



André Loibl's

Die magische Frage

Sonderausgabe Monats Motivation Oktober 2011

a Kanga Publication

Oktober 2011: Die magische Frage

*„Das Leben ist zu kurz,
um nicht an Wunder zu glauben.“ – Thomas D.*

The magic begins...

Hey und herzlich willkommen in dieser Sonderausgabe Deiner Monats Motivation.

Bevor wir heute starten, stell Dir mal die folgende Frage:

Was ist heute schon alles gut gelaufen?

In dieser Sonderausgabe von Monats Motivation werde ich Dir die „magische Frage“ vorstellen. Die „magische Frage“ kann Dein Leben ganz schön auf den Kopf stellen. Und zwar in einer positiven Art und Weise. Sie kann die Art Deines Denkens in neue und nützliche Richtungen lenken. Die magische Frage wird Dir haufenweise Ergebnisse bescheren. Du weißt schon, diese Dinge, die man wirklich sehen, hören und anfassen oder auch innerlich fühlen kann. ;-)

„Die magische Frage“ erfordert ein bisschen Übung, doch wenn Du die sie wirklich verinnerlicht hast, dann wirst Du erstaunt sein, was sich alles positiv verändern kann.

Doch fangen wir am Anfang an.

Am Anfang passiert immer was. ;-) Ein Ereignis tritt in unser Leben. Wie zum Beispiel der Typ vor uns an der Ampel, der einfach nicht losfährt, wenn es

grün wird. Der tritt einfach so in unser Leben. Wir haben nicht danach gefragt. Zumindest nicht bewußt. ;-) Der ist uns einfach so „passiert“.

Da stehen wir jetzt also hinter diesem Auto und denken: „Wieso fährt der nicht los? Ist doch grün!“ und wenn wir es eilig haben, dann beschimpfen wir diesen Menschen im Auto vor uns vielleicht auch: „Nu faaaaaaahr doch!!!“

Das Ergebnis ist: Wir ärgern uns, der Blutdruck steigt - und wir tragen dieses schlechte Gefühl noch eine ganze Zeit mit uns herum. Vielleicht schimpfen wir vor uns hin: „Die können doch alle kein Auto fahren. Wo haben die denn den Führerschein gemacht? Grummel Grummel Schimpf Schimpf!“ Vielleicht ist Dir das so oder so ähnlich auch schon mal passiert. ;-)

Was ist hier passiert?

Das Ereignis

Am Anfang passiert immer etwas. Ein Ereignis tritt in unser Leben. In diesem Fall der Mensch im Auto vor uns.

Die Meinung

Dieses Ereignis ist für sich genommen erst einmal neutral: Es ist grün. Das Auto vor uns fährt nicht.

Doch jetzt geben wir diesem Ereignis eine Meinung, eine Bedeutung. Wir weisen dem Ganzen einen *Sinn* zu. Denn wir Menschen sind sinnsuchende Wesen. In diesem Fall haben wir dem Ereignis den Sinn zugewiesen:

„Der Typ vor mir sollte fahren! Der tut das, um mich zu ärgern. Er will mich ausbremsen. So ein Rotzlöffel!!“

Die Emotion

Dieser Sinn, diese Meinung, die wir dem Ereignis geben, führt dann zu den Emotionen, die wir haben: Wir ärgern uns, sind schlecht drauf - und halten die Welt im allgemeinen für schlecht. Zumindest sind wir der Meinung, dass niemand vernünftig Auto fahren kann - außer uns selbst natürlich. ;-)

Die Handlung

Dieser Ärger führt dann zu entsprechenden Handlungen. Da wir an den Typ vor uns nicht direkt rankommen, hauen wir vielleicht aufs Lenkrad. Oder wenn der Ärger sehr gross ist, fahren manche Menschen Ihrem Vordermann dann

einfach hinten rein. (Ist wirklich schon passiert.) *Alles keine nützlichen Entscheidungen und Handlungen, wenn Du mich fragst... ;-)*

Denn dadurch kommen wir auch nicht schneller vorwärts, sondern handeln uns vielleicht sogar noch mehr Ärger ein. Was ist, wenn der Typ vor uns ein 2x2 Meter Schrank ist, der grade einen schlechten Tag hat? ;-)

Die andere Meinung

Was wäre, wenn wir dem Ereignis: „Es ist grün. Auto vor uns fährt nicht los.“ eine *andere* Meinung geben würden? Wenn wir dem Ereignis einen anderen Sinn zuweisen würden?

