



Einen wunderschönen guten Montag! :-)

Es ist soweit, Deine neue Montags-Motivation ist da! Yippieh! :-)
Und ab heute als wunderschöne PDF, damit Du sie noch besser lesen und
geniessen kannst! ;-)

Den allerbesten Genuss hast Du natürlich bei der Audio-Version, von mir selbst
höchstpersönlich gesprochen! ;-) gib'ts hier:

[Was tun, wenn die Krise kommt? mp3 - download](#)

Aaaaaaallrighty, auf geht's! Zeit, dass sich was dreht!

Zeit, dass sich was dreht! Vielleicht Erinnerst Du Dich ja auch noch an den
Grönemeyer Song zur WM 2006 hier in Deutschland?!

*Wer jetzt nicht lebt,
wird nichts erleben.
Bei wem jetzt nichts geht
bei dem geht was verkehrt.
Die Zahl ist gefallen,
die Seiten vergeben.
Du fühlst du träumst,
du fühlst du glaubst du fliegst.
du fliegst, du fliegst...*

Zeit, dass sich was dreht...

*Wer sich jetzt nicht regt
wird ewig warten.
Es gibt keine Wahl
und kein zweites Mal.
Die Zeit bereit
nicht zu vertagen.
Du fühlst du träumst
du fühlst du glaubst du fliegst
du fliegst, du fliegst...*

Zeit, dass sich was dreht...

Vielleicht Erinnerst Du Dich ja noch an das Gefühl während der WM, diese



Aufbruchsstimmung, dieses, JA! GO FOR IT! Ich kann es! Es geht aufwärts! :-)

Vielleicht erinnerst Du Dich noch?!

Wie genau war das, Dich so zu fühlen?

Dich zu fühlen, dass Du Deine Ziele wirklich erreichen kannst?

Dass alles möglich ist?

Wie war das?

Und wenn Du Lust hast, kannst Du auch ein bisschen tiefer gehen mit diesem Gefühl... es einfach noch mal geniessen... all diese Bilder zu sehen, die Geräusche zu hören, all das fühlen...

Und auch wenn es einen Teil in Dir gibt, der jetzt sagt:

„Ja, André, ich weiss, das war toll, aber das ist 3 Jahre her – und falls Du es noch nicht mitbekommen hast, wir stecken mitten in einer Krise. Rezession, sagt Dir das was? Da ist mir nicht nach „Ja, ich kann!““

Auch wenn es diesen Teil gibt, dann kannst Du vielleicht mal wirklich tief gehen mit der Frage, was hat sich denn wirklich verändert in DEINEM Leben seit diesem Gefühl? Was hat sich wirklich verändert?! Mehr als 95% von uns haben Ihren Job immer noch. Du kannst immer noch jede Woche all das einkaufen, was Du zum Leben brauchst – und auch der kleine Luxus ist immer noch drin... wenn Du mal ganz ehrlich bist, oder?! ;-)

Was hat sich also wirklich für DICH verändert?! Ist die Krise wirklich in Deinem Leben angekommen? Oder vielleicht nur in Deinem Kopf?

Und wenn Du jetzt noch weiterlesen magst, dann glaub mir, es lohnt sich! :-) Am Ende gibt es noch die 3 Tipps, wie Du für Dich die Krise abwenden kannst.

Also was ist jetzt mit der Krise? Alle Welt redet doch davon oder?! Gestern abend Anne Will, alle reden von der Krise – alle tun es!

Doch: Ist es normal, nur weil alle es tun?! ;-)

Mal ganz ehrlich, diese geballte Ladung von Negativität, wie Du sie in den Medien erfährst ist nicht „normal“. Das ist nicht das „normale“ Leben. Im „normalen“ Leben gibt es nicht so viel Schrecken auf einmal. Und wenn Du mal einen Moment darüber nachdenken willst, dann weisst Du, was ich meine...

In Deinem ganz persönlichen Leben passieren nicht so viele Katastrophen wie sie Dir aus der ganzen Welt komprimiert in einer viertel bis halben Stunde präsentiert werden. Es ist eine Konzentration auf das ausschliesslich Negative in der Welt. Das



ist eine sehr eingeschränkte Sicht der Welt, wenn Du mich mal fragst. Das ist ja als würdest Du immer nur auf einem Bein durch die Welt laufen! ;-) In unserem dualistischen Universum gibt es für jedes Negativum immer auch ein Positivum. Immer. Das ist einfach so.

Und sich jetzt stur auf die eine Seite der Medallie zu konzentrieren ist nicht nur „nicht normal“, sondern auch extrem erfolgsverhindernd, wenn Du mich mal fragst... ;-)

Denn die Möglichkeiten, all das Positive in dieser Welt ist nach wie vor da (Zeit, dass sich was dreht! ;-)), doch durch den Fokus, den Blick auf das Negative fällt Dir nach und nach das Positive vielleicht gar nicht mehr auf. Du rennst an Deinen Chancen und Möglichkeiten vorbei, weil Dein Gehirn auf „Krise“ gepolt ist.

