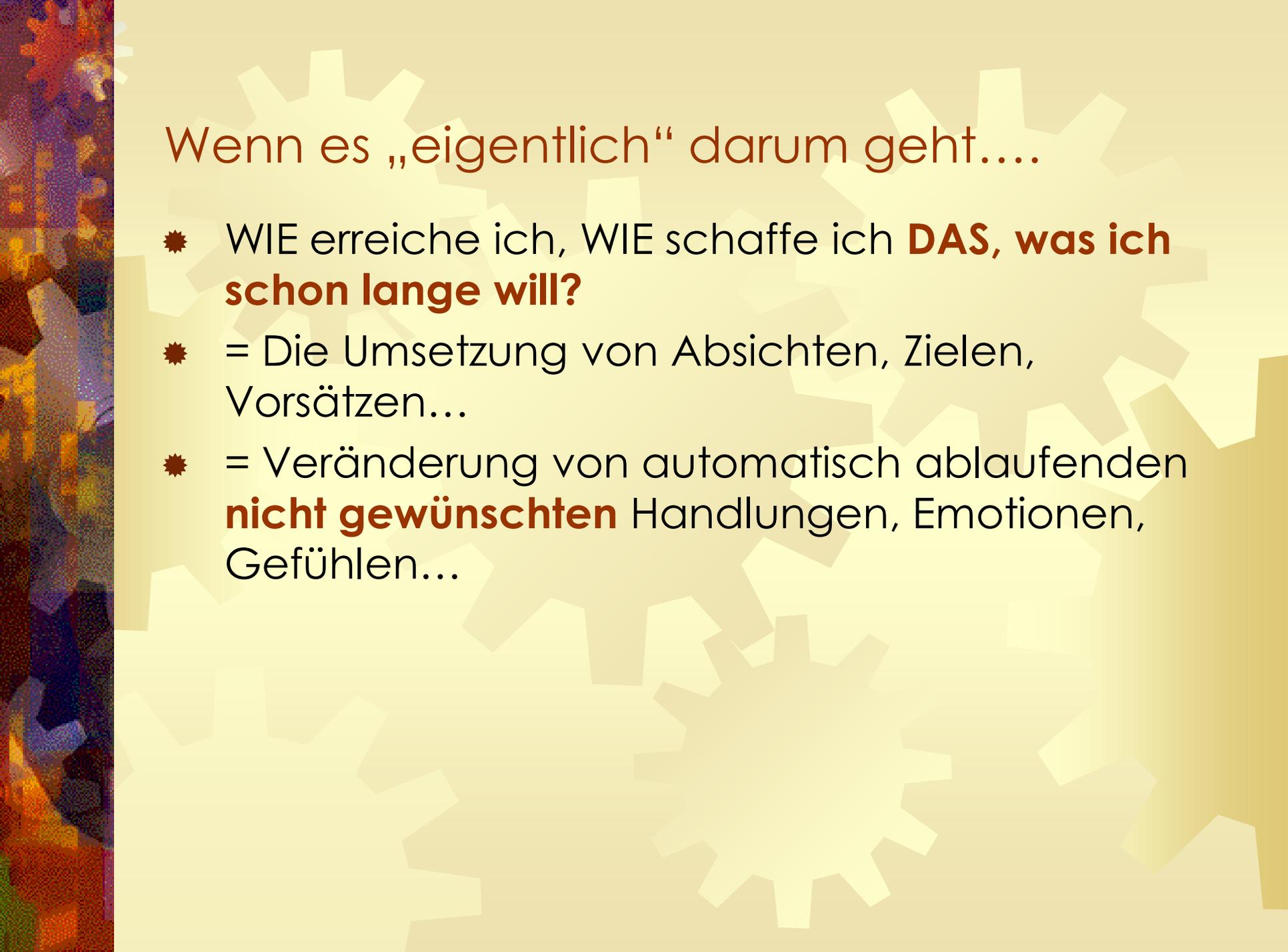


The background features a light yellow-to-gold gradient with several semi-transparent gear shapes scattered across it. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured pattern in shades of red, orange, blue, and purple.

**Ideen, Tipps und Strategien zur
Umsetzung von
Vorsätzen**



Wenn es „eigentlich“ darum geht....

- ✿ WIE erreiche ich, WIE schaffe ich **DAS, was ich schon lange will?**
- ✿ = Die Umsetzung von Absichten, Zielen, Vorsätzen...
- ✿ = Veränderung von automatisch ablaufenden **nicht gewünschten** Handlungen, Emotionen, Gefühlen...