Wenn wir zum Beispiel denken würden: *„Hmmm, der fährt nicht los. Wahrscheinlich ist das gut so. Wer weiß, in welchen Unfall ich sonst vielleicht weiter vorne reingekommen wäre.“*

Die andere Emotion

Wir fühlen Dankbarkeit, weil wir uns beschützt fühlen. Wir spüren Erleichterung, denn wir wissen, wir können nicht weiter gucken als bis zur nächsten Kreuzung. Doch es gibt eine Macht - Gott - das Universum - die auf uns aufpasst. Und wenn Gefahr droht, dann lässt sie uns hier an der Ampel stehen, damit wir weiter hinten nicht gefährdet sind.

Die andere Handlung

Wir sind entspannt, atmen einmal tief durch und denken: „Wahrscheinlich soll es genau so sein.“ Dadurch bleiben wir in einem Zustand, in dem wir im Strassenverkehr auch alles mitbekommen.

Denn es heißt nicht umsonst: „Blind vor Wut“. Wenn wir wütend sind, tendieren wir dazu, einen sehr starken Tunnelblick zu bekommen. Wir bekommen nichts mehr um uns herum mit, sondern sehen nur noch den vermeintlichen Auslöser für unsere Wut.

Doch wenn wir entspannt sind, dann behalten wir uns weiten Blick. Wir nehmen dann alles wichtige um uns herum wahr - und können auch entsprechend reagieren.

Dadurch, dass wir dem Ereignis einen anderen Sinn zugewiesen haben, kommen wir zu ganz anderen Ergebnissen.

Der Sinn, den wir einer Sache geben, ist nicht festgelegt. Wir selbst können entscheiden, welchen Sinn wir einer Sache geben.

Die „sinnvolle“ Sinnsuche ;-)

Vielleicht denkst Du Dir jetzt: Ja, das klingt ja ganz nett. Aber wie soll ich der Sache denn einen anderen Sinn geben - das passiert ja automatisch in der Situation.

Sehr viele unserer Reaktionen sind automatisiert. Wir haben große neurologische Autobahnen für sie angelegt. Doch nur, weil wir bisher so reagiert haben, bedeutet das nicht, dass wir das auch in Zukunft tun müssen. Wir können etwas *verändern*.

Es ist so einfach, Mike! :-)

Wir können den Ereignissen in unserem Leben einen anderen Sinn zuweisen, indem wir damit anfangen, uns andere Fragen zu stellen. Denn mit unseren Fragen lenken wir unsere Aufmerksamkeit. Wir bestimmen damit, welches Stück wir uns von der Realitätstorte auf den Teller legen.

Wir können uns fragen: Warum muss das immer mir passieren? So ganz klassisch wie Charlie Brown. Am besten noch mit hängendem Kopf...

Oder wir sind einfach mal wild und stellen uns eine andere Frage:

Was ist gut daran? Wofür kann das gut sein?

Diese unterschiedlichen Fragen werden bei ein und demselben Ereignis zu völlig verschiedenen Emotionen, Handlungen und auch Ergebnissen führen.

Bei manchen Tätigkeiten in unserem Job fragen wir uns vielleicht: Oh menno, warum muss ich das jetzt tun?

Eine wundervolle Frage, um sich in einen schlechten Gefühlszustand (state) zu bringen. Wir gehen dann mit Widerwillen an die Aufgabe - und werden sie wahrscheinlich auch nicht grade sehr erfolgreich zum Abschluss bringen. Grade wenn wir mit Kunden zu tun haben. Kunden spüren, wenn Du einen Widerwillen verspürst.

Oh nein, schon wieder Kunden!

Da ist mir letztlich übrigens etwas lustiges passiert: Ich wollte mit meiner Frau in einen Teeladen. Wir standen noch draussen und schauten uns die Körbe

vor der Tür an. Im Laden war niemand - außer einer Frau hinter der Theke, die telefonierte. Nachdem wir draussen geschaut hatten, gingen wir in den Laden hinein und hörten die Frau hinter der Theke laut seufzen: „Das war ja klar, schon wieder Kunden... nein, ich ruf Dich später an...“.

