



Leseprobe aus: Nienkerke-Springer, Mit Fokussierung zu mehr Gelassenheit, GTIN 4019172300104
© 2019 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172300104>

Selbsterkenntnis

Entdecken Sie Ihren
persönlichen David



Worum es geht

Die Antwort des Renaissancekünstlers Michelangelo (1475–1564) auf die Frage, wie er seine David-Skulptur erschaffen habe, lautete: »Die Figur war schon in dem rohen Stein drin. Ich musste nur noch alles Überflüssige wegschlagen.« Michelangelo wollte David keine Form von außen aufzwingen. Er wollte, dass die Skulptur zu dem wurde, was sie im Inneren bereits war.

Das Ziel: »Erkenne dich selbst und werde, der du bist«

Entdecken Sie Ihren persönlichen David und werden Sie der, der Sie sind – und kein anderer. Andere gibt es schon genug. Die Freilegung Ihres Persönlichkeitskerns hilft Ihnen dabei, Ihre Einzigartigkeit zu entwickeln. Sich seines Selbst bewusst zu sein und seine Stärken zu kennen führt zur Fokussierung auf das Wesentliche, und damit zu mehr Gelassenheit.

Handlungsimpuls: Nehmen Sie sich Zeit für die Selbstreflexion

- In welche Richtung wollen Sie sich entwickeln?
- Welche Ziele verfolgen Sie in Ihrem Leben?
- Welche Stärken zeichnen Sie aus, welche Schwächen möchten Sie in einem anderen Licht sehen?

»Wer neu anfangen will, soll es sofort tun, denn eine überwundene Schwierigkeit vermeidet hundert neue.« Konfuzius

Selbstorganisation

Verlassen Sie die Opferrolle



Worum es geht

Die einzige Person, die wir motivieren können, sind wir selbst! Leider sehen sich viele Menschen jedoch als Opfer – der Umstände, der Verpflichtungen, der Handlungen anderer Menschen. In solchen Fällen ist Selbstmotivation kaum möglich. Vielfach fühlen sich Menschen in der Opferrolle sogar wohl. Das lässt sich immer wieder beobachten. Daraus entsteht jedoch ein schmerzlicher Kreislauf sich selbst erfüllender Prophezeiungen, der oft in ein Gefühl der Ohnmacht führt.

Das Ziel: Seien Sie nicht das Opfer im Spiel des Lebens

In unserem Leben stehen uns viele Türen offen. Dahinter wartet eine Vielzahl an Möglichkeiten und Menschen. Aber: Gefangen in einer Welt aus Gewohnheiten, überkommenden Glaubenssätzen, Druck und Stress sehen wir diese Türen nicht. Darum: Befreien Sie sich aus der Opferrolle.

Handlungsimpuls: Werden Sie zum Regisseur Ihres Lebens

- Setzen Sie sich jeden Tag konkrete Ziele und stellen Sie einen Plan zur Erreichung der Ziele auf.
- Formulieren Sie zu jedem Ziel drei Aktivitäten und Umsetzungsmaßnahmen.
- Sie entscheiden jeden Tag aufs Neue: »Sehe ich heute das Negative in dieser Welt oder sehe ich die Welt in ihrer Fülle und Schönheit?« Und dann drehen Sie den Film Ihres Lebens.

Achtsamkeit

Lernen Sie, Nein zu sagen



Worum es geht

Stress und Unzufriedenheit entstehen, wenn wir Ja sagen, aber Nein meinen. So geraten wir in eine Falle, in der die Energieräuber die Oberhand gewinnen. Mahatma Gandhi meinte, ein Nein aus tiefstem Herzen sei besser als ein Ja, mit dem man gefallen oder Ärger vermeiden wolle.

Das Ziel: Belastende Nein-Entscheidungen vermeiden

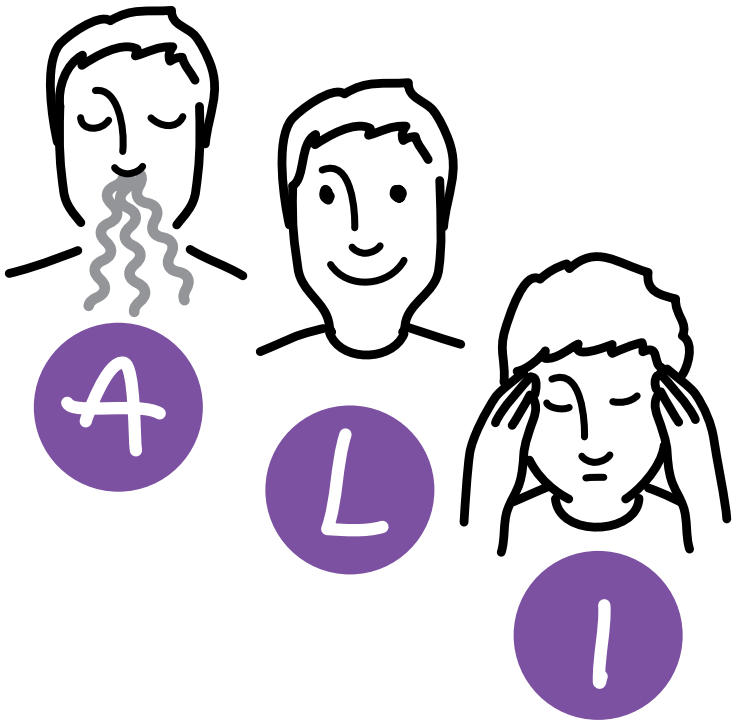
Sie schonen Ihre Widerstandskräfte, wenn Sie lernen, konsequent Nein zu sagen. Ihnen steht Energie für das zur Verfügung, was Sie wirklich wollen und *für Sie* von Nutzen ist. Und Ihre Gesprächspartner lernen Ihre Grenzen kennen und respektieren. Die Situationen, in denen Sie Nein sagen müssen, reduzieren sich.