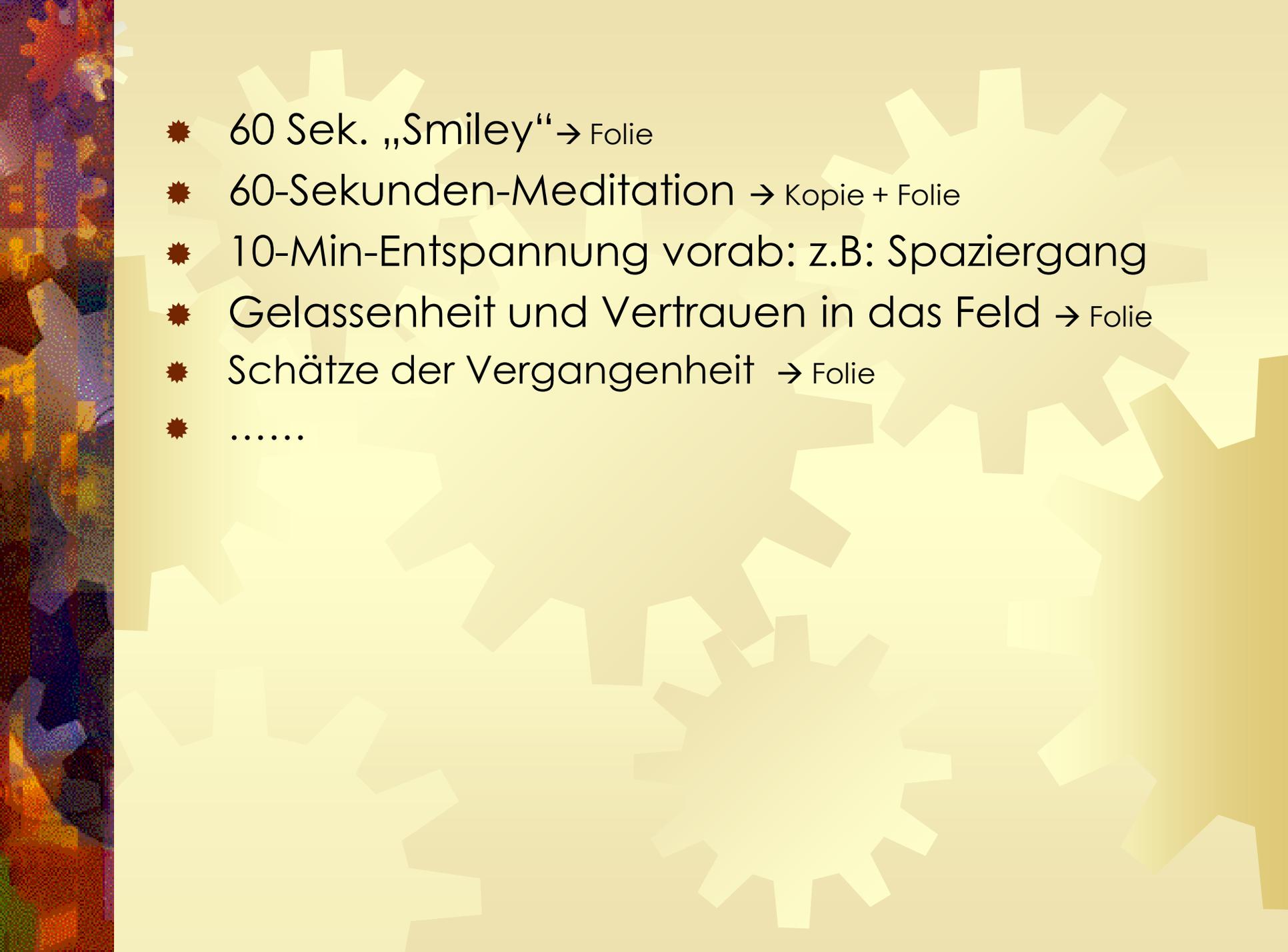
Ideen, Tipps und Strategien im Überblick

1. Sich unmittelbar für eine aktuelle Situation stärken = Energiereserven und Energiefluss erhöhen
2. Sich für wichtige Ereignisse präparieren
3. Mittel- und langfristig neue Gehirn-Verknüpfungen entwickeln

