht „gar nichts“!

☀ 2. Drei Ebenen und drei Grundbedürfnisse:

☀ Stammhirn

→ Sicherheit,

☀ Limbisches System

→ Wohlbefinden

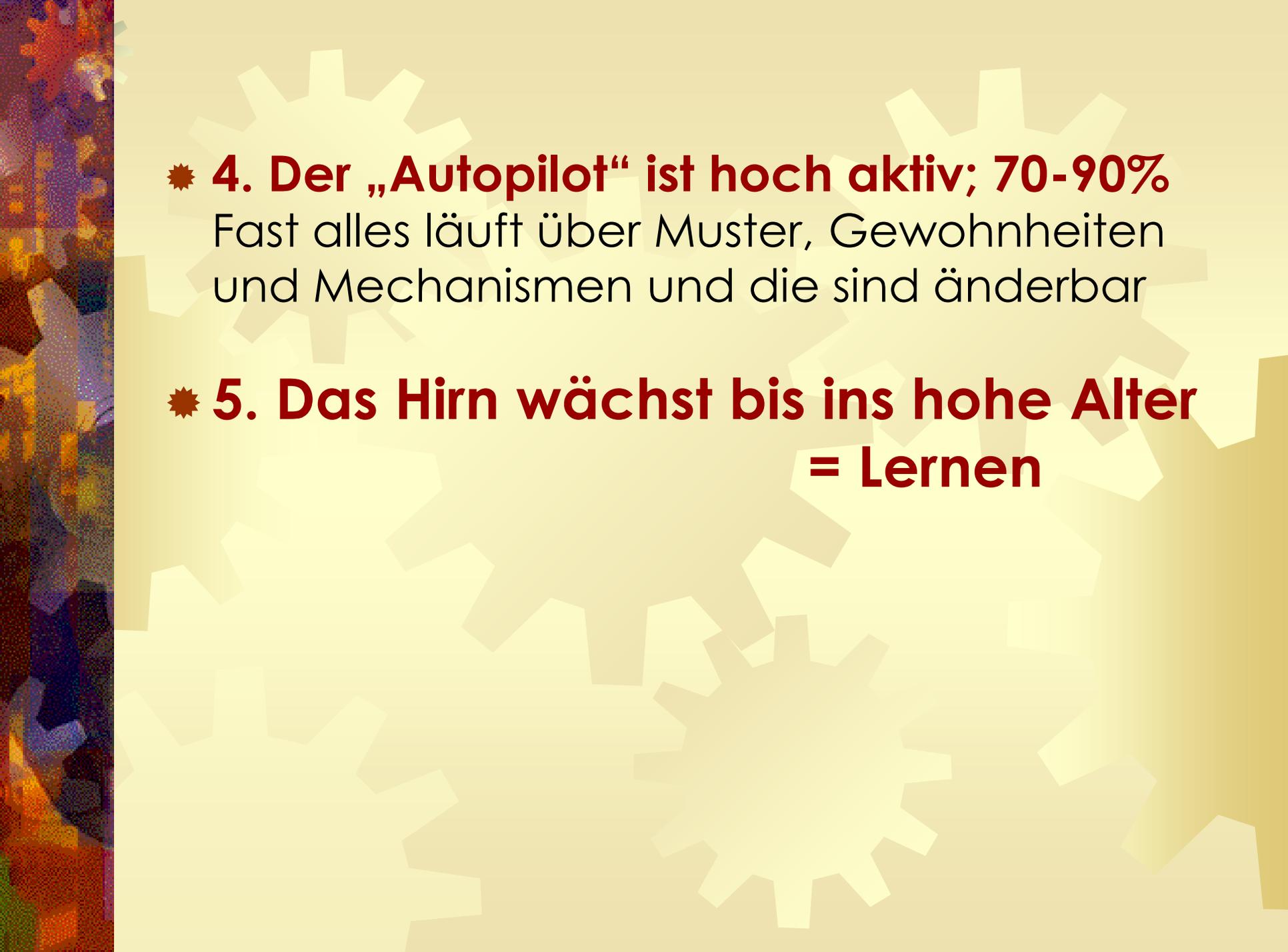
☀ Großhirn

→ soziale Zugehörigkeit

☀ 3. Für jede Ebene gibt es 2 Modi/Zustände:

☀ den grünen Modus = alles o.k.

☀ den roten Modus = Achtung! Gefahr!

- 
- ✿ **4. Der „Autopilot“ ist hoch aktiv; 70-90%**
Fast alles läuft über Muster, Gewohnheiten und Mechanismen und die sind änderbar
 - ✿ **5. Das Hirn wächst bis ins hohe Alter
= Lernen**

1. Emotionen sind die Energie des Gehirns

- ✿ Für hohe Leistungsfähigkeit und
- ✿ für ein geglücktes Leben
- ✿ brauchen wir beides!
- ✿ Denken + Fühlen, Verstand + Emotionen!

Das alte Denken über das Gehirn

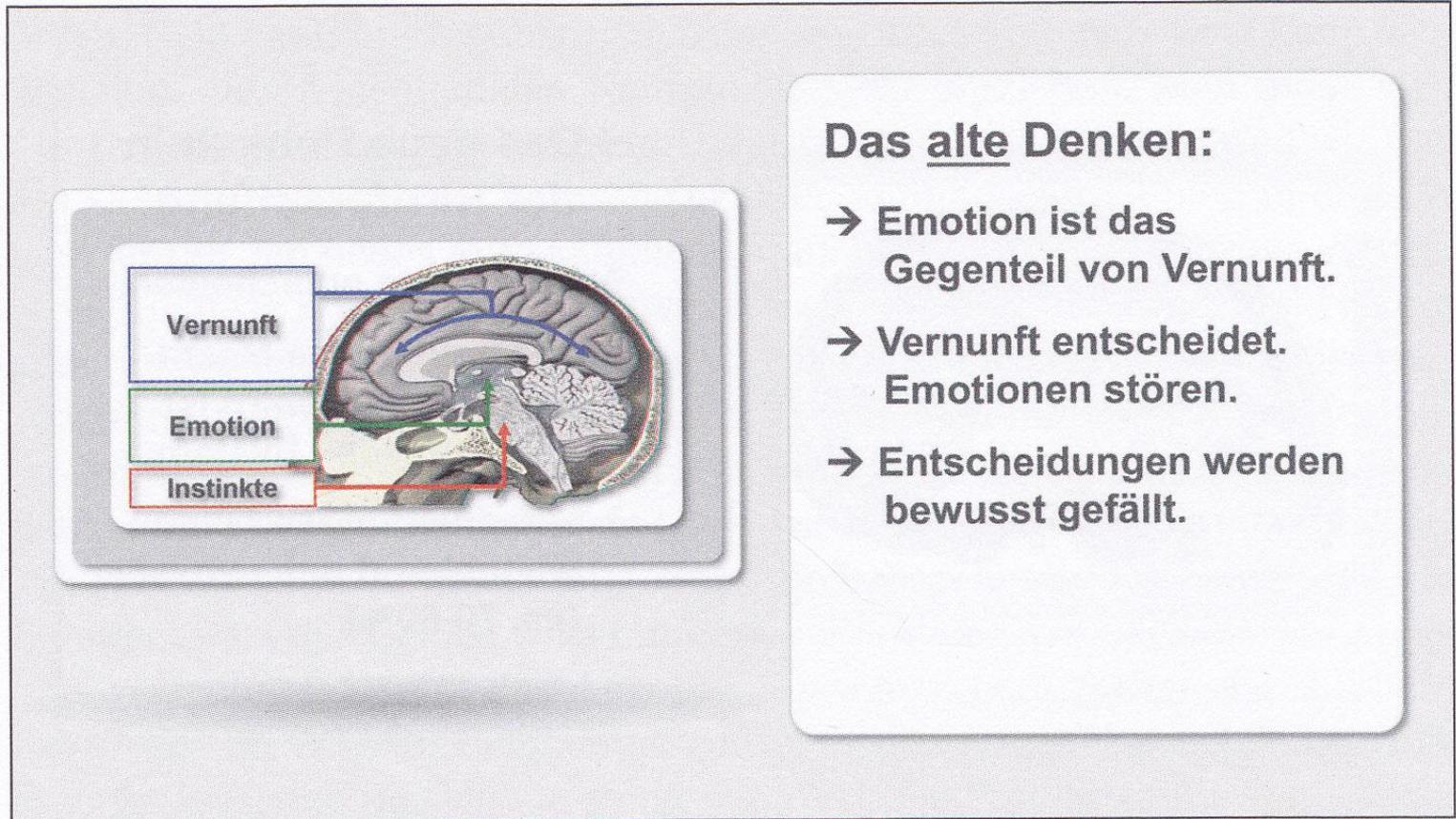


Abbildung 4:

Das alte Denken in der Hirnforschung

Das neue Denken über das Gehirn

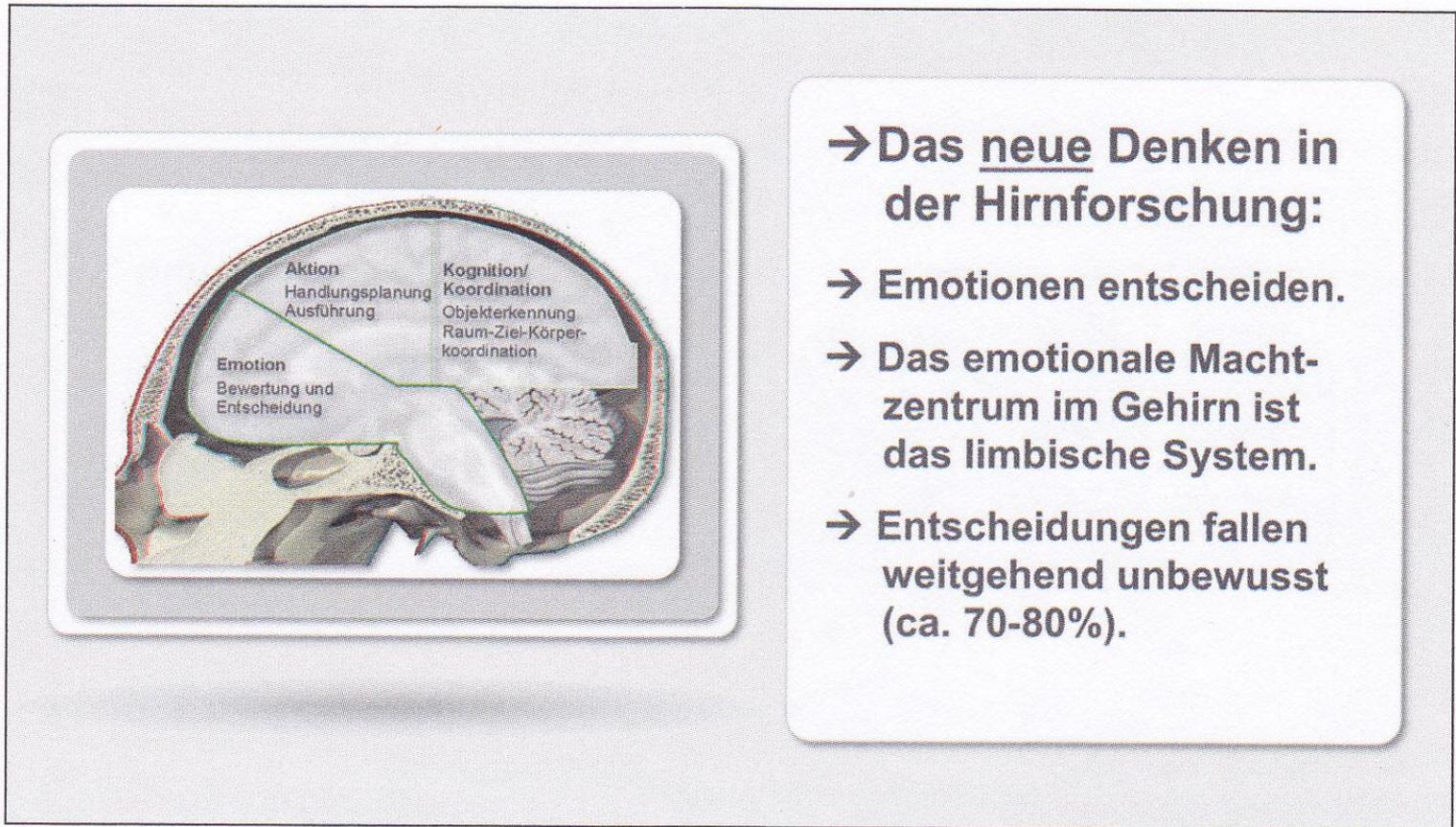


Abbildung 5:

Das neue Denken in der Hirnforschung

Emotionen und Gefühle sind die „geheimen“ Kräfte

Gehirnfunktionen im limbischen System sind gekoppelt mit dem Frontalkortex.

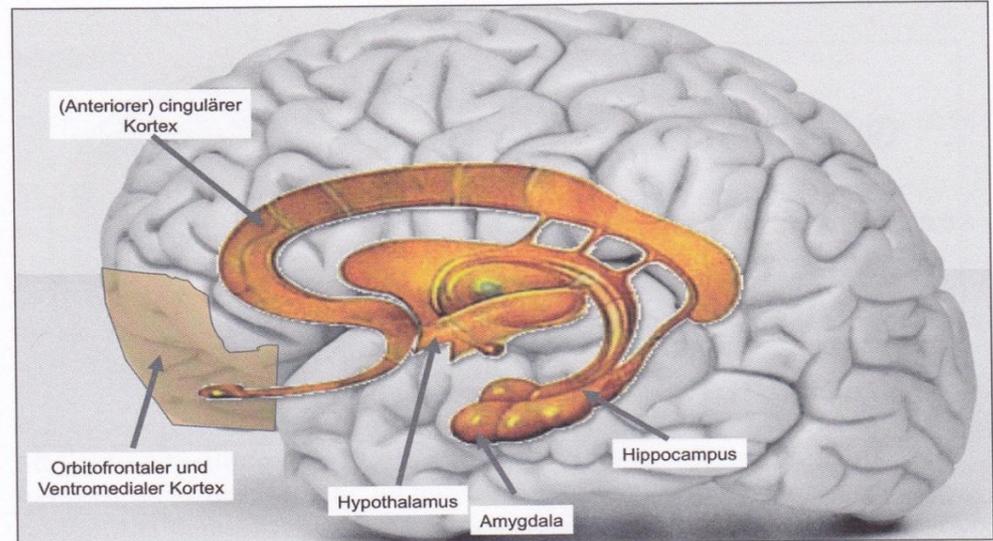


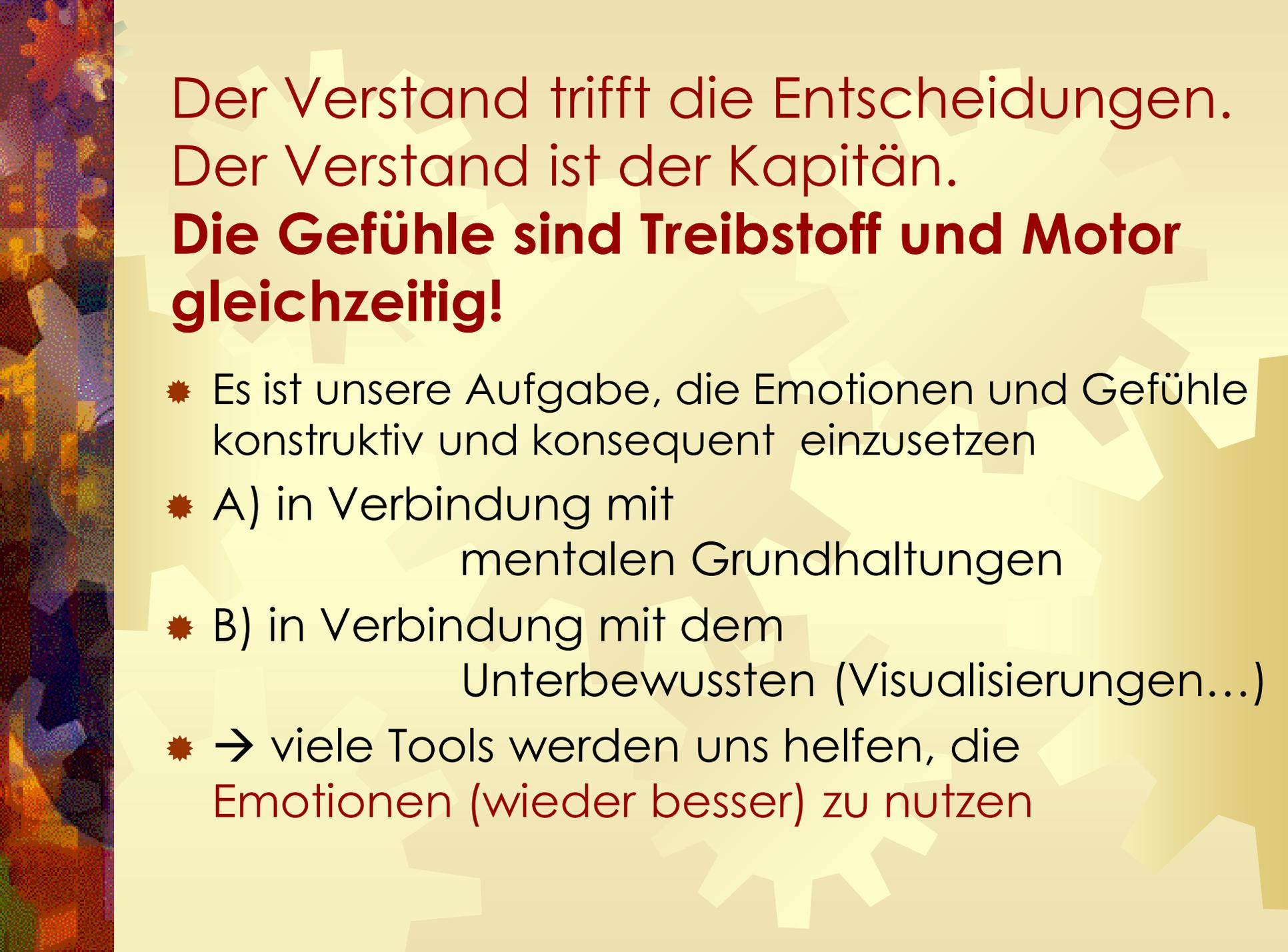
Abbildung 3:

Das limbische System: Das limbische System ist eine Sammelbezeichnung für die Hirnstrukturen, die wesentlich an der Emotionsverarbeitung beteiligt sind.