Rate mal, was wir gemacht haben? Wir haben gesagt: „Sorry, wir wollten nicht stören.“ und sind wieder gegangen. Und werden wahrscheinlich auch so schnell nicht wieder in diesen Teeladen hineingehen. ;-)

Warum immer ich?

Die wenigsten Menschen drücken Ihren Widerwillen natürlich so deutlich aus, doch ein Blick genügt oft schon, um andere Menschen spüren zu lassen, dass sie unerwünscht sind. Wenn Menschen dazu gehören, dass Du Dein Geld verdienst, ist das kein sehr guter Plan. ;-)

Dieser Zustand von Widerwillen ist ein klassischer „erfolgsverhindernder“ Zustand. Mehr kann man sich eigentlich nicht selbst im Weg stehen. ;-)

Dieser Zustand entsteht, wenn wir uns fragen: „Warum muss ich das jetzt machen?“

Eine andere Frage ist:

„Wie kann ich das jetzt erfolgreich tun - und auch noch Spaß dabei haben?“
;-)

Diese Frage bringt uns in einen ganz anderen Zustand. Und dieser Zustand wird sich auch auf die Menschen übertragen, mit denen wir zu tun haben. In dem Moment, wo wir uns diese *andere* Frage stellen, halten wir Ausschau nach den guten Dingen. Wir legen uns ein ganz anderes Stück vom Realitätskuchen auf den Teller.

Frage und Dir wird gegeben

Das, wonach wir suchen, werden wir auch finden. Wenn wir uns fragen: „Warum muss ich das jetzt tun?“ werden uns eine Menge Antworten einfallen, die uns allesamt runterziehen und in einen miesen Gefühlszustand (state) bringen. In diesem Zustand treffen wir dann kaum nützliche Entscheidungen. Ich meine wie sinnvoll ist es, laut zu sagen „Schon wieder Kunden, war ja klar...“ ;-)

Menschen treffen schlechte Entscheidungen, weil sie Ihre Entscheidungen in einem miesen state treffen.

„Wie kann ich diesen Kunden jetzt einen richtig guten Tee verkaufen, den sie genießen werden - und noch Spaß dabei haben?“ - das wäre eine andere Frage, die die Frau hinter der Theke sich hätte stellen können.

Das Tee verkaufen wäre nicht so schwer gewesen, immerhin sind wir schon freiwillig in den Laden reingelaufen... ;-))

Andere Frage, andere Emotionen, andere Entscheidungen, andere Handlungen, andere Ergebnisse.

Unser Erfolg im Leben wird in einem riesigen Maß davon beeinflusst, welche Fragen wir uns stellen.

Nur noch 148.713 Mails checken.

Wie Du Dir vorstellen kannst, bekomme ich jeden Tag eine große Menge E-Mails. ;-)

Viele Mails von Kunden, viele Anfragen. Mails mit der Bitte um Unterstützung, Kooperationsangebote, technische Dinge. Viele, viele E-Mails. ;-)

Natürlich bekomme ich viel Unterstützung von meiner Frau Monya, die einen großen Teil des Kundensupports macht - doch es gibt Dinge, die ich selber tun muss. Anfragen, die ich nur selbst beantworten kann.

Jetzt könnte ich mich natürlich zu meiner Mail-Zeit fragen: Boah, warum muss ich das jetzt schon wieder machen?

;-)

Genau, keine gute Idee. Weder für mich - noch für Menschen wie Dich, für meine Kunden. Vielleicht hinkt dieses Beispiel auch ein bisschen, denn ich liebe es, mich mit meinen Kunden auszutauschen... :-)

Auch an Tagen, an denen vorher viel los war, frage ich mich immer: *Was für tolle Mails sind wohl dieses mal dabei?* Was für einen wundervollen Austausch werde ich wohl dieses mal erleben? Was kann ich heute lernen? (Auch diese Mails sind dabei. ;-) Und wie kann ich es so tun, dass ich möglichst viel Spaß dabei habe? *Wie kann ich es so tun, dass alle dabei gewinnen?* Und schon strahle ich bis über beide Backen. ;-)

Meistens mache ich mir dann noch einen Tee, lege mir etwas chillige Musik dazu auf und dann schwinge ich mich in die Tasten. Und dann hab ich viel Spaß! :-)

**Wir sind selbst für unseren state (Gefühlszustand) verantwortlich.
Niemand sonst.**

Keine „Umstände“ da draussen machen uns Gefühle. *Wir machen uns unsere Gefühle selbst.* Mit dem Sinn, den wir den Ereignissen in unserem Leben geben. Mit den Fragen, die wir uns stellen.