1. Sich unmittelbar für die aktuelle Situation stärken = Energiereserven und Energiefluss erhöhen

Probieren Sie verschiedene Techniken aus und machen Sie aus dem, was passt, ein Ritual

- ☀ 3x tief atmen
- ☀ Energiedusche
- ☀ Selbstsuggestion → Folie
- ☀ Hormone/Botenstoffe (Serotonin und Dopamin) aktivieren
→ Kopien + Folie
- ☀ Komm zu Sinnen → Kopien + Folie
- ☀ Präsent sein → Folie
- ☀ Energiezustand optimieren → Folie
- ☀ Der perfekte Auftritt → Folie

- 
- 60 Sek. „Smiley“ → Folie
 - 60-Sekunden-Meditation → Kopie + Folie
 - 10-Min-Entspannung vorab: z.B: Spaziergang
 - Gelassenheit und Vertrauen in das Feld → Folie
 - Schätze der Vergangenheit → Folie
 -

3x tief atmen - Energiedusche - Selbstsuggestion

- ☀ Tief atmen beruhigt und gibt Kraft. Sauerstoff tut uns immer gut! Gleichzeitig kommen Sie in Ihre Mitte
- ☀ (Z.B.: Bevor Sie das Zimmer des Chefs/des Kunden betreten...)
Aus einer unsichtbaren Dusche fließt herrlich warme Energie über Ihren Körper und erfüllt Sie. Schließen Sie kurz die Augen und genießen Sie.
- ☀ Rufen Sie den vorbereiteten Satz ins Gedächtnis: *„Ich kann, ich darf, ich will!“* Sie haben schon zuhause genau diese Empfindungen mehrfach abgespeichert, die in diesem Satz ausgedrückt werden.

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-speziell 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 Modus.

(bei den Downloads finden Sie unter „Mentaltraining“ über 30 Tools zu verschiedenen Bereichen. Dieses Tool stammt aus Step by Step)

Ein NOT-Fall-Programm ist folgendes:

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.

(Dieses Tool ist aus: Mentaltraining/Achtsamkeit)

Einfach da sein - präsent sein (statt perfekt sein)

- ✿ „Ich selbst sein ist alles, was ich jemals tun muss“
 - ✿ Mich akzeptieren
 - ✿ Mich annehmen
 - ✿ Selbstliebe – Liebe
- ✿ Ich bin mit meinem ganzen Gewahrsam, meiner ganzen Aufmerksamkeit im
Hier und Jetzt

Energiezustand aktivieren (Präsentations-Stand)

- Loslassen ausatmen
- Hier und jetzt im Gleichgewicht sein ein-aus
- (Mit dem Atem) Zentrieren im Hara ein-aus
- Fokussieren (Augen zu?) ein-aus
(Gefühle spüren und Hormone produzieren)
- Dankbarkeit und Freude ein-aus, ein-aus
- Verbundenheit ein-aus, ein-aus
- Kronenchakra ein
- ALL-eins-sein aus
- (Augen auf) Der weite Blick ein-aus

Der starke Auftritt – ein Masterprogramm

- ✿ Den Energiezustand aktivieren (= in den Präsentations-Stand gehen)
- ✿ Mit dieser Haltung beginnen
- ✿ Mit Energie die Situation „umfassen“
- ✿ Mit allen Rapport aufnehmen
- ✿ Einfach da sein – präsent sein – in der Mitte sein und sich wohl fühlen

60 Sek. „Smiley“

- Mit den Muskel-Konstellationen in unserem Gesicht sind die Emotionen verbunden, die ursprünglich diese ausgelöst haben: Freude hat ein fröhliches Gesicht „erzeugt“, Trauer oder Wut ein völlig anderes.
- Die Wirkung geht in beide Richtungen: Wenn wir lächeln (= Smiley), aktivieren wir in unserem Gehirn die „Gute Stimmung“.
- Wenn wir die Mundwinkel hängen lassen, aktivieren wir die „Schlechte Stimmung“.

Maja Storch als Vertreterin von Embodiment gibt den Tipp:
*„Gehen Sie ent-runzelt und aufrecht durch das Leben;
es ist das beste, was Sie für sich selbst und
für Ihre Umwelt tun können.“*

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.