Zu unterscheiden sind:

Primäre Emotionen: WAS im ersten Moment in uns auftaucht: von Angst über Enttäuschung bis Wut

Integrierte Emotionen: WAS uns dauerhaft/nachhaltig bewegt und berührt: unsere inneren Empfindungen, inneren Stimmen, unser Bauchgefühl...

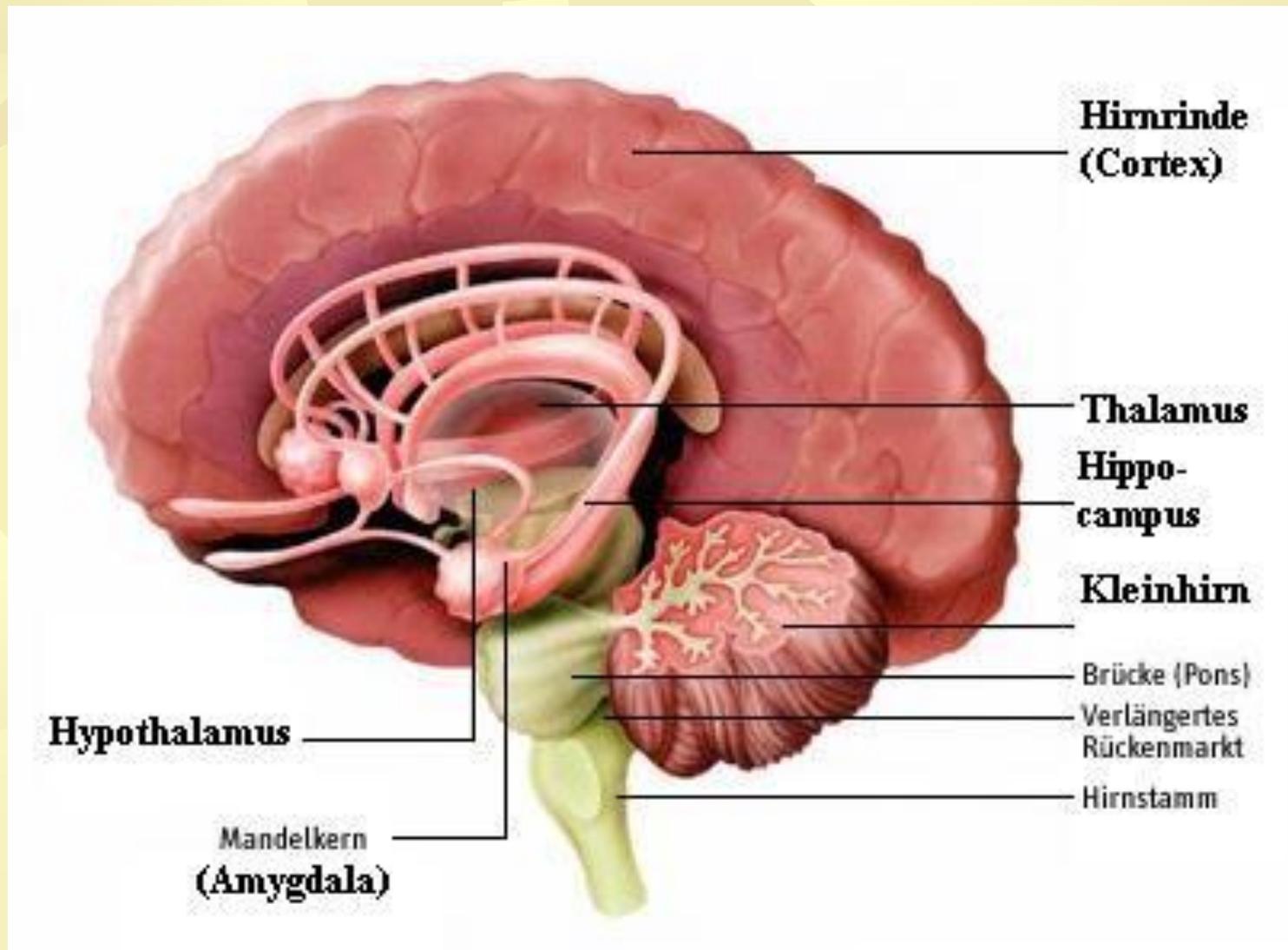


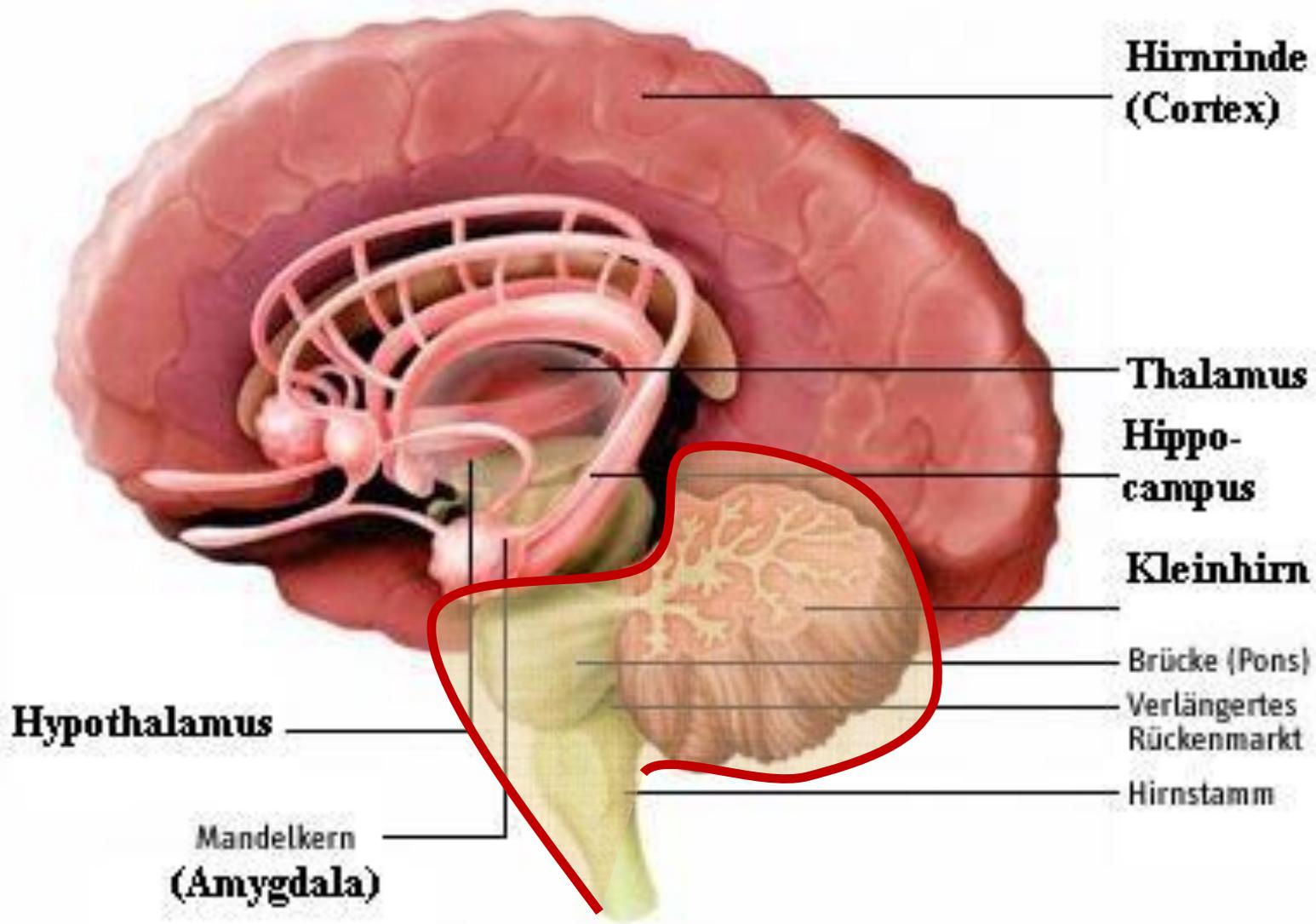
Der Verstand trifft die Entscheidungen.
Der Verstand ist der Kapitän.

Die Gefühle sind Treibstoff und Motor gleichzeitig!

- ✿ Es ist unsere Aufgabe, die Emotionen und Gefühle konstruktiv und konsequent einzusetzen
- ✿ A) in Verbindung mit mentalen Grundhaltungen
- ✿ B) in Verbindung mit dem Unterbewussten (Visualisierungen...)
- ✿ → viele Tools werden uns helfen, die Emotionen (wieder besser) zu nutzen

2. Die drei Ebenen des Gehirns





**Hirnrinde
(Cortex)**

**Thalamus
Hippo-
campus**

Kleinhirn

**Brücke (Pons)
Verlängertes
Rückenmark**

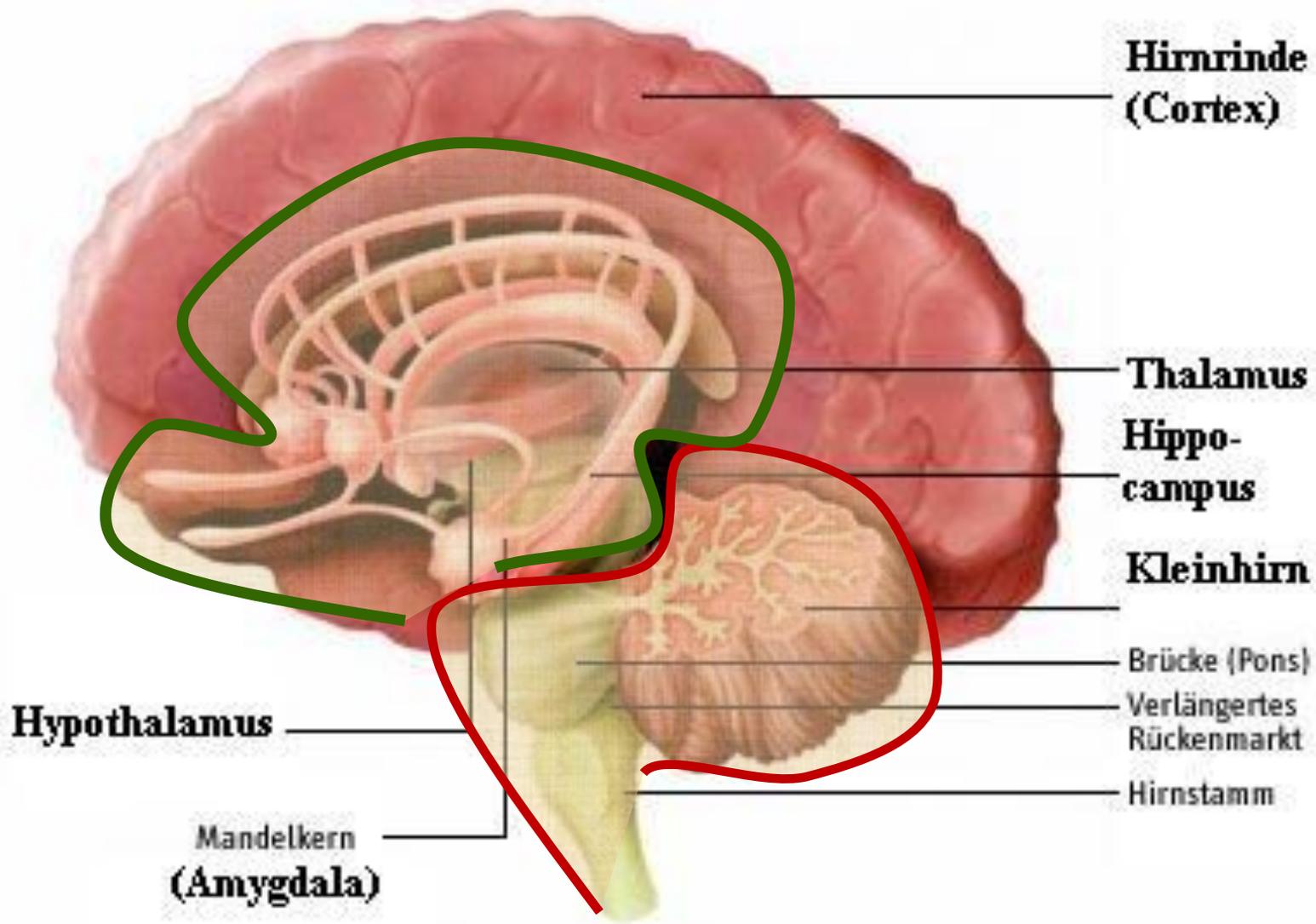
Hirnstamm

Hypothalamus

**Mandelkern
(Amygdala)**

Ebene 1: ab den Reptilien – ca. 300 Mill J.