Mit einer sinnvollen Frage, kannst Du Deinen state, Deinen Gefühlszustand in sehr kurzer Zeit verändern. Denn Du beginnst, Deinen Fokus auf andere Dinge zu lenken. Auf die Lösung. Anstatt auf das Problem.

Warum ist unser Gefühlszustand (state) so wichtig?

Der state, in dem wir sind, bestimmt, welche Entscheidungen wir treffen. Mit unseren Entscheidungen bestimmen wir, wie wir handeln - bzw. nicht handeln. Und unsere Handlungen (und Nicht-Handlungen) bestimmen bekanntermaßen die Ergebnisse in unserem Leben.

Wenn wir in einem miesen state sind, können wir keine Entscheidung treffen, die bei Licht betrachtet auch noch viel Sinn macht. Wenn wir denken, die Welt ist gegen uns, alle sind gemein (außer vielleicht noch Mutti), und jeder will uns etwas böses... was glaubst Du, welche Entscheidungen wir dann treffen?

Entscheidungen von Abgrenzung, von Mangeldenken und Festkrallen. Diese Entscheidungen bringen uns nicht dort hin, wo wir wirklich hinwollen.

Meeeeeehr Power!! :-)

Unser Gehirn ist 200 mal leistungsfähiger, wenn wir glücklich sind. Wir sehen dann 200 mal so viele Möglichkeiten, 200 mal so viele Gelegenheiten, Win-Win-Situationen zu schaffen. 200 mal so viele Gelegenheiten, uns gut zu fühlen. :-)

200 mal so viele Gründe, zu hüpfen! ;-)

Es ist gut, sich gut zu fühlen.

Es ist gut, sich gut zu fühlen. Ehrlich. Es ist okay. ;-)

Als Menschen, besonders als Menschen unserer Kultur haben wir die Angewohnheit, gute Gefühle zu stoppen. Wenn wir uns gut fühlen, dann machen wir selten weiter damit. Wir finden dann schnell einen Grund, uns wieder „normal“ zu fühlen. Denn wir trauen den guten Gefühlen nicht so richtig. *Wer weiß, was die mit uns machen? ;-)*

Wenn Du ein gutes Gefühl hast, dann verstärke es, kultiviere es - und lass es in Deiner Vorstellung doppelt so stark, doppelt so gross werden. Und dann nochmal. Verdoppeln. :-)

Eine interessante Frage ist: Wie viel Glück kannst Du aushalten?

Das ist eine Frage, deren Erforschung sich lohnt! :-) Wie viel Glück können wir „ertragen“? Und was können wir tun, damit wir mehr davon „ertragen“ können? Wie können wir das Gefühl, das manche Menschen nur 1 mal in der Woche haben, jeden Tag mit uns herumtragen?

**Was wäre, wenn das glücklich sein
unser neuer Ausgangszustand wäre?**

Was wäre, wenn glücklich unser neues „Normal-Null“ würde? :-) Wenn wir uns von da aus *noch* besser und manchmal ein bisschen schlechter fühlen würden? Was würde das verändern? Was würde das mit unserer Gesundheit machen? Wie sehr würden unsere Zellen sich freuen?

Was würde das für unsere Familie bedeuten, wenn wir derjenige sind, der die Energie geben kann - einfach, weil er so viel davon hat? :-)

Was würde es für unseren Job bedeuten, wenn unsere Kunden merken, dass wir wirklich glücklich sind, mit Ihnen Geschäfte zu machen? Was würde passieren, wenn sie fühlen, dass wir es lieben, uns mit Ihnen zu unterhalten? Wie würden sie reagieren, wenn sie merken, dass uns wirklich *ihr* Wohl am Herzen liegt?