Und ja, wenn Du das lange genug praktizierst, dann hast Du vielleicht wirklich bald die Krise auch in Deinem Leben – und ein Teil von Dir kann dann ganz besserwisserisch sagen: „Siehste, hab ich doch gesagt, Krise!“

Doch das ist ja nicht, was Du wirklich willst – es macht ja absolut keinen Sinn, sich so lange auf die Krise zu konzentrieren, bis sie wirklich auch in Deinem Leben präsent ist. Das wäre ja nicht nur „nicht normal“ sondern ziemlich verrückt, wenn Du mich fragst, oder!? ;-)

Alles, auf das Du Deine Aufmerksamkeit legst, wird sich verstärken in Deinem Leben. Also was genau willst Du?! Vielleicht kannst Du damit mal wirklich tief gehen....

„Alrighty, André, das sehe ich ja noch ein, doch was soll ich denn tun, wenn ich wieder mal Angst habe und ich mich von den Krisengedanken hab anstecken lassen?“

Hier kommen jetzt wie versprochen die 3 Tipps, wie Du die Krise aus Deinem Leben verbannen kannst! ;-)

Bist Du bereit?! Auf geeeeehts! Zeit, dass sich was dreht! ;-)

Schritt 1: Entspanne Dich!!! :-)

Doch, das ist mein Ernst. Denn wenn Du entspannt bist, dann arbeitet Dein Gehirn viel besser, Lösungen fallen Dir viel schneller ein und Du hast einen viel besseren Zugriff auf Dein wirkliches Potential..



Wenn Du Dich verkrampfst, zusammenziehst, dann bekommst Du gar nichts geregelt... mach einfach mal folgendes Experiment:

(und jetzt mitmachen, nicht nur lesen, Momo ist immer zum Mitmachen! ;-))

Streck Deinen rechten Arm aus und spann mal alle Muskeln so stark an, wie Du kannst. Mach mal, alle Muskeln von Deinem Oberarm bis runter in die Finger anspannen. Komm, da geht doch noch was mehr, oder?! Spann mal alles richtig fest an!!!!

Allrighty, und jetzt versuch mal mit diesem völlig angespannten Arm, mit der völlig verspannten Hand, ein Stück Papier aufzuheben... merkst Du was?!

Wenn Du verkrampfst, dann bekommst Du die einfachsten Dinge nicht geregelt... ;-)
Also entspanne Dich, lerne Dich zu entspannen... vielleicht kannst Du einfach mal damit anfangen, dass Du Deine Augen schliessen kannst und dann Deine Händflächen über Deine Augen legen kannst – einfach mal für 45 Sekunden... Du wirst erstaunt sein, wie sich alles entspannen kann, wenn Du Deine Augen entspannen kannst...

Also entspanne Dich... es ist sicher!

Schritt 2: Sei dankbar für das, was Du alles hast

Lege Deine Aufmerksamkeit auf die Fülle, auf den Reichtum in Deinem Leben – nicht auf den Mangel. Es gibt so viele wunderschöne Dinge in Deinem Leben. So viele liebe Menschen, so viele Möglichkeiten zu lachen, Dich zu freuen, so viel Gesundheit in Deinem Leben... und auch so viel materiellen Reichtum in Deinem Leben! :-)

Schau Dich einfach mal um, in dem Zimmer, in dem Du jetzt grade sitzt, schau Dich einmal um und nimm mal einfach wahr, was Du an schönen Sachen alles hier drin stehen hast – sei dankbar dafür.

Und hey, Du sitzt vor einem Computer, Du hast Zugang zum weltweit kostenlosen Wissen des Internets, wie geil ist das eigentlich?!

Wir leben in wirklich wirklich erstaunlichen Zeiten. Das doppelte wirklich ist Absicht, denn die Zeiten, in denen wir leben sind nämlich wirklich wirklich erstaunlich! :-)

Wir können über alle Informationen verfügen, über die wir verfügen wollen. Wir machen einfach den PC an, meist wählt er sich ja sogar schon automatisch ein und dann tadaaaaa: Sind wir da!!! :-) Im großen weiten Netz der Informationen. Den Ort,



an dem es (fast :-)) alles gibt.

Und an dem Du das finden kannst, was für Dich jetzt wichtig ist. So wie Du mich und changenow gefunden hast.