- ✿ Kleinhirn oder Stammhirn (=Reptiliengehirn)
- ✿ Grundfunktionen des Lebens und die Überlebensmechanismen
- ✿ **Bedürfnis nach Sicherheit.**



**Hirnrinde
(Cortex)**

**Thalamus
Hippo-
campus**

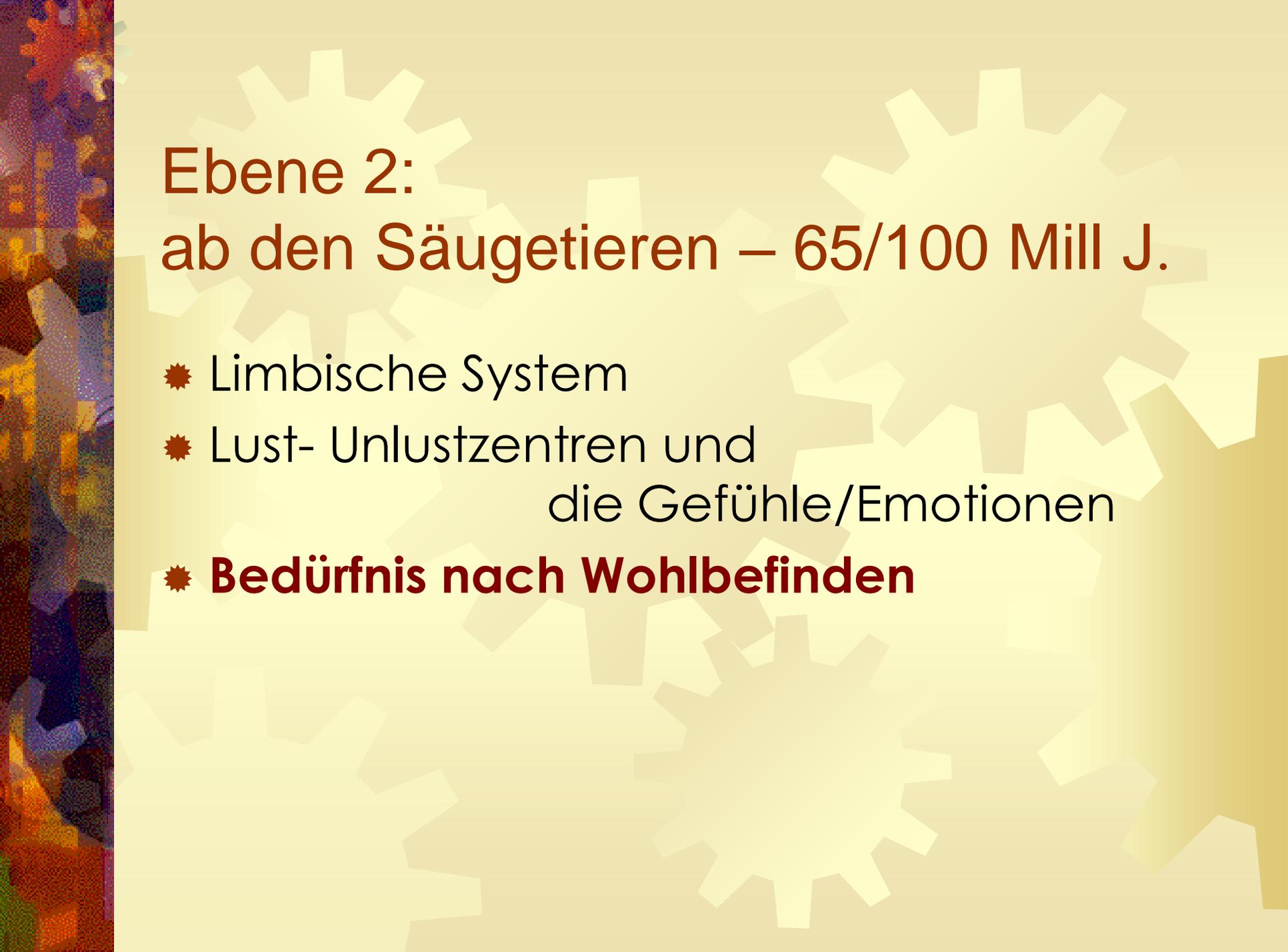
Kleinhirn

**Brücke (Pons)
Verlängertes
Rückenmark**

Hirnstamm

Hypothalamus

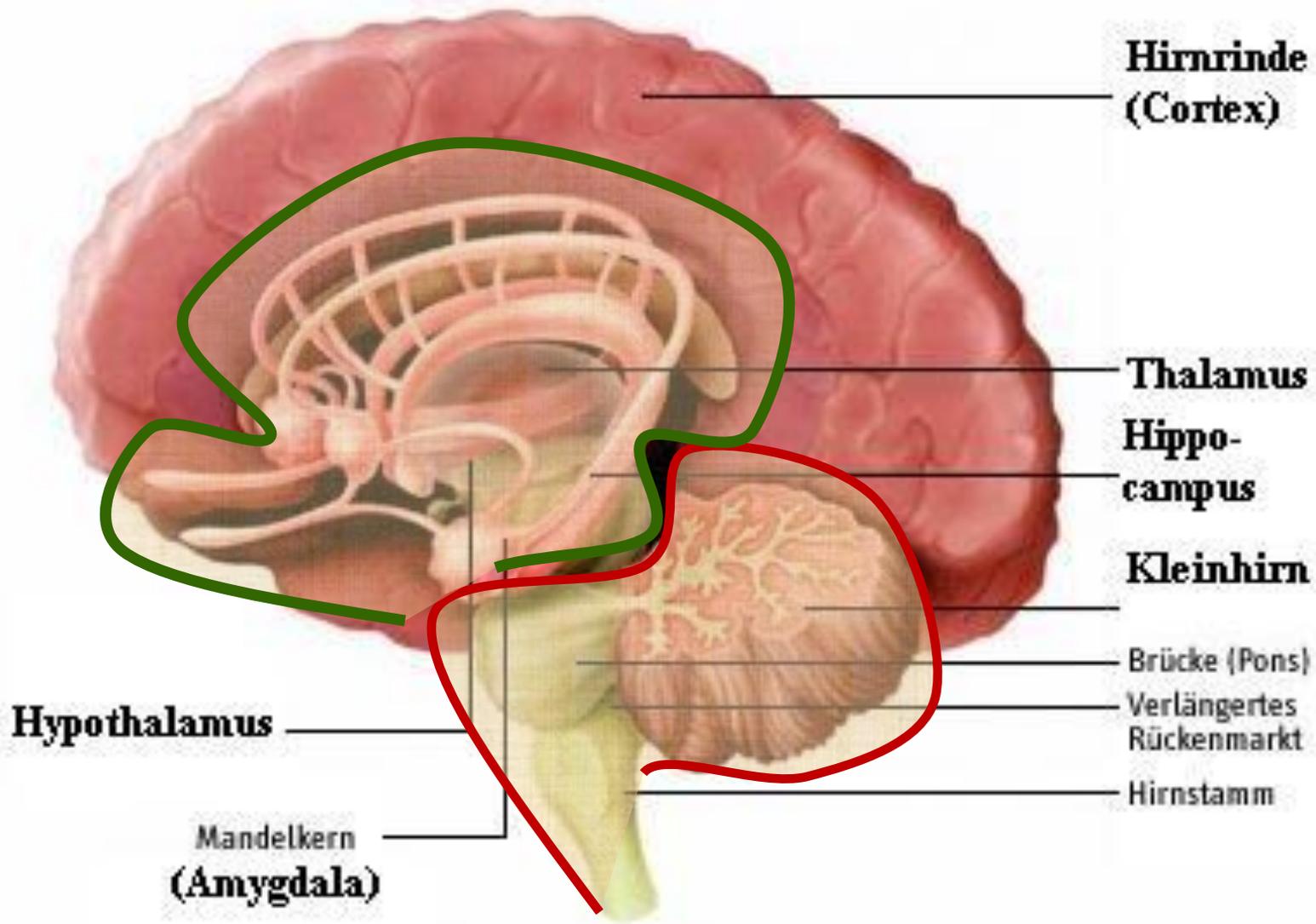
**Mandelkern
(Amygdala)**



Ebene 2:

ab den Säugetieren – 65/100 Mill J.

- ✿ Limbische System
- ✿ Lust- Unlustzentren und
die Gefühle/Emotionen
- ✿ **Bedürfnis nach Wohlbefinden**



**Hirnrinde
(Cortex)**

**Thalamus
Hippo-
campus**

Kleinhirn

**Brücke (Pons)
Verlängertes
Rückenmark**

Hirnstamm

Hypothalamus

**Mandelkern
(Amygdala)**

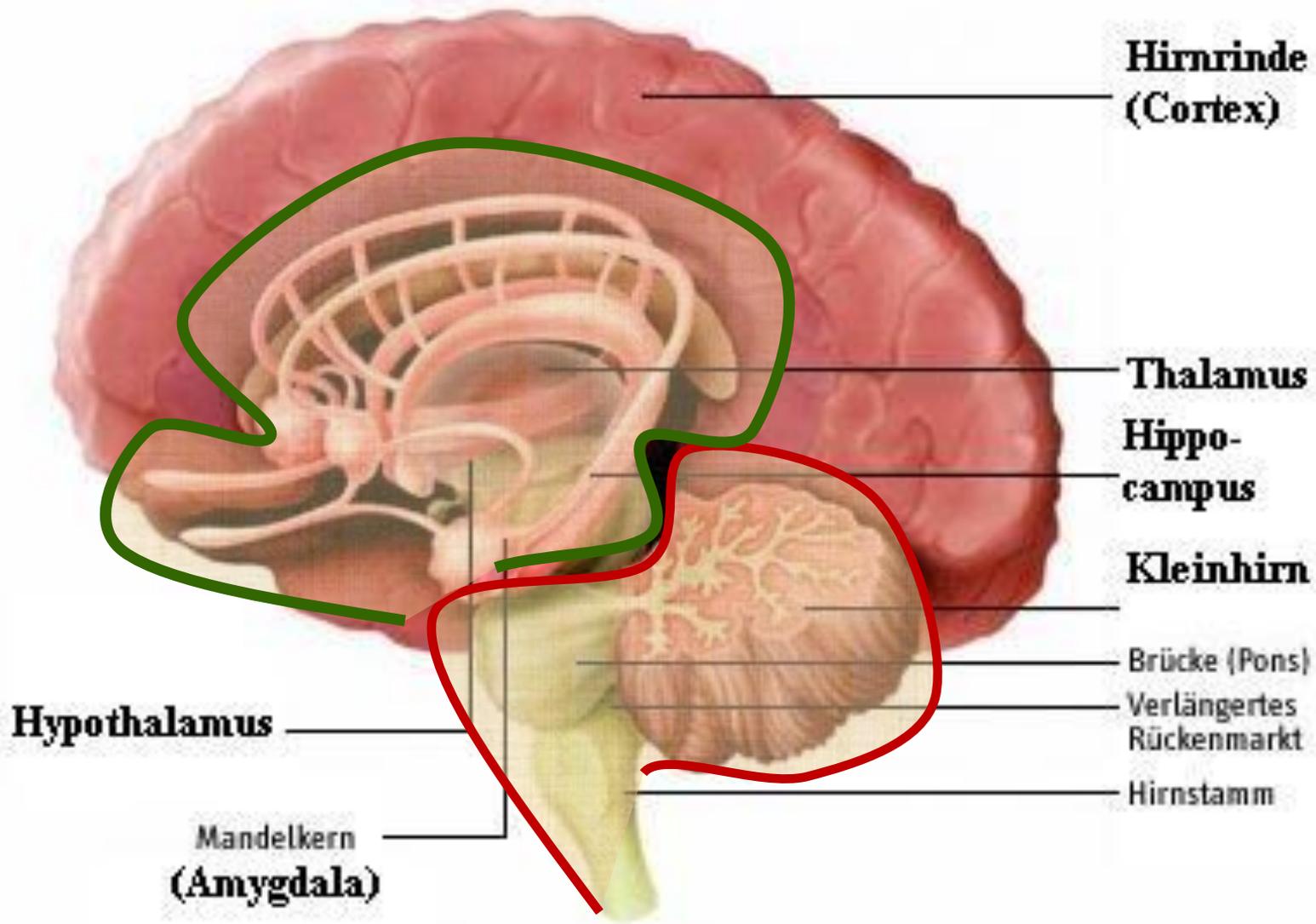
Ebene 3: ab den Primaten – 55 Mill J

- ✿ Großhirn
- ✿ Denkvermögen und Urteilsvermögen,
- ✿ Überzeugungen und Haltungen
- ✿ Handlungssteuerung
- ✿ **Bedürfnis nach Dazugehören, nach sozialer Verbundenheit**

DIE drei Grundbedürfnisse

1. nach **Sicherheit**
2. nach **Wohlbefinden**
3. nach **Dazugehören, nach sozialer Verbundenheit**

- ☀ **Werden diese Grundbedürfnisse auf Dauer nicht erfüllt, werden wir krank!**
- ☀ Jede(r) ist „verpflichtet“, gut für sich zu sorgen; nur dann sind wir leistungsfähig und ...
 - Tool: „**Nur wenn es mir gut geht....**“



Hirnrinde
(Cortex)

Thalamus
Hippo-
campus

Kleinhirn

Brücke (Pons)
Verlängertes
Rückenmark

Hirnstamm

Hypothalamus

Mandelkern
(Amygdala)

3. Der grüne Zustand und der rote Zustand

A) Alles ist o.k.! Es passt!

→ **der grüne Modus** ist aktiv

Unser Körper ist in Balance, im Gleichgewicht

B) Vorsicht! Achtung! Gefahr!

→ **der rote Modus** wird aktiviert

→ Unser Hirn produziert Hormone und „schaltet“ den Körper ein: Handlungsbereitschaft!!

Ebene 1: grün → rot

- ☀ **Druck, Stress, Überlastung, Angriff...**

in unserem Hirn entstehen Ängste vor...

Schaden, Verletzung, ..(verhungern, erfrieren, erschlagen werden)... = Lebensgefahr!

→ **roter Modus** im Stammhirn

- ☀ = die „lebensrettende“ Hormonsteuerung für Kampf, Flucht oder Todstellreflex wird aktiviert!

- ☀ Kurzfristig hilft der Alarmzustand → langfristig überlastet er und macht psychisch und körperlich krank.

→ und genau das passiert zu oft im Alltag!

Ebene 2: grün → rot

- ✿ Sind wir enttäuscht, frustriert, unzufrieden, gelangweilt... und sehen kein Ende,...
→ **roter Modus** im limbischen System
- ✿ = die „lebensrettende“ Hormonsteuerung für Kampf, Flucht oder Todstellreflex wird aktiviert!
- ✿ Kurzfristig hilft der Alarmzustand → langfristig überlastet er und macht psychisch und körperlich krank.
- ✿ → und genau das passiert zu oft im Alltag!

Ebene 3: grün → rot

- ☀ Fühlen wir uns abgelehnt, glauben wir, zurückgewiesen zu werden, fühlen wir uns einsam und verlassen, so verbindet sich das Gefühl mit „allein gehe ich zu Grunde“ ...
→ **roter Modus** im Großhirn

- ☀ = die „lebensrettende“ Hormonsteuerung

- ☀ Kurzfristig Langfristig...

Mit dem „Hirn des Urmenschen“ schaltet unser Autopilot im 21. Jhdt viel zu oft auf „Alarm“

→ Um-programmieren!!!

Wer meldet uns „Gefahr!“

- ☀ Wichtigster Indikator:

Unsere Gefühle

- ☀ Gute Gefühle „melden“ → Wohlbefinden, schlechte Gefühle → Alarmzustand
- ☀ Die **Sensibilität** hinsichtlich der eigenen Gefühle zu **erhöhen** ist eine der wichtigen Aufgaben, um erfolgreich zu sein und um glücklich und intensiv zu leben
 - = Achtsamkeit = Bewusstseins-Management!
 - Tool: **„Unangenehme Gefühle nutzen“**

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- ★ Bewerte für dich/Bewerten Sie für sich die drei Grundbedürfnisse mit 1 – 10
 - ★ Sicherheit
 - ★ Wohlbefinden
 - ★ Soziale Verbundenheit
- ★ In welcher Ebene entsteht sehr rasch/öfter als gewünscht...
ein **roter Modus**?

Noch eine Besonderheit im Autopilot!

- ✿ Der **rote Modus** war in der Steinzeit unser Überlebensmechanismus.
- ✿ Weil er so wichtig war, funktioniert er öfter als uns lieb ist besonders effektiv

„Fehlkonstruktion“ für's 21. Jhdt.

- ☀ Alles, was unangenehm ist, bleibt „hängen“



- ☀ „Negative Verzerrung“

Klett für Negatives!!

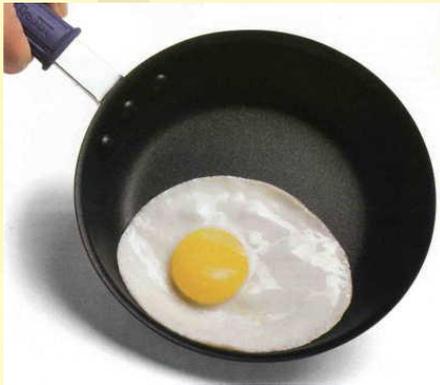
→ Umprogrammieren!

Klett im Alltag

- ★ 20 Kunden waren o.k. - über den einen lästigen ärgern wir uns
- ★ 10 Tätigkeiten des Partners/des Kindes haben gepasst - die eine ärgert uns drei Tage
- ★ 20 Tennisschläge/Golfschläge sind gelungen - über die zwei verschlagenen reden wir noch...
- ★ 100 Autofahrer passen auf - über den einen unvorsichtigen schimpfen wir...
- ★ **Tool: Gehirnebenen: „KLETT“ entdecken**
individuell kann die erhöhte Sensibilität in jeder Ebene, bei jedem Grundbedürfnis liegen

„Fehlkonstruktion“ für's 21. Jhdt.

- ✿ Alles was angenehm ist, bleibt (fast) „wirkungslos“



✿ **Teflon**“ für Positives!!

→ Umprogrammieren!