Wertschätzung

Unser state bestimmt, wie wir auf andere Menschen wirken. In 90% aller Jobs haben Menschen damit zu tun, dass wir Geld verdienen - und auch wie viel. (Hinweis! Hinweis! :-))

Mit anderen Fragen lenken wir unseren Fokus auf andere Dinge. Wir können so auch wieder damit anfangen, Dinge in unserem Leben wert zu schätzen.

Wann warst Du das letzte mal dankbar dafür, in einem Land zu leben, wo Du einfach frei mit dem Auto hin- und herfahren kannst? Wo nicht nach jeder Kurve eine Straßensperre mit bewaffneten Menschen warten kann? Wo Du Dir nie sicher kannst, ob Du da durch kommst - oder irgendwo hin verschleppt wirst?

Wir sehen diese Dinge als Selbstverständlichkeiten. „Natürlich kann ich mich frei bewegen.“ Für Milliarden von Menschen wäre *das* das Paradies. Unsere Supermärkte sind immer voll - und wir bekommen in einem Notfall immer sofort ärztliche Versorgung. Das sind Dinge, für die wir dankbar sein können.

Mal ganz abgesehen von all den wundervollen Menschen in unserem Leben. Für unsere Partner, für unsere Kinder, für unsere Freunde - für all die Menschen, die sich wirklich dafür interessieren, wie es uns geht - und die sich von Herzen wünschen, dass es uns gut geht.

Legen wir unseren Fokus auf diese Dinge, die uns dankbar machen, dann treffen wir ganz andere Entscheidungen als wenn wir denken: Mist, jetzt hab ich schon wieder nicht das neuste iPhone. Wie steh ich denn jetzt vor den Kollegen da?

Ernsthaftigkeit stinkt! ;-)

Viele Menschen - auch in meiner Branche - haben die Ernsthaftigkeit zur Tugend erhoben. Alles muss total ernst sein. Und wenn es Spaß macht, ist es verdächtig.

Ich habe in all den Jahren gelernt, dass die Dinge viel einfacher werden, wenn sie Spaß machen. :-) Persönliche Veränderungen, Geld verdienen, mit Menschen reden, andere Menschen glücklich machen. All diese Dinge gehen uns viel leichter von der Hand, wenn wir glücklich sind, wenn wir uns gut fühlen.

Du brauchst noch nicht mal einen Grund!

Wir haben in unserer Gesellschaft gelernt, uns wegen allen möglichen Dingen schlecht zu fühlen. Auch wegen des Wetters. ;-) Manche Menschen fühlen sich sogar *ganz ohne Grund* schlecht.

Drehen wir das Spiel doch um: Fühlen wir uns doch wegen aller möglichen Dinge gut! :-) Und wenn Menschen lernen können, sich wegen nichts schlecht zu fühlen, dann können wir uns auch *wegen nichts gut fühlen!* :-)

Was wäre das für ein Gefühl, morgens aufzustehen und einfach gut drauf zu sein? Einfach so? Total wilde Idee, ich weiß! ;-) Doch wie würde sich das *für Dich* anfühlen?

Wir brauchen nicht mehr Ernsthaftigkeit - (auch nicht im Coaching). Wir brauchen Menschen, die *Ergebnisse* liefern können. Menschen, die ihr Fach beherrschen - und Win-Win-Situationen kreieren können.

Menschen, die andere Menschen mit Ihrer guten Laune anstecken. Menschen, mit denen es Spaß macht, zusammen zu sein. Menschen, die viel Energie haben, weil sie glücklich sind. Weil sie sich sinnvolle Fragen stellen.

Menschen, die sich fragen: „Wie kann ich das hier jetzt genießen?“ Menschen, die sich fragen: „Wie kann ich das erfolgreich tun - auf eine Art und Weise, so dass alle Spaß dabei haben?“

Und natürlich Menschen, die sich fragen: „Was kann ich jetzt tun, um ein solcher Mensch zu werden?“ ;-)

Die magische Frage

Allrighty, bist Du bereit für die magische Frage? Mit dieser Frage kannst Du buchstäblich Dein Leben verändern, denn Du kannst Deinen Fokus auf die guten und nützlichen Dinge lenken.