(Dieses Tool ist aus: Mentaltraining/Achtsamkeit)

Gelassenheit und Vertrauen in das Feld

- Die Kraft, die Energie, die letztlich jedes Atom bewegt ist das Feld. Das war die Antwort Albert Einsteins.
- Die Quantenphysik/Quantenmechanik geht ebenfalls davon aus, dass hinter allem ein Null-Feld, ein Quanten-Feld, ein Feld aller Möglichkeiten... besteht
- Sich auf diese große Kraft ein Stück weit einzulassen, darauf zu vertrauen, sich in diesem Feld geborgen fühlen, das erleichtert ganz wesentlich das Leben.
- Im Artikel [Dankbarkeit - Das "JA" zum Leben](#) (Download → Kleinigkeiten sind oft hilfreich) wird auf diese Grundhaltung eingegangen.

Schätze der Vergangenheit

- ✿ Ganz oft hatten wir DAS (Haltung, Emotion, Gefühl, Verhalten, Reaktion...), was wir heute brauchen, was wir uns für heute vornehmen, schon in früheren Situationen.
- ✿ Diese Erfahrungen sind **Ressourcen** für die GW.
 1. Erinner dich an eine erfolgreiche Situation
 2. Geh mental ganz in diese Situation hinein
 3. Übernimm emotional und körperlich genau diesen Zustand, diese Haltung
 4. und übertrage ihn in die kommende Situation
 5. Erlebe diese Situation als vollen Erfolg

2. Sich für wichtige Ereignisse präparieren

- ✿ Future Pace
- ✿ Anker setzen
- ✿ Eine neue WENN-DANN-Koppelung
- ✿ Embodiment

Future Pace – eine mentale = reale Trainingsituation

- ✿ Versetze dich in eine gute Entspannungs-Haltung
- ✿ Jetzt lasse in deiner Vorstellung eine künftige Situation entstehen.
- ✿ Du „erlebst“ nun ganz intensiv dich selbst in der künftigen Situation
- ✿ Alles gelingt, du bist stark, du bist genau so, wie du dir das immer schon vorgestellt hast.
- ✿ Es ist eine optimale Erfolgssituation.
- ✿ Du genießt diesen Erfolg und
- ✿ nimmst ganz bewusst dieses Erlebnis, diese Erfahrung, diese Kraft mit in die zukünftige Realität

Anker setzen

- ✿ NLP kennt die Technik, einen Anker zu setzen. Dabei wird eine Körper-Geist-Koppelung absichtsvoll installiert.
- ✿ Mach einen Future Pace und während du mental mitten drinnen bist und den Erfolg so richtig genießt, drückst du einen Punkt an deinem Körper.
- ✿ Checke nach ein paar Minuten, ob der Punkt gut gekoppelt ist
- ✿ Wenn du jetzt in der nächsten Zeit wieder diesen Punkt drückst, aktivierst du diese erlebte Erfolgssituation und du nutzt die Ressourcen

Eine neue WENN-DANN-Koppelung

- ★ Manchmal erkennen wir sehr klar ein Muster:
 - ★ *„Immer wenn meine Frau sagt: Meine Mama hat gesagt...,dann...“*
 - ★ *„Immer wenn mein Chef mich ins Büro ruft, dann...“*
 - ★ *„Immer wenn ein Kunde/der Kunde sagt..., dann...“*
- ★ Bei einem solchen Muster sind alte Erlebnisse abgespeichert.
- ★ Reflexhaft (es besteht ja eine feste neuronale Koppelung im Gehirn) wird ein Gefühl, eine Wahrnehmung, eine Reaktion ausgelöst.
- ★ Überlege dir eine neue Koppelung! → Wie möchtest du in Zukunft (re)agieren?
- ★ Lass diese neue Koppelung zwischen Frontallappen und limbischen System gut spürbar entstehen.
- ★ Nimm den festen Vorsatz und die Überzeugung mit: Ab morgen gilt Immer: *„WENN....., DANN... .“*

Embodiment

- ☀ Unser Körper tut NICHT, was der Geist „anschafft“. Der Geist ist nicht der Chef! Kooperation ist gefragt.
- ☀ Es gibt jedoch in unserem Gehirn viele Koppelungen, die wir gut brauchen könnten:
Stark wie ein Bär, geschmeidig wie eine Katze, elegant wie eine Lilie, fleißig wie eine Ameise, geduldig wie die Buche vor dem Fenster, friedlich wie Gandhi, witzig wie Gernot, souverän wie eine Ritterburg,
- ☀ Suchen Sie sich mit gutem inneren Gespür das „Bild“, das mit den Fähigkeiten verbunden ist, die Sie demnächst brauchen
- ☀ Halten Sie dieses Bild evident