Teflon im Alltag

- ☀ Haben Sie sich über die 20 Kunden gefreut?
- ☀ Haben Sie die 10 Tätigkeiten/netten Worte des Partners dankbar registriert?
- ☀ Haben Sie das Wohl-Verhalten Ihrer Kinder bemerkt/anerkannt?
- ☀ Haben Sie sich über die 20 Tennisschläge/ 20 Golfschläge gefreut?
- ☀ Sehen Sie die vielen kleinen Freuden des Alltags?
- ☀ Spüren Sie, das „Ich mag dich!“
- ☀ Sehen Sie die leuchtenden Abendwolken?

Tool: **Schöne Gefühle kultivieren –
„Teflon“ verhindern.**

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- ★ Ein paar Beispiele für KLETT und TEFLON in deinem/Ihrem Leben:
- ★ Wo wäre es wünschenswert, wenn sich für dich/ für Sie etwas ändern würde?
- ★ Welche spontanen Gedanken hast du/haben Sie dazu in Richtung „Verbesserung“?

Wo stehen wir

Bis jetzt war's Grund-Info zum Gehirn:

1. „Alles“ geht mit **Gefühlen und Emotionen**
2. Es geht um drei Ebenen mit drei Grundbedürfnisse: **Sicherheit, Zufriedenheit und Verbundenheit**
3. Es gilt: **roter Modus** im Dauerbetrieb stört die Leistungsfähigkeit und macht krank
4. Besonderheit: „**Klett-**“ und „**Teflon-Prinzip**“
5. Im 21. Jhdt.: Um-programmieren ist not-wendig!

Jetzt noch kurz...

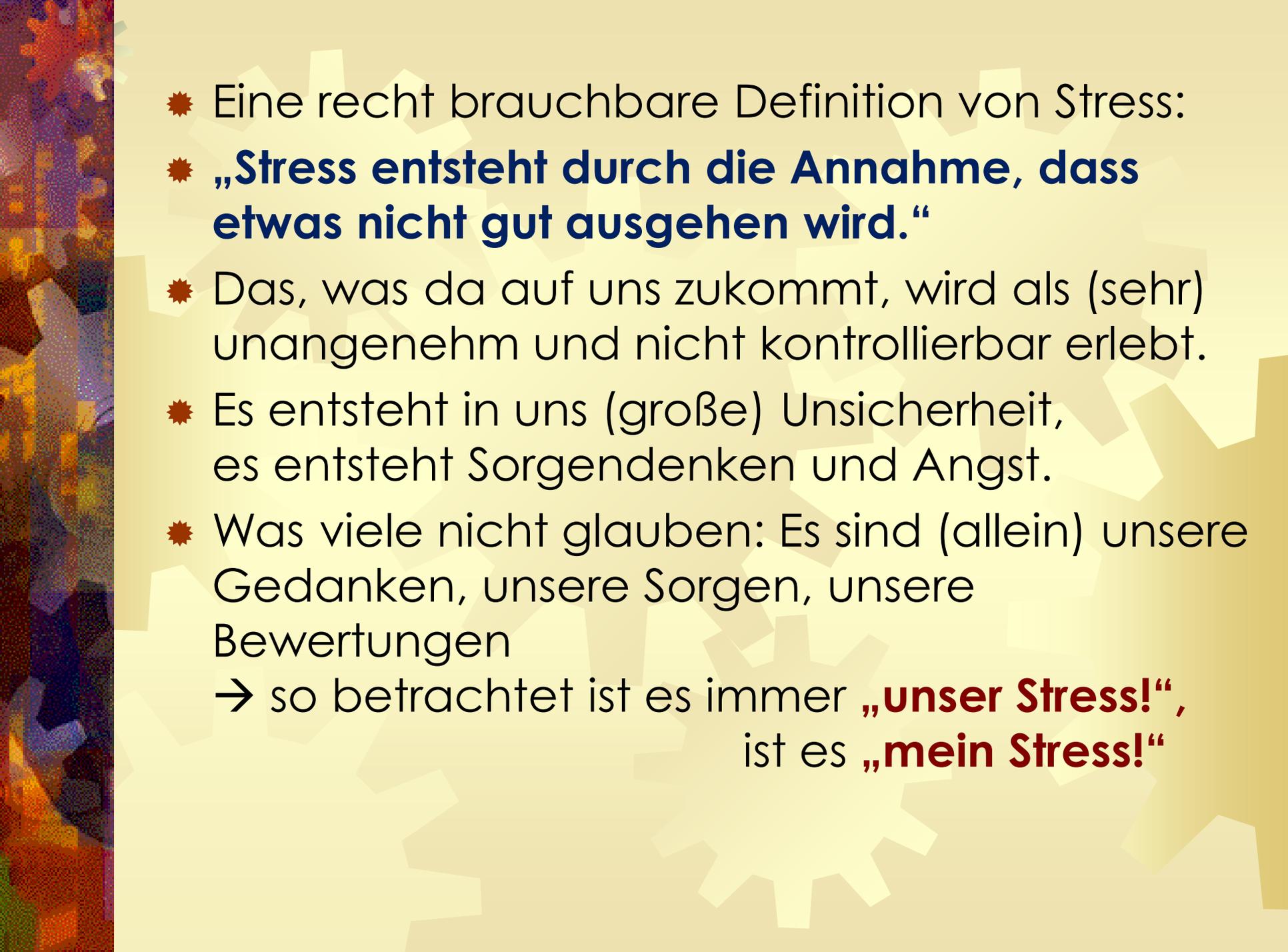
✿ Begriff **STRESS** und

✿ Begriff **ANGST**

✿ Dann erste persönliche Schritte und die 33 Werkzeuge/Tools/Übungen

STRESS

- ✱ Manche verwenden für die Anforderungen und Überforderungen der modernen Wirtschaft des 21. Jhdts. das Wort **STRESS**
- ✱ Dann: **STRESS** reaktionen und
- ✱ → **STRESS** krankheiten:
Überlastung, Gereiztheit, Erschöpfung, Depression, Burn-out, Gefährdung der Gesundheit (psychisch und körperlich!)

- 
- ☀ Eine recht brauchbare Definition von Stress:
 - ☀ **„Stress entsteht durch die Annahme, dass etwas nicht gut ausgehen wird.“**
 - ☀ Das, was da auf uns zukommt, wird als (sehr) unangenehm und nicht kontrollierbar erlebt.
 - ☀ Es entsteht in uns (große) Unsicherheit, es entsteht Sorgendenken und Angst.
 - ☀ Was viele nicht glauben: Es sind (allein) unsere Gedanken, unsere Sorgen, unsere Bewertungen
→ so betrachtet ist es immer **„unser Stress!“**,
ist es **„mein Stress!“**

Wenn ganz viel zu tun ist...

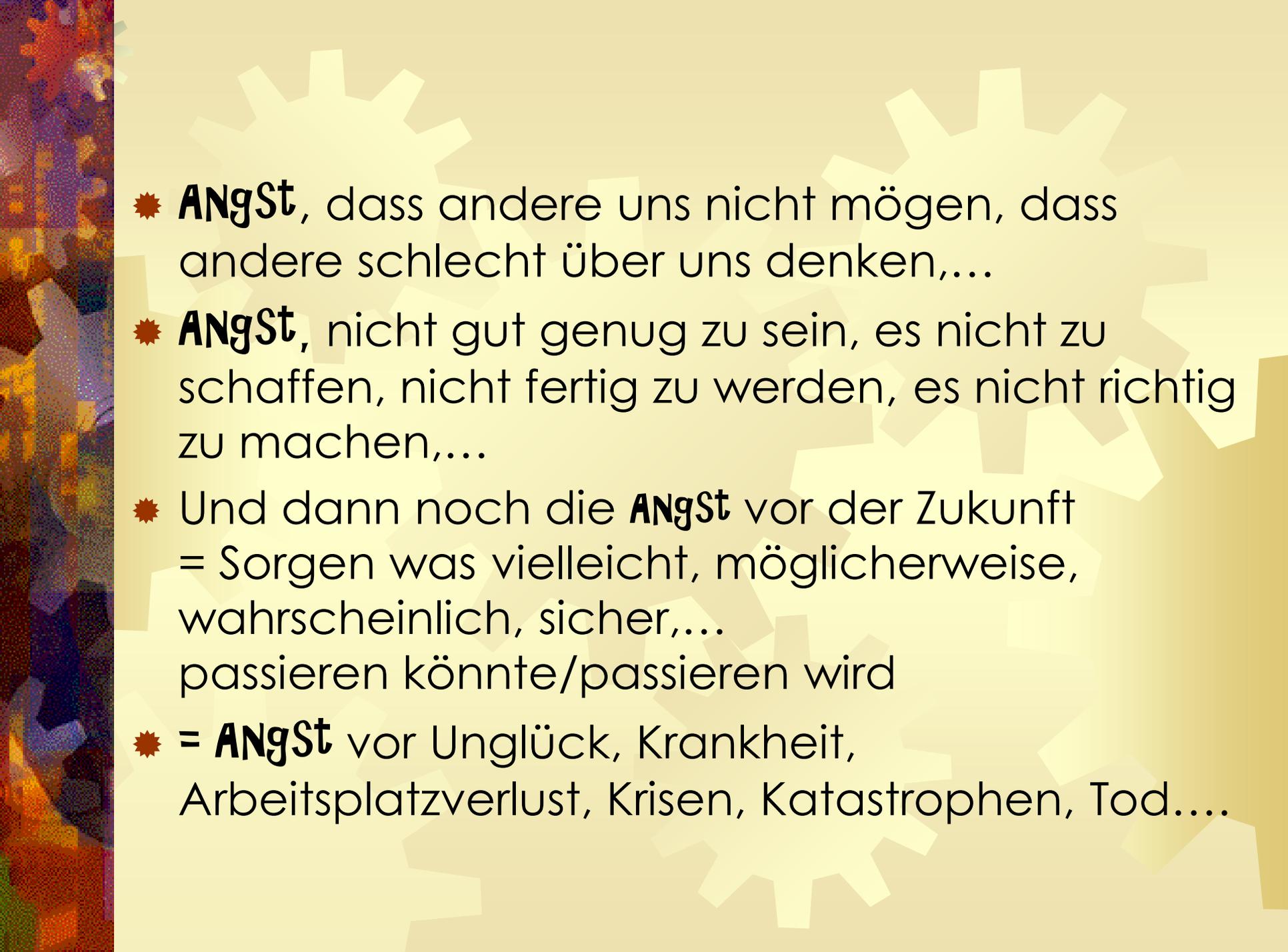
- ✿ Es gibt immer wieder Zeiten, wo wirklich viel zusammenkommt. Für solche Momente der besonderen Belastung (vermeiden Sie das Wort Stress!) stellen Sie sich drei Fragen:
 - ✿ 1. **Wie viel** ist es jetzt gerade tatsächlich? Bewerten Sie auf einer Skala von 1 – 10
 - ✿ 2. Wo finden Sie Lockerheit und Humor - WAS/WER hilft Ihnen beim „entkrampfen“?
 - ✿ 3. Wie können Sie für ein paar Minuten „fliehen“? Tapetenwechsel! Ideal, wenn Sie den Himmel über Ihrem Kopf sehen können → die Welt schaut gleich wieder anders aus!
- ✿ **Tool: "Stressbewältigung"**

ANgSt

- ☀ Manche verwenden im Zusammenhang mit den Anforderungen und Überforderungen der modernen Wirtschaft das Wort **ANgSt**.
- ☀ Dann heißen diese Mechanismen des Gehirns: **ANgSt** reaktionen: → Überlastung, Gereiztheit, Erschöpfung, Depression, Burn-out, Gefährdung der Gesundheit (psychisch und körperlich!)
- ☀ Beim Thema **ANgSt** kommt zur Umweltsituation noch verstärkt die eigene Erziehung und die eigene Lebensgeschichte dazu

ANgSt

- ✿ Grundsätzlich: eine hilfreiche Überlebensstrategie
→ wenn der berühmte „Säbelzahn tiger“ ... dann...
- ✿ Blöd, dass die Angst als Prinzip so oft „ungebremst und konsequent“ funktioniert.
- ✿ Wir reagieren augenblicklich auf Außenreize und/oder auf Gedanken:
- ✿ **ANgSt** vor der Dunkelheit, im Wald, in der Seilbahn, in der U-Bahn...
- ✿ **ANgSt** vor Autoritäten

- 
- ✿ **ANgSt**, dass andere uns nicht mögen, dass andere schlecht über uns denken,...
 - ✿ **ANgSt**, nicht gut genug zu sein, es nicht zu schaffen, nicht fertig zu werden, es nicht richtig zu machen,...
 - ✿ Und dann noch die **ANgSt** vor der Zukunft
= Sorgen was vielleicht, möglicherweise, wahrscheinlich, sicher, ...
passieren könnte/passieren wird
 - ✿ = **ANgSt** vor Unglück, Krankheit, Arbeitsplatzverlust, Krisen, Katastrophen, Tod....

Die Angst durchschauen

- ☀ Die Angst als Prinzip ist wie ein Luftballon, wie die Hülle von einem Dämon: Wir blasen auf, wir füllen mit (meist frühen) Erlebnissen und vor allem mit Befürchtungen.
- ☀ WANN/WIE/WODURCH entsteht deine Angst?
- ☀ Angst will uns kampfbereit, fluchtbereit machen
nicht mehr und nicht weniger!
- ☀ 3 Std Angst im Flugzeug,
- ☀ 3 Std herumwälzen im Bett,
- ☀ 3 Std Tag-Albträume (=Sorgen-denken) sind sinnlos.
- ☀ Nichts ändert sich! Nur wir sind im Angstzustand
→ eingeschränkt, gebremst, gehindert, gelähmt,...
- ☀ Tool „**Die Angst durchschauen/anschauen**“

Daher

- ✿ Warnen dürfen uns
- ✿ die **ANGSt**
- ✿ der **STRESS**
- ✿ der **rote Modus**
- ✿ Wichtig ist: es bleibt eine Warnung und es wird kein Dauerzustand.
- ✿ **In 9 von 10 Fällen ist es Fehlalarm →**
- ✿ **das ist der „Autopilot“ !!**
- ✿ → Hilfreiche Reaktionen, hilfreiche Gegenstrategien (entwickeln):
 - **Gelassenheit, Vertrauen, Achtsamkeit ...**

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- ☀ Bist du/Sind Sie eher mit dem Begriff **StRESS** oder mit dem Begriff **ANgSt** beschäftigt?
- ☀ Sind es eher eigene oder fremde Probleme? (der Stress der anderen; die Angst der anderen)
- ☀ Was wären in diesem Bereich Schritte zu einer persönlichen „Verbesserung“?
- ☀ Kannst du/Können Sie zustimmen:
„In 9 von 10 Fällen ist es Fehlalarm“

Eine Zusammenfassung unter dem
Titel **STRESS** (Kurier, 1. März 2014)

- ★ Sie können das Wort **STRESS** durch das Wort **ANgSt** oder durch „der rote **Modus**“ ersetzen. Es ist eine Frage der Benennung.

Kurier, 1. März 2014

STRESS

- ✿ **„Stress zerstört Gesundheit, Privatleben, die Stimmung und die Produktivität“**
- ✿ Im Stress ist das Hirn im Alarmzustand
- ✿ Stress entsteht in unserem Hirn und wirkt auf unseren Körper
- ✿ Nie ist es die Belastung an sich, sondern immer unsere Reaktion darauf. Erst die Denkmuster und die innere Einstellung erzeugen Stress.
- ✿ (Erinnern Sie sich: “Life is ten percent what happens to you and ninety percent how you respond to it.” (Lou Holtz))

Kurier, 1. März 2014

Besonders gefährdend sind:

- ✱ **Perfektionismus** – es ganz besonders machen
- ✱ **Harmoniebedürfnis** – es allen Recht machen
- ✱ **Einzelkämpfer** – fehlende Kooperation
- ✱ **Risikoscheu** – erhöhtes Sicherheitsbedürfnis

Kurier, 1. März 2014

Die Folgen von Stress

- **„Stress macht Kopfweh, herzkrank und depressiv“**
- **„Stress macht gereizt, asozial und egoistisch“**
- **„Stress macht dumm und unproduktiv“**
- **„Stress und Dauer-Erreichbarkeit machen das Privatleben kaputt“**

Kurier, 1. März 2014

Das Gegenmittel

- ✿ Je positiver das Selbstbild,
- ✿ je größer das Selbstvertrauen,
- ✿ je hilfreicher **die erlernten Gewohnheiten**,
- ✿ umso größer die Widerstandskraft, die Resilienz gegen
- ✿ **STRESS** – ANgSt – **roter Modus**

Jetzt geht's an's TUN!