Ja, und ich finde, es ist ein toller Moment für Dankbarkeit! Dankbarkeit für dieses wundervolle Medium des Internets, dass es uns heute so einfach macht, uns mit den Informationen zu versorgen, die für uns wichtig sind! Ist es nicht ein tolles Gefühl, Du bist zu Hause in Deiner vertrauten Umgebung, drückst ein paar Knöpfe und schon stehen Dir alle Informationen der Welt zur Verfügung?!?! Ich finde das fantastisch!!! :-)) Ganz ehrlich, ich finde, das ist eine Riesenummer!! Es erfüllt mich jedes mal wieder mit großer Dankbarkeit wenn ich sehe, wie sehr das Internet mir hilft, zu wachsen, zu lernen, neue Menschen kennenzulernen, die zu mir passen. Ich kann mir zu jeder Tages- und Nachtzeit (ich muss mich nicht an die Öffnungszeiten von Bücherein halten.. :-)) mit allen Informationen versorgen, die ich in diesem Moment brauche. Ich kann einkaufen. Auf der ganzen Welt!!! Das muss man sich mal vorstellen!!! Ich kann mir in New York ein wunderschönes Gemälde kaufen, ohne auch nur mein Büro zu verlassen. Und dann wird dieses Gemälde auch noch bis zu mir nach Hause gebracht!! Ich finde das echt Irrsinn!! :-)) Oder Bücher, CDs, DVDs, seltene Platten, ganze Häuser und Anwesen, mein nächster Urlaub, die Postkarte an meinen Kumpel Andi – alles ist nie weiter weg als einen Mausclick... das erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit.

Für welche 10 Sachen bist Du heute dankbar?!

Geh mal tief in Dich hinein und finde 10 Dinge für die Du heute dankbar bist... das können ganz einfache Dinge sein, wichtig ist nur, dass Du wirklich dieses Gefühl der Dankbarkeit fühlen kannst. Geh noch ein Stückchen tiefer... Ja, so ist es gut... Und am besten schnappst Du Dir einen Zettel und schreibst Dir diese 10 Dinge auf... den Zettel kannst Du Dir dann über Deinen Schreibtisch hängen oder in Dein Portemonnaie stecken – ganz wie Du willst. Wichtig ist nur, dass Du in Krisengedanken-Zeiten wieder darauf schauen kannst...

Und nicht fuddeln, wirklich machen! ;-)) Es tut keiner für Dich, wenn Du es nicht für Dich tust...

Schritt 3: Halte Ausschau nach den Möglichkeiten!

Jetzt in diesem Gefühl der Entspannung und der Dankbarkeit fällt es Dir schon viel einfacher nach den Möglichkeiten in Deinem Leben Ausschau zu halten. Deinen Fokus zu drehen, von der Krise hin zu all den Chancen und Möglichkeiten, die es auch in Deinem Leben gibt. All diese Möglichkeiten sind in Deiner Welt vorhanden.



Das, wonach Du suchst, wirst Du auch finden! ;-)

Wenn Du Dich jetzt entschieden hast, nach Erfolg, nach den schönen Dingen, nach Spaß, nach Lachen, nach Singen und Hüpfen Ausschau zu halten – dann wirst Du davon auch immer mehr in Deinem Leben finden! ;-)

Mach es Dir einfach zu Angewohnheit Dich immer zu fragen, wo die Chancen, wo die Möglichkeiten liegen... such nach dem Schönen in der Welt – es ist genau so da, wie alles andere auch... es wartet nur darauf, von Dir entdeckt zu werden! ;-)

Sei mutig, sei wild, sei kreativ, traue Dich was, vertraue Dir und entdecke diese wundervolle Welt jeden Tag neu! Es gibt so viel wundervolles zu tun – so viel Glück und Lachen in die Welt zu bringen... so viel Spaß zu haben, mit Kindern rumzutoben, Deine Partnerin/Deinen Partner aus vollem Herzen zu lieben, leckeres Essen zu kochen, dankbar zu sein, dass Du so reich bist (ein Kakaopflücker in Venezuela verdient € 2,50... in der Woche!), den wunderschönen Sonnenuntergang zu beobachten, all die Komplimente mit offenem Herzen anzunehmen, Dich mit Deinem höheren Wesen zu verbinden, zu fühlen, wie es ist, glücklich zu sein, frei zu sein... Deinen Geist zu befreien und wirklich wirklich glücklich zu sein.

Es ist Zeit, dass sich was dreht! Dass sich etwas bewegt. Zeit, dass Du Dich bewegst! ;-)

Diese Woche hier ist für Dich und sie steckt voller Chancen und Möglichkeiten! Ergreife sie! ;-)

Ich segne Dich und all die Menschen, die Dir am Herzen liegen. Mach Dein Leben zu diesem wunderschönen Meisterwerk, das Du tief in Deinem Herzen trägst.

Bis nächsten Montag! ;-)

Dein

André Loibl

P.S.: Diese Montags-Motivation gibt es auch für auf die Ohren – und zwar genau hier:

[Was tun, wenn die Krise kommt? mp3 - download](#)

Für nur € 5,- im Monat bist Du dabei und kannst Dir die MoMo jeden Montag auf Deinen ipod, mp3-Player ziehen – oder sie auch auf eine CD brennen.. ;-)

Montags-Motivation



Zeit, dass sich was dreht! ;-)