Handlungsimpuls: Gehen Sie konstruktiv mit Ihren Neins um

- Erstellen Sie eine »Das will ich auf gar keine Fall (mehr)«-Liste.
- Machen Sie sich klar, welchen Preis Sie zahlen, wenn Sie Ja sagen.
- Erlauben Sie sich, Nein zu sagen, auch wenn Ihr Umfeld die Nase rümpft.
- Finden Sie einen angemessenen Ausdruck für Ihr Nein, etwa: »Im Moment will ich das nicht, aber ich denke gern noch einmal darüber nach und sage dann Bescheid.«
- Nehmen Sie sich ab sofort Bedenkzeit, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Selbstverwirklichung

Entwickeln Sie Zuversicht



Worum es geht

Wir leben in einer Welt, die unberechenbar, unsicher und unübersichtlich zu sein scheint. Es ist daher verständlich, aber kontraproduktiv, sich von Ängsten beherrschen zu lassen. Denn nichts ist von Dauer – weder in der Natur noch in der von Menschen gestalteten Welt. Das gibt uns die Hoffnung, selbst die schwierigsten Zeiten zu überstehen. Ein optimistischer und zuversichtlicher Blick nach vorn ist gerechtfertigt.

Das Ziel: Mit Zuversicht und Vertrauen durchs Leben zu gehen

Der unrealistische Blick durch die rosarote Wahrnehmungsbrille ist genauso hemmend wie der pessimistische Blick auf das halbleere Glas. Wer aber zuversichtlich und hoffnungsvoll an die Lösung von Problemen herangeht, hat größere Chancen, damit klarzukommen, als derjenige, der von vornherein davon ausgeht, dass er scheitern wird.

Handlungsimpuls: Entwickeln Sie Zuversicht, ohne blauäugig zu sein

- ALI steht für Atmen – Lächeln – Innehalten. Mit dieser Formel gelangen Sie zu einem gelassenen »Buddha-Lächeln«: Atmen Sie tief ein. Lächeln Sie. Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick.
- ALI hilft Ihnen, Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Unser Gehirn schreibt Zuversicht in biochemische Prozesse um, die zu Heilung führen.

Transformationsprozess

Gestalten Sie Ihren
Transformationsprozess



Worum es geht

Kurskorrekturen und Veränderungen gehören zum Leben dazu. Allerdings: Sie sind meistens mit Anstrengung verbunden. Erinnern wir uns daran, als wir Fahrradfahren gelernt haben. Draufsetzen und losradeln – so geht es sicher nicht. Nur müssen wir uns auf unserer Reise keineswegs immer blutige Knie holen.

Das Ziel: Den Mut haben, das Setting Ihres Lebens zu verändern

Kreieren Sie ein Zielbild, das Ihnen den Weg weist. Transformation meint einen Übergang, einen Wechsel zu etwas, das besser ist als das Bestehende. Selbstzweifel sind dabei kein lästiges Übel, sondern Hinweise darauf, dass der Transformationsprozess noch nicht ganz durchdacht ist.

Handlungsimpuls: Bauen Sie Veränderungsenergie auf

- Wie sehr wollen Sie die Veränderung auf einer Skala von 1 bis 10? 1 bedeutet »kaum« und die 10, dass Sie sie auf jeden Fall wollen.
- Wie groß sind bei den Veränderungen, die Sie unbedingt wollen, Ihre Selbstzweifel auf einer Skala von 1 bis 100? 1 steht für »kleine Bedenken«, die 100 für »enorme Zweifel«.
- Schneiden Sie ein Maßband (100 cm) an der Stelle ab, für die Sie sich entschieden haben. Halten Sie ein kleines Stück in den Händen, starten Sie sofort. Bei einem größeren Stück (mehr als 50) gilt es erst, Ihre Bedenken ausräumen.