☀ Umprogrammieren:

☀ = kluge „Selbststeuerung“

☀ = gekonntes „Selbstmanagement“

1. Ändern statt ärgern
2. Tun statt Leiden
3. Leben statt gelebt werden
4. Raus aus der Opferrolle!

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- Die Zusammenfassung sollte nachdenklich machen und gleichzeitig ermutigen zum Handeln!
- Wie groß ist bei dir/bei Ihnen die Bereitschaft, die Erkenntnisse der Hirnforschung für sich zu nutzen?
- In welche Richtung könnte/sollte eine Veränderung gehen?

Lerntipps aus der Gehirnforschung

☀ **Begeisterung**

ist der Dünger für Neues, für Glück.

- ☀ ...Lernen muss unter die Haut gehen!
- ☀ ...Positives wird erwartet = die Belohnungszentren feuern !
- ☀ ...zunächst freuen wir uns auf Wohlbefinden und Befriedigung.

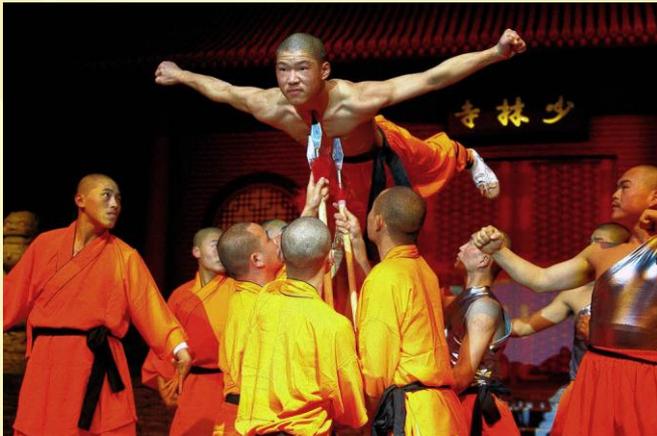


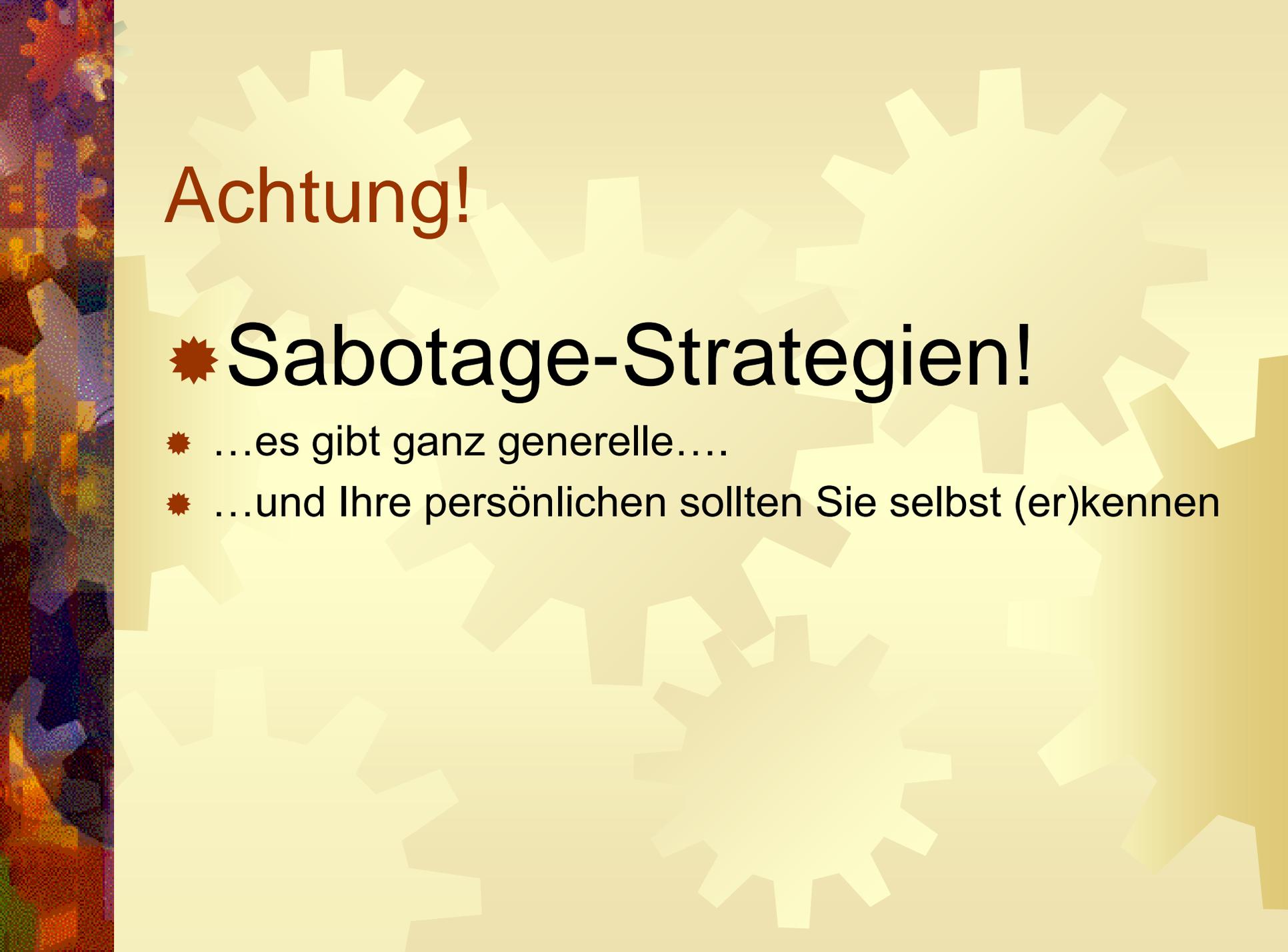
☀ **DRUCKMECHANISMEN SIND GENAU DAS GEGENTEIL**

- ☀ PS: nicht „jemand“ begeistert SIE!
→ Selbst-Coaching

Strategie der Shaolin-Mönche

- ✿ 1. eine Vision
- ✿ 2. einen Entschluss
- ✿ 3. einen Plan
- ✿ 4. und Durchsetzungskraft





Achtung!

☀ Sabotage-Strategien!

- ☀ ...es gibt ganz generelle....
- ☀ ...und Ihre persönlichen sollten Sie selbst (er)kennen

1. Warum tun manche Leute gar nichts?

★ Grund 1:

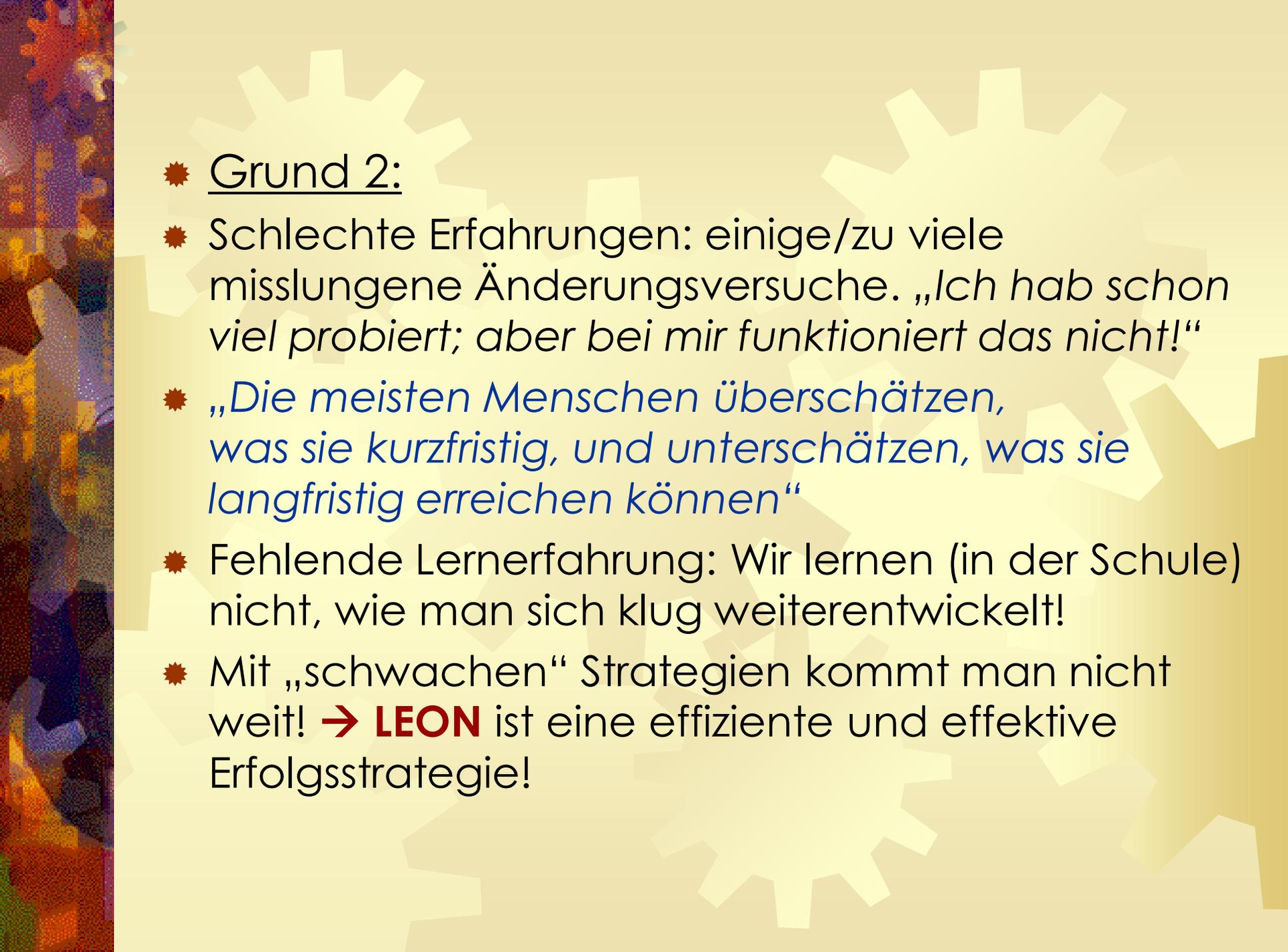
★ Für Viele gilt: **Leiden ist besser als ändern!**

★ Schwer zu glauben, aber auch da ist ein Gehirnmechanismus mit im Spiel!

★ 1. Man erwartet den Schmerz, das Leid – es bestätigt sich → es gibt Belohnungsgefühle

★ 2. Unbekanntes, Neues macht (große) Angst:
Wer weiß, was da auf uns zukommt!

★ 3. Bleiben wir lieber beim Alten! Dieses Leid, diesen Schmerz kennen wir schon und dazu liefert das Hirn noch „wohltuende“
Bestätigungs-Belohnungs-Gefühle (=Pt1)



- ✿ Grund 2:

- ✿ Schlechte Erfahrungen: einige/zu viele misslungene Änderungsversuche. *„Ich hab schon viel probiert; aber bei mir funktioniert das nicht!“*

- ✿ *„Die meisten Menschen überschätzen, was sie kurzfristig, und unterschätzen, was sie langfristig erreichen können“*

- ✿ Fehlende Lernerfahrung: Wir lernen (in der Schule) nicht, wie man sich klug weiterentwickelt!

- ✿ Mit „schwachen“ Strategien kommt man nicht weit! → **LEON** ist eine effiziente und effektive Erfolgsstrategie!

2. Warum sind manche bei Entwicklungsschritten recht „erfolglos“?

- ☀ 1. Grund:

Manche bauen (zu) großen Druck auf:

„**Ich muss**“ ist „**Garantie für Erfolglosigkeit**“!

- ☀ Druck ist kombiniert mit Angst und Selbst-Ablehnung → beide blockieren unsere produktiven Hirnaktivitäten.

- ☀ „**Begeisterung ist der Dünger für Neues und für Glück**“ (Gerald Hüther)

- ☀ Es müssen die Belohnungszentren feuern = Erwartung von Befriedigung/von Positivem

- ☀ Wir brauchen die Gestaltungskräfte des Hirns und nicht die Gefahren-Mechanismen

Warum sind manche recht „erfolglos“?

- ★ 2. Grund:
Manche „hängen“ in der Ablehnung eines gegenwärtigen Zustandes.
- ★ In diesem „GEGEN etwas“ wird enorm viel Energie „verbraten“ . Ob ich gegen Krieg, gegen Drogen, gegen Strukturen, gegen Personen, gegen eigene Gewohnheiten und Haltungen agiere... Es ist ein Kampf **GEGEN**...
- ★ Solche („Gegen“-)Energie ist nicht konstruktiv, sondern destruktiv und sie fehlt für die Schritte in die richtige Richtung
- ★ Tool: „**Sind Sie FÜR oder GEGEN etwas?**“

Weitere Sabotage-Strategien:

- ✿ Immer wieder Ausreden = starke Komfortzone
- ✿ Emotionale Bremsen: Angst, Zweifel, Unsicherheit
- ✿ „Erlernte Hilflosigkeit“ mit lauten inneren „Warnungen“ und „Unkenrufen“
- ✿ Angst vor Fehlern: $\leftarrow \rightarrow$ „Aus Fehlern wird man klug...“)
- ✿ Falsche Bescheidenheit und andere hinderliche Beliefs: „Das ist nicht meins.“ „Schuster bleib...“ „Die anderen schon...“ „Ich muss nicht (unbedingt)...“
- ✿ „Religiöse“ Verbrämung: „Jede(r)...nehme sein Kreuz auf sich...“

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- ✿ Welche Erfahrungen hast du/haben Sie mit Sabotage-Strategien? WAS kennst du/kennen Sie?
- ✿ Lieber leiden als ändern!
- ✿ Fehlendes Selbstvertrauen und fehlende Erfolgsstrategie
- ✿ Zu viel Druck durch „MÜSSEN“!
- ✿ Zu viel Energie im „GEGEN etwas“
- ✿ Andere persönliche Hindernisse/Sabotage-Strategien...

Wenn es nicht weiter geht:

Zauberfrage verwenden

★ **Was brauche ich, um...**

★ **Was brauchst du, um...**

★ *Ich habe keine Zeit → Was brauchst du, um mehr Zeit zu finden für..*

★ *Ich bin nicht konsequent genug → Was brauchst du, um konsequenter zu sein...*

★ *Ich habe keine Geduld → Was brauchst du, um geduldiger zu sein...*

★ **Was brauchst du, um...dir mehr zu vertrauen..., dich selber wert zu schätzen,... mutiger zu sein..., dich weniger zu ärgern,... dich über mehr Dinge zu freuen,... dich selbst anzunehmen,... dich selbst mehr zu mögen,...**

Tools, die wir schon besprochen haben

- ✿ „Neigen Sie zu Selbst-Ablehnung“
- ✿ „Nur wenn es mir gut geht....“
- ✿ „Die Angst durchschauen/anschauen“
- ✿ "Stressbewältigung"
- ✿ „Sind Sie FÜR oder GEGEN etwas?“
- ✿ „Gehirnebenen: ‚KLETT‘ entdecken“
- ✿ „Schöne Gefühle kultivieren –
‚Teflon‘ verhindern“

Mit dem Partner oder in der Gruppe:

- ✿ Entscheiden Sie sich/entscheide dich **mit Verstand und Herz FÜR etwas**
→ ein Entschluss!
- ✿ „Ein erster möglicher/denkbarer/spannender...
Schritt für mich wäre.....
Dann könnte sich für mich...verbessern/verändern..“

33 Tools gibt es noch (im Netz):

→ vier Entwicklungsbereiche

1. Erkennen, entdecken Sie, wie Sie „Ticken“ → **mehr Selbsterkenntnis**
2. Schulen Sie Ihre **Achtsamkeit** und schalten den Autopilot öfter aus
3. Entwickeln Sie **neue Denkmuster**, die Ihr Erleben und Reagieren förderlich steuern
4. Gehen Sie **Step by Step** zu mehr Erfolg und mehr Lebensqualität

Keine Spitzenleistung ohne Mentaltraining

Sei dir selbst ein guter Mentaltrainer.

Alle Kurztexte und viele ausführliche Ergänzungen auf: www.ganglmair-seminare.at

Selbsterkenntnis

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“
- eine wahre Volksweisheit.