Der ganze Prozess mit einem Beispiel wird beschrieben in:

[Embodiment - Der eigene Körper, ein unerlässlicher Helfer für Erfolg und Lebenszufriedenheit](#)

Download → Kleinigkeiten sind oft hilfreich

3. Mittel- und langfristig neue Gehirn-Verknüpfungen entwickeln

- ✿ Affirmationen
- ✿ Mit Achtsamkeitsübungen und Meditation arbeiten
- ✿ Mit Erfolgsstrategien (z.B: mit LEON) arbeiten
- ✿ Mit guten Ritualen den eigenen Energietank immer –“randvoll“ gefüllt halten

Affirmationen klug nutzen (Ein Tool aus: Neue Denkmuster)

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.

(Dieses Tool ist aus: Mentaltraining/Neue Denkmuster)

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?“

(Dieses Tool ist aus: Mentaltraining/Neue Denkmuster)

Mit Erfolgsstrategien (z.B: mit LEON) arbeiten

- ✿ Über Jahrzehnte sammelten Menschen Erfahrungen. „Was machen erfolgreiche Leute, um erfolgreich zu sein?“
- ✿ Daraus entstand: Glücksforschung und Positive Psychologie.
- ✿ Seit zwei Jahrzehnten ist nun die Neurobiologie mit den bildgebenden Verfahren die zentrale Instanz, wenn es darum geht, den Erfolg zu steigern und das Glück zu erhöhen.
- ✿ In meinem Seminar „Erfolgsstrategien wirkungsvoll nutzen“ stehen diese Erkenntnisse im Mittelpunkt.
- ✿ Laden Sie sich die Dateien herunter.
- ✿ Download → Seminarmaterialien:
[Gehirnforschung - Keine Spitzenleistung ohne Mentaltraining](#)
[Erfolgsstrategien wirkungsvoll nutzen - Startvortrag April 2016](#)
[Den Zielen Kraft geben - Die Erfolgsstrategie LEON](#)

Mit Achtsamkeitsübungen und Meditation arbeiten

- ✿ Wer auf dem Weg ist, sein Leben schrittweise zur einer „gewissen Meisterschaft“ zu bringen, der kommt fast automatisch zur Frage der Achtsamkeit und der Meditation.
- ✿ Unsere angeborenen Gehirn-Reaktionen sind „eine Fehlkonstruktion“ für das 21. Jhdt. In unserer Zeit sind die Herausforderungen generell mit so viel Stress gekoppelt, dass wir unsere Reaktionen „neu programmieren“ müssen. Das geht nicht ohne Achtsamkeit.
- ✿ Beim Aufbau von wünschenswerten neuen Reaktionen, Einstellungen und Haltungen ist die Meditation nicht zu „umgehen“.

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: Bewusstseins-Management in der Kategorie Mentaltraining) und es lohnt sich tatsächlich, Verschiedenes zu erproben!

(Dieses Tool ist aus: Mentaltraining/Achtsamkeit)

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 berechnete 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,...

(Dieses Tool ist aus: Mentaltraining/Step by Step)

Literatur zum Thema

- ★ Bruce Lipton: **Der Honeymoon Effekt**. Liebe geht durch die Zeiten. 2013
- ★ Bruce Lipton, Steve Bhaerman: **Spontane Evolution**. Wege zum neuen Menschen. 2011
- ★ Donna Eden, **Mehr Energie in fünf Minuten**, 2015
- ★ Joe Dispenza: **Du bist das Placebo**. Bewusstsein wird Materie. 2014
- ★ Joe Dispenza: **Ein neues Ich**. 2014/4
- ★ Joe Dispenza: **Geführte Meditationen**, Downloads bei www.momanda.com/shop
- ★ Loyd Akex, **Das Love Principle**, 2015/6
- ★ Loyd Alex, Ben Johnson, **Der Healing Code** 2016/31
- ★ Lumira, **Erneuere deine Zellen**. 2014/7
- ★ Lumira, **Geistige Heilung**. Revolutionäre Wege zur Selbstheilung und Regeneration, 2014/3
- ★ Wayne Dyer: **Ändere Deine Gedanken** und dein Leben ändert sich. Die lebendige Weisheit des TAO

Mehr auf meiner Homepage → Download → Mentaltraining

→ **Literaturliste zum Bewusstseins-Management**

→ **Tools zu Selbsterkenntnis, zu Achtsamkeit, zu Denkmuster und zu Step by Step**