Es erfordert ein bisschen Übung, doch wenn Du Dir diese Frage jeden Tag mindestens 10 mal stellen kannst, dann wirst Du erstaunt sein, wie schnell sie Dir in Fleisch und Blut übergegangen sein wird. Vielleicht wird es sogar noch schneller gehen, wenn Du Dein Unterbewusstsein die Arbeit machen läßt, so dass es diese Frage als neue Ausgangsfrage nehmen kann.

Auf der nächsten Seite kommt sie. Die magische Frage. *Trommelwirbel und Fanfaren*

Die magische Frage lautet:

Welche Frage kann ich mir stellen, um in einen besseren state, in einen besseren Gefühlszustand zu kommen?

Oder noch einfacher:

Welche Frage kann ich mir stellen, um mich (noch) besser zu fühlen?

Das wird Deinem Bewusstsein eine Richtung geben, in die es sich bewegen kann. Das gibt Dir die Richtung, in der Du die richtig guten Fragen finden kannst.

Die richtig guten Fragen führen uns zu einem richtig guten Sinn. „Ah ja, wahrscheinlich werde ich grade vor einem Unfall bewahrt, weil der vor mir grade nicht los fährt. Danke dafür!“

Dieser Sinn macht uns *gute* Gefühle - und in diesem state treffen wir dann nützliche Entscheidungen. Wir führen Handlungen aus, die auch wirklich Sinn machen - und uns als Wesen weiter bringen.

Mit den Fragen, die wir uns stellen, bestimmen wir unseren Gefühlszustand und damit auch den Erfolg in unserem Leben.

Fragen haben die Macht, Dein Leben zu verändern.

Erinnere Dich, es gibt kein Limit nach oben! :-) Du kannst Dich immer besser fühlen. Es gibt keine „Glücksgrenze“. ;-)

Auch wenn wir in der Vergangenheit den glücklichen Gefühlen nicht so richtig getraut haben, können wir uns entscheiden, immer von den guten Gefühlen in unserem Leben zu erlauben. Wir können es uns erlauben, uns so richtig gut zu fühlen! :-)

Denn das, wo wir jetzt sind, ist nur die Startrampe für so viel mehr in unserem Leben! Yippieh! :-)

Wir haben grade erst angefangen...

Hausaufgabe

Yeah, dieses mal gibt es Hausaufgaben. Wer hätte gedacht, dass ich das mal sage... ;-) Deine Hausaufgabe ist:

**Stelle Dir für die nächsten 30 Tage immer wieder die Frage:
Welche Frage kann ich mir jetzt stellen,
um mich so richtig gut zu fühlen?**

Lerne, Dir nützliche Fragen zu stellen, wie z.B.: Wie kann ich das hier erfolgreich tun - und gleichzeitig eine Menge Spaß dabei haben? Wofür bin ich jetzt dankbar? Was gibt es schönes in meinem Leben? Was kann gut sein an dieser Situation?

In diesen Fragen liegt Magie. Doch wie das so ist mit Magie: Du musst sie anwenden, damit sie sich in Deinem Leben zeigt.

Also mach Deine Hausaufgaben. ;-)

Und Du kannst Dein Unterbewusstsein bitten, Dich darin zu unterstützen, Dir mehr und mehr nützliche Fragen zu stellen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Hilfe Du von dort bekommen wirst. Denn der Kern Deines Seins ist Freude. Ist Liebe. Bist Du.

Erinnere Dich daran, was Dein Unterbewusstsein über all das weiß. Und wie diese Wissen immer mehr zu dem Teil von Dir werden kann, der er tief in Dir schon immer wahr. Freude ist Dein natürlicher Seinszustand! ;-)

Hüpfen ist unsere wahre Natur! ;-)

Schreibe mir Deine Meinung / Deine Erfahrung auf:

<http://changenow.de/magischefrage>

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied - heute.



Dein André

P.S.: Eine weitere nützliche Frage ist:

Wem kann ich diese PDF alles weiterleiten? Welche Menschen freuen sich über so einen Impuls? Wer liegt mir am Herzen? Wem wünsche ich, dass er sich auch diese nützlichen Fragen stellt?

;-)

Und dann tu es einfach! ;-)