Entdecken Sie Ihre verinnerlichteten Überzeugungen, Haltungen, Wertungen... = das sind Ihre Brillen, Ihre Programme, Ihre aktuellen Denkmuster und Glaubenssätze, mit denen Sie die Welt wahrnehmen, vergleichen und bewerten. Manche davon sind eindeutig eine Belastung für's Gehirn. Diese schalten einen roten Modus ein. Mit neuen Denkmustern und in Verbindung mit Achtsamkeit wird das Leben „deutlich stressfreier“.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|---|--|
| o Ganzheitlich oder einseitig? | o Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken |
| o Sensibilität für Problem-Konstruktion | o Ente oder Adler? |
| o Hell-Seher oder Schwarz-Seher? | o Neigen Sie zu Selbst-Verurteilung? |
| o Sensibilität für eigene Ängste | o Ich bin „Viele“- habe ich in mir einen guten Chef/Dirigenten/Beobachter? |

Step by Step

Warum nicht immer wieder einen weiteren Schritt gehen zur „Meisterschaft im Leben“? Es lohnt sich, einiges auszuprobieren, was das eigene Leben erfolgreicher, glücklicher, erfüllter und intensiver macht.

Manche dieser Schritte sind „recht einfach“ jedoch mit guter Wirkung; manche sind wahre „Zaubermittel“; probieren Sie aus und schauen Sie, wie sehr Sie bereichert werden und Ihre Lebensqualität steigt.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|--|-------------------------------|
| o Schöne Gefühle kultivieren - „Teflon“ verhindern | o Raus aus der Opferrolle |
| o Energie produzieren - Botenstoffe aktivieren | o Nur wenn es mir gut geht... |
| o Dankbarkeit als Quelle der (Lebens)Freude nutzen | o Vor dem nächsten Auftritt |
| o Tägliche Energiequellen stärken | |

Achtsamkeit (inkl. Notfall-Programmen)

Das Universalmittel gegen Stress und Autopilot-Reaktionen ist: **achtsam sein, präsent sein**. Unser höheres ICH, unser größeres ICH hat dann die „Leitung“ über das kleine ICH, über das niedere ICH.

WANN ist achtsam sein besonders hilfreich? In Gesprächen, im Meeting, beim 25. Mail, beim siebten Telefonat, bei Einschlafstörungen, bei Schmerzen, bei Sorgen, bei Zukunftsängsten, bei schlechten Gefühlen...

Bin ich achtsam, so greift das höhere ICH ein, es entdeckt die Körperreaktionen, es entdeckt die Gedanken und die Gefühle. Jetzt nimmt diese Seite in uns die Bewertung vor. Nicht der Autopilot reagiert, sondern **„Du bist Herr im eigenen Haus“!** Das Höhere ICH bringt uns wieder in unsere Mitte, in unsere Kraft und „wir“ entscheiden, wie wir **agieren**. Einige dieser Übungen sind auch wirklich gute „Notfall-Programme“ (NP), ob im Job, bei Streit oder bei Schlaflosigkeit.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| o Achtsamkeit als Universal-Hilfe | o Unangenehme Gefühle nutzen |
| o Raus aus dem „Strudel“ (NP) | o Den Atem nutzen – die 100 % Garantie(NP) |
| o Die Angst durchschauen (NP) | o Drinbleiben oder Heraussteigen? (NP) |
| o Komm zu Sinnen (NP) | o Meditieren, wie es beliebt |
| o Die 60-Sekunden-Meditation | |

Neue Denkmuster

„Der Verstand trifft die Entscheidungen. Der Verstand ist der Kapitän.“

Wir können und müssen für ein geglücktes Leben neben dem Autopilot ganz bewusst förderliche und hilfreiche „handlungsleitende“ Prinzipien entwickeln. In unserem Frontalkortex entstehen durch solche Übungen neue Verbindungen, neue Strukturen: Es sind neue Blickwinkel, neue Haltungen, neue Wertungen mit denen wir dann in unserem Leben erfolgreicher (und glücklicher) unterwegs sind.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|---|------------------------------|
| o Stressbewältigung | o Erfolg mit WENN - DANN |
| o Kämpfst du FÜR oder GEGEN etwas | o Alles hängt vom Kontext ab |
| o Willst du glücklich sein oder Recht haben | o Es gibt keine Sachzwänge |
| o Wut und Angst machen unproduktiv | o Affirmationen |
| o Gute Sprüche für schlechte Zeiten | |

Blatt 2: Tools zur Selbsterkenntnis

- Ganzheitlich oder einseitig?
- Ich bin „Viele“
-habe ich in mir einen guten Chef /Dirigenten /Beobachter?
- Ente oder Adler?
- Sensibilität für Problem - Konstruktion
- Neigen Sie zu Selbst-Ablehnung?
- Hell-seher oder Schwarz-seher?
- Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken
- Sensibilität für eigene Ängste

Ganzheitlich oder einseitig

Verstandes-Menschen leben einseitig. Jedoch: „Der Geist ist ein großartiger Diener aber ein schrecklicher Herr“ Der Verstand ist eine „Recht-habe-Maschine“. Er hilft, das Überleben abzusichern und er will unbedingt Recht haben. Im „Namen“ des Rechthabens werden Beziehungen, Menschen, ja ganze Völker getötet! Nur wenn ich eine gute Balance habe, wenn alle Bereiche integriert sind, lebe ich erfolgreich, glücklich und erfüllt.

Ganzheitlich heißt: Verstand **und** Gefühl **und** Körper.

Stelle dir in kritischen Situationen die Fragen: Denke ich jetzt ganzheitlich? Lebe ich mit Kopf und Herz? Habe ich Weitblick und Umsicht? Bin ich tolerant? Agiere ich mit meinem Kopf und mit meinen Emotionen und Gefühlen?

Ich bin „Viele“

Habe ich einen guten Chef/Dirigenten/Beobachter?

In mir gibt es den Fleißigen, den Bequemen, eine Mutige, eine Ängstliche, die Ehrliche, den Schlingel... In mir gibt es ein ganzes Team. Wer ist der Coach, der Dirigent, der Chef? Im östlichen und im systemischen Denken wird diese Instanz „der Beobachter“ genannt. Man kann auch vom größeren ICH, vom höheren ICH oder von der inneren Stimme reden. Wichtig ist, dass du diese Instanz entwickelst und gestärkt hast, so dass dieser wichtige Teil in dir sensibel, aktiv und wachsam ist. Diesen Teil in uns gibt es. Lade ihn ein, rede mit ihm und lass ihn stark werden, damit er dir immer zur Verfügung steht.

„Der Beobachter“ hilft dir, achtsam zu sein. Du entdeckst rasch, wenn du ungute Gefühle hast, wenn du Hektik erlebst, wenn du unsicher, ängstlich bist, wenn du Unzufriedenheit spürst, wenn du dich ausgeschlossen fühlst... Und dieser Teil hilft dir dann, kluge Entscheidungen zu treffen.

Keine leichte, aber eine lohnenswerte Aufgabe, diesen Teil in dir stärker werden zu lassen.

Ente oder Adler?

„Enten“ schnattern und quaken. „Adler“ handeln lösungsorientiert. „Enten“ jammern und klagen. In manchen Büros sind ganze Ententeiche: da wird unentwegt gejammert: was alles fehlt, was alles unmöglich ist, was überhaupt nicht geht, ja gar nicht gehen kann... „Adler“ überlegen und nutzen ihr „Hirnschmalz“, um einen Weg zu suchen, um zu überlegen, WAS machbar ist und WIE es machbar ist.

Lassen Sie sich von „Enten“ nicht hinunterziehen, stimmen Sie nicht ein in das Gejammer. In Ihrem Gehirn würden dadurch belastende Emotionen geweckt und Sie würden über unbewusste Assoziationen häufig den roten Modus, den Gefahrenmechanismus, aktivieren.

Entfernen Sie sich von „Enten“, fragen Sie nach einem „Adler“, der mit Ihnen überlegt WAS geht, WIE man einen Schritt weiter kommt, WER WAS machen kann.

Seien Sie selbst möglichst oft und möglichst eindeutig ein „Adler“.

Tools zur Selbsterkenntnis

Entscheiden Sie sich mit Verstand und Herz FÜR etwas

→ fassen Sie einen „machtvollen“ Entschluss!

Schneiden Sie dann Ihr Kärtchen aus dem Blatt, kopieren Sie es, posten Sie es, wo immer es Sie hilfreich erinnert.

1. Schauen Sie, ob es auf der Homepage

(ganglmair-seminare.at) Zusatzinformation gibt

2. Können Sie mit dem Partner oder einem Freund darüber

reden – eine wirklich gute Hilfe?

3. Machen Sie ein zeitlich begrenztes Projekt daraus

Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken

Die **1. Ebene** ist für das Überleben da. Das Grundbedürfnis ist „Sicherheit“. Ohne Um-Programmierung werden viele Drucksituationen im modernen Wirtschaftsleben als Gefahr, als Gefährdung der Sicherheit gedeutet und der rote Modus, der Gefahrenmodus, wird aktiviert. Lernen Sie und stärken Sie das Bewusstsein: im 21. Jhd. ist unser Leben hier in Österreich „nie“ lebensgefährlich.

Ebene 2 ist für unser Wohlergehen da. Das Grundbedürfnis ist „Befriedigung“. In unserer Kultur wird hier der rote Modus viel zu oft aktiviert, weil wir ein überhöhtes Bedürfnis nach Wohlergehen haben; wir erwarten oft zu viel → das Paradies auf Erden, ein Schlaraffenland! Gleichzeitig trauen wir uns zu wenig zu. Wir meinen diesen Schmerz nicht zu überleben, diese Entbehrung nicht auszuhalten, diese Unzulänglichkeiten nicht zu ertragen. Das Leben ist ein Auf und Ab; und aus Belastungen und Krisen gehen wir gestärkt hervor.

Ebene 3 hat das Grundbedürfnis **Zugehörigkeit und Verbundenheit**. Es gibt keine Stämme mehr, wir leben nicht mehr in der Wildnis; wir können nicht „verstoßen“ werden. Theoretisch dürfte es in der vernetzten Welt des 21. Jhdts „keinen“ Roten Modus, „keinen“ Gefahrenmechanismus in Ebene 3 mehr geben.

Sensibilität für eigene Ängste

Grundsätzlich ist die Angst eine hilfreiche Überlebensstrategie: Wenn der berühmte „Säbelzahntiger“ kommt, dann... Unser Körper schaltet in den roten Modus: Er ist bereit für Kampf, Flucht oder Totstellreflex. Blöd, dass die Angst als Prinzip zu oft „ungebremst“ funktioniert. Zusätzlich wirkt dieses Prinzip auch sehr subtil: so nebenbei taucht in unserem Kopf auf: Aufpassen! Ungutes Gefühl! Oder wir vermeiden ganz unbewusst bestimmte Situationen. Dahinter steckt die subtile Angst vor dieser Situation. Die häufigste Form ist die Angst vor dem, was alles passieren könnte! = Sorgen denken. Die Angst redet uns ein, es ist eine berechtigte Sorge. Jeder weiß aber, dass von hundert Sorgen, die in unserem Kopf auftauchen, 99 sich nicht erfüllen und nur Belastung bringen.

Die erste Aufgabe heißt: sensibel werden dafür, in welchen Situationen und wie die Angstreaktionen in meinem Körper entstehen. Achten Sie da besonders auf diese versteckten Angstsituationen und Angstreaktionen.

Sensibilität für die Problem-Konstruktion

Probleme gibt es nicht an sich, sondern Menschen erleben 1000 Situationen und manche davon nennen sie: ein Problem! Dahinter steckt immer eine SOLL-IST-Diskrepanz. Irgendetwas IST momentan so, ABER es SOLL anders sein! Dabei ist es immer „meine“ Vorstellung wie es sein SOLL und es ist meine Wahrnehmung, wie ich die Situation erlebe, also es ist mein IST. Wir können daher niemals ein Problem „weitergeben“ (oder ein Problem übernehmen!), denn es ist unsere Sicht, wir sehen eine Diskrepanz zwischen dem (=unserem) SOLL und dem (=unserem) IST. Dasselbe gilt für unsere Mitmenschen. Auch sie konstruieren ihre Probleme als eine SOLL-IST-Abweichung.

Sobald uns das klar ist, haben wir einen großen Gewinn. Wir können immer nachfragen und überlegen: Wollen wir am SOLL etwas verändern oder wollen wir am Beurteilten (= „Wahr“-nehmen!) der aktuellen Situation etwas ändern? Übrigens es gibt im Deutschen kein Wort „Falsch“-nehmen! Immer ist „unsere“ Sicht „wahr“ Mit diesem Wissen bekommen wir viel Handlungsmöglichkeiten in jeder „Problemsituation“!

Neigst du zu Selbst-Ablehnung?

Ablehnung ist immer mit Stress und Angst gekoppelt. Durch Selbst-Ablehnung wird unser Hirn (und wir in unserer Lebensqualität) besonders stark belastet. Der springende Punkt ist, ob wir uns selbst abgelehnt „fühlen“! Die Selbst-Ablehnung aktiviert das Schmerz-zentrum in unserem Gehirn. In diesem Zustand leiden wir und wir sind in unserer Kompetenz deutlich eingeschränkt.

Was tun? Gelassen und souverän bleiben, Äußerungen „drüben lassen“, die Bemerkungen der anderen als deren persönliche Sichtweise einordnen. Wer es allen recht machen möchte, wer von allen die Zustimmung braucht, wer sich von Kritik und Bemerkungen nicht distanzieren kann, der leidet. Selbstachtung, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind das notwendige Gegengewicht.

PS: Wenn wir Teile von uns – Körperteile oder Eigenschaften – ablehnen, entsteht ein ähnlicher Mechanismus im Hirn und wir können uns „nicht“ verändern, uns „nicht“ entwickeln, weil...
Siehe: Kämpfst du FÜR oder GEGEN?

Hell-Seher oder Schwarz-Seher?

Alles hat zwei Seiten. Wir sind mitverantwortlich auf welche Seite wir schauen. **Schwarz-Seher** haben eine dunkle Brille auf: Überall sehen sie Mangel, überall fehlt etwas, gibt es Fehler, es ist zu wenig oder zu viel, müsste es eigentlich anders sein... Diese Menschen merken nicht/wissen nicht, dass ihnen diese Brille in der Kindheit aufgesetzt wurde. Sie bezeichnen sich als Realisten, schauen aber immer auf die Schattenseite. **Hell-Seher** haben eine helle Brille mitbekommen oder ganz bewusst diese Brille „gesucht“ und aufgesetzt. (Rosarat ist die Brille nur bei jungen Verliebten!) Hell-Seher sehen die Sonnenseite, die Butterbrotseite, sie sehen das Schöne, sie sehen die Fülle... und erfreuen sich daran. Das Verbesserungspotenzial sehen sie auch; die Freude an dem, was ist, lassen sie sich aber dadurch nicht nehmen. Es lohnt sich, die eigene Brille zu kontrollieren und wenn nötig, sich eine neue Brille zuzulegen.

Blatt 3: Achtsamkeit (incl. Notfall-Programme)

- **Achtsamkeit als Universal-Hilfe**
- **Den Atem nutzen - die 100 % Garantie NP**
- **Komm zu Sinnen NP**
- **Unangenehme Gefühle nutzen**
- **Die Angst durchschauen NP**
- **Meditieren, wie es beliebt**
- **Raus aus dem „Strudel“ NP**
- **Drinbleiben oder Heraussteigen? NP**
- **Die 60-Sekunden-Meditation**

Die Achtsamkeit als Universal-Hilfe

In allen Weisheitslehren ist Achtsamkeit eine ganz zentrale Tugend. Sie ist Hilfe in schwierigen Situationen und sie ist ein Edelstein hinsichtlich Lebensqualität. Achtsamkeit ist die besondere Fähigkeit des Menschen, die er erlangt hat durch das Bewusstsein. Nur wir Menschen können uns „selber zuschauen“. Wir haben in der Gehirnrinde Strukturen, die es möglich machen, viele Körperreaktionen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, zu erkennen und mit unserem Bewusstsein zu reagieren.

Von Achtsamkeit reden wir dann, wenn diese Struktur entwickelt ist, wenn dieser Prozess des Beobachtens und Agierens gut funktioniert. Dann wird das gute Leben viel intensiver und erfüllter und dann können wir uns in kritischen Situationen schnell entlasten und befreien. Ohne Training steuert zu 95 % der Autopilot.

Ganz viele Werkzeuge, Tools und Übungen in dieser Sammlung sind Hilfen zur Entwicklung der Achtsamkeit.

Den Atem nutzen - die 100 % Garantie

Die Konzentration auf den Atem ist der zentrale Schlüssel für Achtsamkeit und das Kernstück ganz vieler Formen der Meditation.

Beim Notprogramm: „Raus aus dem Strudel“ gab es schon zwei einfache Atemübungen. Die hier folgenden sind auch manchmal im Alltag hilfreich; sie sind aber vor allem wichtige Hilfen zur Entwicklung und Einübung der Achtsamkeit.

A) Es atmet mich. Ich beobachte meinen Atem in der Nase, in der Brust oder im Bauch. Ablenkende Empfindungen, Gedanken, Gefühle,.. benenne ich und kehre zum Atem zurück.

B) Ich atme gaanz laaangsam aus und lasse los: die Anspannung, das Sorgendenken, den Stress. Der Ein-Atem kommt ganz von allein. Drei solche Atemzüge und ich bin augenblicklich eine andere, ein anderer.

C) Ich atme ganz bewusst in die Schultern und mit dem Ausatmen lasse ich alle Anspannung in diesem Bereich und im ganzen Körper los. Am besten mache ich das Ausatmen über Füße und Fußsohlen.

Komm zu Sinnen

Wenn es hektisch wird, wenn unser Denken durch einen „roten Modus“ eingeschränkt ist, können wir uns neben dem Atem auch auf unsere Sinne konzentrieren. Auch dadurch kommen wir ins Hier und Jetzt. Hilfreich ist, sich selbst klar zu sagen: STOP! ...Und dann können wir die Sinne durchgehen.

A) **Ich schaue** herum und konzentriere mich auf das, was ich sehe.

B) **Ich höre** auf alle Geräusche, Töne, Klänge und „bin ganz Ohr“. Ich kann vielleicht zwischendurch „die Stille“ wahrnehmen, die hinter allen Geräuschen und Klängen vorhanden ist.

C) **Ich spüre** in meinen Körper hinein: die Füße, den Po, den Rücken, die Schultern, das Gesicht, die Hände, den Bauch...Die Reihenfolge ist dabei unwichtig; wichtig ist die Konzentration. Vielleicht können Sie zwischendurch in Kontakt kommen mit der Stille und Tiefe, mit der Kraft und Energie in Ihrer Mitte.

Achtsamkeit (incl. Notfall-Programme)

„Unangenehme“ Gefühle nutzen

Unangenehme Gefühle sind ein wertvoller und wichtiger Hinweis: Das limbische System „reagiert“! D.h.: irgendeine Ebene ist nicht im „grünen Bereich“!

Ein unentbehrlicher Schritt zum erfolgreichen Leben ist es, in solchen Momenten sensibel zu sein und sich (sofort oder später) die Frage zu stellen: Was beunruhigt mich bzw. mein Hirn? Was läuft da in meinem Hirn? Eine der drei Ebenen ist in der Alarmreaktion → aha, da gibt es Angst, Sorge, Druck, Ärger,... Danke deinem Hirn für diese Info! Nutze das unangenehme Gefühl wie ein Warnlämpchen. Schalte deine höheren Gehirnfunktionen ein und entscheide bewusst: Gibt es wirklich Gefahr, gibt es unmittelbaren Handlungsbedarf oder ist es ein „Fehlalarm“. Wenn ja, dann ist Beruhigung, ist Zuversicht, ist Gelassenheit... notwendig.

Die Angst durchschauen/anschauen

Die Angst als Prinzip ist wie ein Luftballon, wie die Hülle von einem Dämon: Wir blasen auf, wir füllen mit (meist frühen) Erlebnissen und vor allem mit Befürchtungen. Wir wissen: Angst will uns kampfbereit, fluchtbereit machen - nicht mehr und nicht weniger.

Drei Stunden Angst im Flugzeug, drei Std herumwälzen im Bett, drei Std Tag-Abträume (Sorgen-denken) sind sinnlos. Nichts ändert sich dadurch an der Situation, an der Umwelt. Nur wir sind durch unsere eigene Angst eingeschränkt, gebremst, gehindert, gelähmt,...

Daher: Warnen dürfen uns die Angst, der Stress, der rote Modus. Wichtig ist: Es bleibt eine Warnung und es wird kein Dauerzustand.

In 9 von 10 Fällen ist es Fehlalarm → das ist der „Autopilot“!! Die Achtsamkeit hilft uns da, immer besser und sensibler zu entdecken, was tatsächlich Sache ist. Jetzt entscheiden wir, ob Handlungsbedarf gegeben ist, oder ob unser ängstliches Denkmuster durch ein besseres, förderlicheres Denkmuster ersetzt werden soll.

Meditieren: Wie es beliebt

Viele Untersuchungen zeigen eindeutig, dass Meditieren sehr hilfreich ist. Dieses Wort hat viele Bedeutungen: Manche meinen die Männer, die jahrelang im Himalaya zurückgezogen leben, andere sagen Gartenarbeiten oder Kochen ist meditativ.

Meditieren „ist“ ein Gehirnzustand. Zentral dafür ist es, dass der Meditierende konzentriert ist auf „sein Objekt“ der Meditation: auf Körper, Tätigkeit, Atmung, Bild... und dass „der Geist“ achtsam ist, d.h. ganz im Hier und Jetzt. Bei jeder Ablenkung kehren wir wieder zurück zum Gegenstand der Meditation=wir sind achtsam!

Die besondere Wirksamkeit dieses Tuns besteht darin, dass wichtige Gehirnfunktionen entwickelt werden. Diese Gehirnfunktionen geben in belastenden Situationen des Alltags eine besondere Stärke. Es gibt genügend Literatur zu diesem Thema (siehe auch Literaturliste) und es lohnt sich tatsächlich, Verschiedenes zu erproben!

Raus aus dem „Strudel“ Not-Programm

Das Erste und Wichtigste: Die Situation möglichst früh „wahrnehmen“. Im Strudel werden wir schnell verschluckt. Und je tiefer wir drinstecken, umso weiter ist der Weg zurück. Was tun?

A) 3 x tief durchatmen; ein Klassiker, der noch immer Gültigkeit hat.

B) Den Atem anhalten - eingatmet oder ausgatmet. Wichtig ist: noch etwas halten, noch bis sieben zählen, noch bis 4 zählen → Jetzt ist die Konzentration wieder im Körper!

C) Bewusstseins-Management: Es gibt das Bild vom Meeresgrund, das Bild von der Radnabe und das Bild von der Körpermitte. (Die Geschichten sind im ausführlichen Begleittext auf dem Netz) Aus dieser geschützten Position sind SIE es, der nach außen schaut, die nach oben schaut. Sie selbst wissen sich in der Mitte, oder in dieser Tiefe geborgen. Die Hektik, das Chaos, das Sorgen-denken, die Angst, die Schlafstörung,... sind nicht Sie selbst, sondern ES IST oben bzw. außen an der Peripherie

Drinbleiben oder Heraussteigen

Selbst zu entscheiden, ob ich in einer Situation, vor allem in einem Erlebnis und Gefühl drinnen bleiben möchte oder ob ich heraussteigen will, ist eine Frage der Achtsamkeit. Es ist eine kluge und hilfreiche Fähigkeit: Ich erfasse rasch die Situation und entscheide.

A) Ist es ein gutes Gefühl, tut es gut, so bleibe ich mit meinem ganzen Wesen in diesem Geschehen. Z.B.: Ich merke: Es ist eine Anerkennung, ein Kompliment! Ich genieße und freue mich darüber, ja ich will bewusst dieses schöne Gefühl intensiv erleben.

B) Entdecke ich (mit meiner Achtsamkeit), dass es jetzt unangenehm wird, so gehe ich augenblicklich auf innere Distanz. Ich bin Beobachter der Situation. Z.B.: Chef/ Partner/ Kind beginnt in kritischem Ton mit mir zu reden. Jetzt ist es wichtig, aus einer gesunden Distanz heraus mein weiteres Vorgehen zu entscheiden. Ich bleibe souverän, bleibe in meiner Kompetenz und Stärke.

Die NLP nennt es assoziiert sein oder dissoziiert sein. Die Hirnforschung sagt: Lass dich nicht in den roten Bereich schubsen!

Die 60-Sekunden-Meditation

Diese Übung ist dem Buch: Achtsamkeit von Han Shan entnommen. Stellen Sie sich den Timer auf 60 Sekunden. Nicht viel, aber eine Minute besteht aus vielen winzigen Augenblicken und in jedem Moment liegt Kraft.

Sobald die Zeit läuft, schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihren Körper: Kopf, Hals, Brust... bis zu den Füßen und wieder zurück. Gehen Sie in die Perspektive der dritten Person.

Wenn Gedanken auftauchen, sagen Sie innerlich: *Denken, Denken...* Wenn Gefühle auftauchen, sagen Sie: *Fühlen, Fühlen...* Atmen Sie gleichmäßig und konzentrieren Sie sich auf das Heben und Senken der Bauchdecke, um dem Verstand zu beruhigen.

Beenden Sie die Übung, wenn Sie das Signal des Timers hören. Gönnen Sie sich einen weiteren tiefen Atemzug und wenden Sie sich wieder ihren Aufgaben zu.

Blatt 4: Neue Denkmuster

- Erfolg mit **WENN – DANN**
- Affirmationen klug nutzen
- Gute Sprüche für schlechte Zeiten
- Kämpfst du **FÜR** oder **GEGEN** etwas
- Stressbewältigung
- Willst du glücklich sein oder Recht haben
- Alles hängt vom Kontext ab
- Es gibt keine Sachzwänge
- Wut und Angst machen unproduktiv

Erfolgreich mit WENN- DANN

Vielfach erforscht und nachgewiesen ist der recht simpel erscheinender Satz: Wenn...dann... Es ist eine klassische Um-Programmierung des Autopiloten. Jeder kennt Drucksituationen und die Reaktion darauf: Ihr Chef sagt, und Sie erleben... wenn Ihr Kind tut, steigt in Ihnen hoch... wenn der Kollege schon wieder vergisst, werden Sie ... Hier laufen klare „Muster“. Entscheiden Sie sich für eine neue Reaktion! Verbinden Sie mit einem bestimmten Verhalten einer Person = Auslöse-Reiz, eine neue, wünschenswerte Reaktion. Im Kopf „schreiben“ Sie einen neuen Satz fest: WENN er/sie/es...DANN denke ich an, bleibe ich, deutete ich, sehe ich das, nutze ich das...

Wenn das ein überlegter und klarer neuer Entschluss von Ihnen ist, lagern Sie das neue Muster in eine tief liegende, hilfreiche Schicht in Ihrem Gehirn; es bleibt nicht ein Vorsatz, ein Ziel im handlungsleitenden Frontalkortex, sondern es wird eine Verbindung im limbischen System genutzt. Das entlastet Sie und erleichtert es, das gewünschte förderliche Verhalten immer öfter zu verwirklichen.

Affirmationen klug nutzen

Unsere Denkmuster sind oft verbunden mit den uralten Überzeugungen, Glaubenssätzen, Beliefs, die wir schon von unseren Eltern übernommen haben. Bei jedem Menschen sind (viele) Glaubenssätze dabei, die nicht gut tun, die nicht förderlich sind. Siehe Tool: „Gute Sprüche...“

Mit Affirmationen wollen wir neue Denkmuster, neue Glaubenssätze festlegen, die künftig unser Handeln und Tun leiten. Affirmationen sind selbst formulierte oder übernommene absolut positive Formulierungen. Zum Beispiel: „Ich bleibe gelassen und souverän in allen Situationen“ Oder „Ich bin offen für die Schönheit der Welt“ Oder „Ich bin gesund und ernähre mich optimal“ Oder „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ (Emile Coué) Sage ich mir selber immer wieder solche Sätze, so werden sie allmählich zu einem festen Bestandteil meiner inneren Überzeugungen.

Sind wir konsequent genug, so entstehen neue, wünschenswerte Denkmuster. Schritt für Schritt sind wir unterwegs zu einem erfolgreicherem, glücklicherem und intensiverem Leben.

Gute Sprüche für schlechte Zeiten

Die Sprüche in unserem Kopf beeinflussen unsere Lebensqualität und Lebensfreude, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Erfolg. In Sprüchen sind Überzeugungen, Haltungen, Glaubenssätze, Beliefs enthalten. Sie sind handlungsleitend für unser Tun.

Die „dummen Sprüche“ ziehen uns hinunter, die guten Sprüche sind eine eindeutige Hilfe.

Checken Sie, ob solche Sprüche auch Ihnen über die Lippen kommen: „Freu dich nicht zu früh!“ „Da kann man nichts machen!“ „Rede, wenn du gefragt bist!“ „Nimm dich nicht so wichtig!“

Gute Sprüche sind absolut förderlich und hilfreich. Was sind Ihre Sprüche? Ich schätze die folgenden sehr: „Carpe diem“ „Es wird schon seinen Sinn haben!“ „Vertraue dir selbst und dem Leben“ „Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden...(R.M.Rilke) „Lächeln verbindet“ „Ändern statt ärgern“ ...

Powerfragen am Morgen: „Was werde ich heute Spannendes, Schönes, Wunderbares erleben?“ „Was wird mir heute gut gelingen?“...

Neue Denkmuster

Stressbewältigung

Es gibt immer wieder Zeiten, wo wirklich viel „zusammenkommt“. Gut fürs Geschäft, vielleicht auch gut für die Karriere. Für solche Momente der besonderen Belastung ist es klug, sich eine Strategie zurechtzulegen, die sowohl entlastet, als auch den Stress bewältigt. Gewöhnen Sie sich an, die folgenden drei Fragen zu stellen:

1. Wie groß ist die Belastung **jetzt gerade tatsächlich**?

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 – 10. Diese Bewertung ist es, die Ihnen ein Stück Abstand und Distanz ermöglicht und nachweislich entlastet.

2. Sie suchen Lockerheit und Humor in sich selber und/oder im Umfeld: WAS/WER hilft mir beim „entkrampfen“? In solchen Drucksituationen ist oft zu viel „Ernsthaftigkeit“ im Spiel.

3. Können Sie für ein paar Minuten „fliehen“? Tapetenwechsel! Ideal, wenn Sie den Himmel über Ihren Kopf sehen können - und wenn es nur durch ein Fenster ist! Die Welt schaut gleich wieder anders aus!

Willst du glücklich sein oder Recht haben

Wer kennt nicht die Streitereien um die Wahrheit, um „die“ richtige, um „die“ korrekte Lösung. Das ist am Stammtisch so, das ist in Beziehungen so, das ist bei Meetings so. Philosophisch betrachtet gibt es keine Wahrheit, gibt es kein Richtig und Falsch: alles ist nur das Ergebnis eines Denk- und Bewertungsprozess aufgrund von Prämissen. Das gilt auch für Religionen. (Jede Religion hat eine wunderbare Seite. Sie schafft Kulturgüter und hilft Menschen. Jede Religion hat auch die Seite der Ideologie. Das ist die Grundlage von Unfrieden und Krieg)

Verzichten Sie darauf, unbedingt Recht haben zu wollen. Verzichten Sie darauf, die „richtige“ Lösung zu kennen. Dann Sie sind nicht nur der beliebtere Mitmensch, Partner und Freund, Kollege und Chef, dann Sie sind auch der bessere, weil konstruktive, Problemlöser.

Es zahlt sich aus, tolerant zu sein. Es zahlt sich aus, umsichtig zu sein und sich um die gemeinsame bestmögliche Lösung zu bemühen. Seien Sie Problemlöser statt Rechthaber!

Alles hängt vom Kontext, vom Umfeld ab

Auch Menschen, die im Job ganz problematisch und schwierig sind, sind Menschen im Freundeskreis entgegenkommend und freundlich. Im systemischen Denken sagt man, dass Menschen keine Eigenschaften haben, sondern bestimmte Eigenschaften in bestimmten Situationen zeigen. Auch unser Verhalten ist abhängig von den Rahmenbedingungen. Aufgrund der Gehirnforschung sollten Sie **für sich selbst gute, viel-leicht optimale Rahmenbedingungen gestalten**. Z.B.: Sorgen Sie dafür, dass Sie immer wieder Phasen haben, wo Sie konzentriert und ungestört arbeiten können: Multitasking „funktioniert“ nicht! Nutzen Sie auch eine Reihe anderer Tools! Z.B.: „Stressbewältigung“ „Raus aus dem Strudel“ „Den Atem nutzen“ „Vor dem nächsten Auftritt“ u.a.m

Wenn Sie Führungskraft sind gilt: Neuroleadership. Sorgen Sie für gute Rahmenbedingungen in Ihrer Abteilung. Sorgen Sie für gute Arbeitsatmosphäre, für emotionale Zustimmung, erhalten Sie die Neugierde der MA, sorgen Sie für gehirngerechte Arbeitsbedingungen.

Kämpfst du FÜR oder GEGEN etwas?

Irgendwie ist bei vielen Menschen eine (Grund)Haltung entstanden: **Dagegen sein, dagegen ankämpfen!** Energetisch hat das eindeutig negative Auswirkung, wir lenken unsere Energie genau auf das, was wir nicht wollen, was nicht sein soll.

Es ist um vieles effizienter, wenn wir unserer Energie auf das lenken, was sein soll, was wir uns wünschen, was wir beabsichtigen, was gut tut, was Freude macht. Die Energie geht in die richtige Richtung, sie baut auf, sie „schafft“ das Erwünschte. Gleichzeitig nutzen wir so auch die Kraft der Gedanken und das Resonanzgesetz, das Law of Attraction.

Wir sind gut beraten, wenn wir immer wieder fragen: Wofür wollen wir unsere Energie und Kraft konstruktiv einsetzen? Selbst wenn es Widerstand gibt, sollten Sie in ihrem Kopf sehr klar das Ziel dahinter sehen = das, wofür Sie sich engagieren, wofür Sie „kämpfen“ wollen.

In Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen zeigt sich diese Haltung darin, dass Negationen genannt werden: Geht nicht, so nicht, heute nicht, ich nicht... Effizient wird das Gespräch, wenn Positionen genannt /erfragt werden: Geht so, soll so, kann morgen, Kollege NN macht...

Es gibt keine Sachzwänge

Wer kennt nicht die Aussagen: Das sind Tatsachen, das ist Fakt, das ist eindeutig klar, da gibt es keine Alternative, ich bin machtlos, das sind Sachzwänge... Es ist klug, alle diese Aussagen als Argumente des Redners zu sehen. Für ihn ist die Situation so, und zwar aufgrund seiner Annahmen und seines Wissens. Für den Redner ist DAS die richtige Lösung und er nennt es Sachzwang. Jedoch bedenken Sie: Drei Ärzte haben ebenso wie drei Architekten und drei Mechaniker und drei Tischler recht oft unterschiedliche Meinungen. Jeder kann seine Position als „Sachzwang“ bezeichnen. Es ist und bleibt ein persönliches Argument. Streiten Sie nicht über „Sachzwänge“, sondern akzeptieren Sie diese als persönliches Argument und stellen Sie Ihr Argument daneben. Damit bleiben Sie souverän in Ihrer Kraft und kippen nicht in Streit und Aggressionen (= roter Modus). Mit einer solchen souveränen Haltung besteht eine reelle Chance, dass Sie gemeinsam eine wirklich gute, die bestmögliche Lösung finden.

Wut und Angst machen unproduktiv

Die Emotionen, die mit dem roten Modus, mit Stress und Angst verbunden sind, stören. Schon umgangssprachlich heißt es: Da sehe ich rot! **Wut, Angst, Ärger, Frust stören die Funktionen des Gehirns.** Die unkontrollierten, primären Emotionen blockieren den Zugang zu unseren Erfahrungen, den Zugang zu unseren höheren Denkleistungen und den Zugang zu unseren inneren Dimensionen.

Für starke Leistungen und kreative Lösungen brauchen wir die integrierten Emotionen. Diese kommen nach den primären und sind ein Zeichen für Ganzheitlich. Siehe Tool: „Ganzheitlich oder einseitig“

Eine spezielle Funktion gibt es noch: Große Aufregung! Unser ganzer Organismus wird durch eine plötzliche Hormonausschüttung überflutet. Das bedeutet: rein biologisch braucht der Körper 20-30 Minuten bis die Hormone abgebaut sind und der Organismus sich wieder beruhigt hat. In dieser Zeit ist ein vernünftiges und sinnvolles Agieren und Reagieren nicht möglich. Wenn Sie selbst überflutet sind, nehmen Sie sich eine Auszeit. Wenn andere überflutet sind, geben Sie ihnen eine Auszeit.

Blatt 5: Tools zu Step by Step

- ✱ **Schöne Gefühle kultivieren - „Teflon“ verhindern**
- ✱ **Dankbarkeit als Quelle der Freude nutzen**
- ✱ **Tägliche Energie-quellen stärken**
- ✱ **Energie produzieren- Botenstoffe aktivieren**
- ✱ **Vor dem nächsten Auftritt**
- ✱ **Raus aus der Opferrolle**
- ✱ **Nur wenn es mir gut geht...**
- ✱ **Was brauche ich, um...
Was brauche ich, um...**

Schöne Gefühle „kultivieren“ – „Teflon“ verhindern

Haben Sie schon „gelernt“, das Schöne im Leben, das Schöne in der Welt, das Schöne in den anderen zu registrieren und entsprechend zu genießen? Die „Automatik“ unseres Hirns ist da ungenügend. Wir müssen das Teflon-Prinzip entkräften und unser Gehirn aktiv nutzen, um das Leben zu genießen!

Vier bewährte Schritte, um die Lebensfreude deutlich zu erhöhen:

Schritt 1: „Schöne Gefühle“ achtsam registrieren oder bewusst erinnern

Schritt 2: Diese Gefühle festhalten und intensivieren.

Schritt 3: Diese intensiven Gefühle einsinken lassen in Hirn und Herz!

Schritt 4: Lassen Sie in sich die „Gewissheit“ entstehen, dass dieses Gefühl Sie jetzt bereichert und auch künftig bereichern wird. Sind Sie im Voraus dankbar dafür, dass es so ist.

Zwei Anwendungsbereiche: A) Nehmen Sie sich im Alltag immer wieder ein paar Sekunden Zeit, die schönen Gefühle zu genießen. Diese paar Sekunden lohnen sich! B) Nehmen Sie sich extra Zeit, um ganz bestimmte schöne Gefühle zu intensivieren und zu kultivieren.

Dankbarkeit als Quelle der (Lebens)Freude

Dankbar zu sein für alles, was Sie haben, was Sie können, was Sie sind, was Sie erleben dürfen, was Sie geschenkt bekommen... ist eine „Garantie“ für Lebensfreude.

Dankbarkeit ist eine gelernte, wunderbare Grundhaltung dem Leben gegenüber; Undankbarkeit ist eine ebenso gelernte, zerstörerische Grundhaltung. Mit Undankbarkeit sind die Emotionen: Ärger, Unzufriedenheit, Verlust, Enttäuschung, Stress verbunden. Diese Emotionen aktivieren den roten Modus im Gehirn und belasten damit das Gehirn in seiner Leistungsfähigkeit. In der Folge ist der Körper belastet in seiner Gesundheit.

Ob Sie dankbar auf das, was da ist, schauen (= die Fülle des Lebens sehen) oder ob Sie undankbar auf das schauen, was fehlt (= Mangel-Denken) ist eine der hilfreichsten Gewohnheiten für ein glückliches oder unglückliches Leben. PS: Fertigen Sie Listen an, wofür Sie dankbar sind. In Momenten, wo es ihnen schlecht geht und Sie am Leben (ver)zweifeln, lesen Sie in diesen Listen... und es „wirkt Wunder“.

Tägliche Energiequellen stärken

Alles ist Energie! Die Quantenphysik stellt sogar die Materie in Frage und erklärt Materie als nur vorübergehend verfestigte Energie. Sich mit dem Gedanken anzufreunden, dass wir in diesen und mit diesen Energien leben, ist eine verlockende und kluge Idee. Dann gibt es berechtigte Annahmen von mentaler Einflussnahmen auf Lebensqualität und Lebensformen, dann „funktioniert“ das Resonanzgesetz, und wir tun gut daran, in diese Energie und die Energielenkung zu investieren.

Menschen, die Abend- und/oder Morgenrituale haben (Yoga, Meditation, Qi Gong...), die täglich spazieren gehen, tägliche Übungen machen... sind überzeugt von der Wirksamkeit dieser Gewohnheiten. Sie alle spüren eine Kraft: ob beruhigend und entspannend, ob anregend und aktivierend; es ist ein persönlicher Gewinn und es ist diesen Menschen wert, täglich Zeit zu investieren in die „Energiegewinnung“.

Suchen Sie Ihre Art und Weise: Vielleicht sind es schöne Gedanken zum Einschlafen, ein Lächeln zum Aufwachen, 15 Minuten Yoga, 15 Minuten Meditation, Entspannungsmusik,...

Tools zu Step by Step

**Entscheiden Sie sich mit Verstand und Herz FÜR etwas
→ fassen Sie einen „machtvollen“ Entschluss!
Schneiden Sie dann Ihr Kärtchen aus dem Blatt, kopieren Sie es, posten Sie es, wo immer es Sie hilfreich erinnert.**

1. Schauen Sie, ob es auf der Homepage (ganglmair-seminare.at) Zusatzinformation gibt
2. Können Sie mit dem Partner oder einem Freund darüber reden – eine wirklich gute Hilfe?
3. Machen Sie ein zeitlich begrenztes Projekt daraus

Energie produzieren – Botenstoffe nutzen

Nutzen Sie eine einfache und wirkungsvolle Energiequelle. Bei „schönen Gefühlen“ produziert unser Gehirn Hormone; speziell auch *Dopamin* und *Serotonin*. Diese Botenstoffe bewirken, dass das Hirn sehr gut „funktioniert“, dass es in seinen starken, leistungsfähigen Zustand schaltet.

Gleichzeitig werden diese Botenstoffe als Glückshormone bezeichnet, weil eine gute Menge davon die Einschätzung und Bewertung der Wirklichkeit beeinflussen und wir uns häufiger wohl fühlen.

Die Produktion der Hormone erfolgt in Kombination mit den Emotionen und Gefühlen: Entstehen absichtlich oder unabsichtlich „gute“ Gefühle, so produziert Ihr Hirn diese Botenstoffe.

Es ist eine kluge und sehr hilfreiche Gewohnheit, immer wieder-spezial am Beginn einer Arbeit-ganz bewusst „schöne Gefühle“ entstehen zu lassen. Besonders effektiv sind: **Dankbarkeit und Freude** auf der einen Seite und **Verbundenheit (Liebe)** auf der anderen Seite. Wenn Sie kurz und intensiv diese Gefühle erleben, so reicht das aus: Ihr Hirn produziert die Botenstoffe/Glückshormone und schaltet in den leistungsfähigen

Vor dem nächsten „Auftritt“, vor der nächsten „Herausforderung“

Bei Spitzensportlern sehen wir manchmal sehr klar, dass sie ihr Ritual vor dem Start haben. Das ist mehr als nur „Energie produzieren – Botenstoffe nutzen“ (siehe oben!) Welches Ritual haben Sie? Wenn Sie eine wichtige Aufgabe beginnen, wenn Sie zu einer Besprechung gehen, zu einer Verhandlung, einem Meeting, wenn Sie tatsächlich vor Publikum auftreten... Es gibt viele Situationen, wo es klug ist, sich ein Ritual zurecht zulegen, mit dem Sie in Ihre Kraft kommen, mit dem Sie Ihre Energien aktivieren und mit dem Sie genau die Fähigkeiten in sich wach rufen, die jetzt im nächsten Moment wichtig sind.

Was gehört in so ein Ritual? Loslassen, Konzentration (über den Körper) auf das Jetzt, in die Mitte kommen, sich bewusst machen, welche Kompetenzen jetzt gebraucht werden, sich an erfolgreiche Situationen erinnern, sich einen erfolgreichen Ablauf und Abschluss visualisieren,... Das Ergebnis des Rituals ist, dass Sie in einem kraftvollen, energievollen Zustand sind, mit der Überzeugung und dem Wunsch jetzt eine bestmögliche Performance zu haben und eine gute Leistung zu erbringen.

Raus aus der Opferrolle

Wer glaubt, alles machen zu können, wer glaubt, immer Herr der Lage zu sein, vertritt eine Extremposition.

Wer sich machtlos und ohnmächtig fühlt, wer immer die Ursachen außerhalb von sich sieht, ist in einer ständigen Opferrolle und vertritt die andere Extremposition.

Nicht erst die Quantenphysik hat die große Einflussmöglichkeit des Bewusstseins heraus gestrichen. Auch schon die alten Römer, die Anhänger Epikurs waren überzeugt, dass jeder Mensch ganz große Gestaltungsmöglichkeiten in seinem Leben besitzt. „Das Glück eines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“ (Marc Aurel)

Jeder hat sich aufgrund seiner Lebenserfahrung selbst irgendwo zwischen den beiden Extremen angesiedelt. Auch Sie kennen Leute, die unentwegt klagen und überall „Schuldige“ suchen. Sind solche Menschen beliebt? Sind sie glücklich?

Es ist klug, die eigene Position zu überdenken. Wir haben mehr Gestaltungsfähigkeit als uns in unserer Kindheit gesagt wurde. Verlassen Sie die Opferrolle! Nutzen Sie die Kraft ihres Bewusstseins, nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken. Übernehmen Sie die Verantwortung für die Mitgestaltung eines erfolgreichen und erfüllten Lebens!

Nur wenn es mir gut geht....

Nicht wenige Menschen kümmern sich um alles mögliche: sie kümmern sich um die anderen, um die Probleme der anderen, um die Probleme der ganzen Welt, sie kümmern sich um alle Aufgaben und fühlen Verantwortung für Firma und Job und Familie und... aber sie kümmern sich wenig um sich selbst. Dabei ist es die allererste Aufgabe eines jeden, dafür zu sorgen, dass es ihm selber gut geht. Es ist seine „alleinige“ Verantwortung: „*Nur wenn es mir gut geht, bin ich in meiner Kraft, kann ich all das auch erbringen, was ich an Fähigkeiten und Kompetenzen habe. Nur wenn es mir gut geht, bin ich für andere ein guter Partner, ein guter Kollege, ein guter Chef.*“

Manche verwechseln diese Grundhaltung mit Egoismus und missverstehen den Spruch der Bibel: *Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.* Der erste Teil ist zu wenig; ohne Nachsatz ist es eine Halbwahrheit.

Es ist und bleibt die wichtigste Aufgabe, dass SIE für sich selber sorgen. Nur so können Sie mit Ihrer Lebensfreude und Ihrer Lebensqualität einen wichtigen Beitrag in dieser Welt und für diese Welt erbringen.

Wenn es nicht weiter geht: **Zauberfrage** verwenden

Was brauche ich, um...

Was brauchst du, um...

...dir mehr zu vertrauen..., mutiger zu sein..., mehr Zeit zu finden..., konsequenter zu sein,... dich weniger zu ärgern,... dich über mehr Dinge zu freuen,... geduldiger zu sein,...



✿ Sie sind am richtigen Weg!



Viel Erfolg!

Indische Meister sehen es so

„Der Mensch hat keinen freien Willen im Handeln. Denn jede Handlung wird immer wieder zu den gleichen Ergebnissen führen, solange wir unsere inneren Muster nicht ändern. **Der freie Wille des Menschen besteht jedoch zu 100 Prozent im Ändern unserer Glaubensmuster, Erwartungshaltungen, Einstellungen und inneren Qualitäten.** Wann immer wir diese ändern, wird unsere nächste Handlung im Außen ganz automatisch völlig neue Ergebnisse hervorbringen.“ ... „Ein Vogel, der hoch genug fliegt, den trifft keine Steinschleuder.“ In gleicher Weise fallen alle niedrig fliegenden Kindheitsmuster, alten Verletzungen und Schmerzen automatisch von uns ab, wenn wir uns hochgeschwungen haben auf ein Bewusstseinslevel, auf dem die neuen Qualitäten das Alte entweder automatisch überschreiben oder auf dem es einfach von uns abfällt.“ (Bärbel Mohr. Die 21 goldenen Regeln. S. 117)

Das Fühlgebet der Indianer:

- ✿ „Die alten Indianer hatten eine ganz eigene Art, beim Universum zu bestellen: Sie stellten sich möglichst lebhaft vor, wie es wäre, wenn das Gewünschte bereits da wäre, und spürten genau hin, wie es sich anfühlte. Wenn sie das Gefühl deutlich wahrnehmen konnten, dann dankten sie dafür und waren überzeugt, dass dies das Gewünschte ins Leben zieht. Diesen Vorgang nannten sie Fühlgebet.“

(Bärbel Mohr. Die 21 goldenen Regeln. S. 101)