



Einen wunderschönen guten Montag! :-)

Es ist wieder so weit, eine neue Woche steht freudig vor der Tür und wartet nur darauf, von Dir herein gelassen zu werden! Yippieh!! ;-)

... oh... es sieht für Dich noch gar nicht nach einer fröhlichen Woche aus?! Eher trüb und grau wie das Nieselwetter da draussen?! Mehr so wie – ach, lass mich doch in Ruhe, ich will hier nur den Tag überstehen?! Hast Du das Gefühl, heute irgendwie gar nicht frei wählen zu können? Fühlst Dich hin- und hergetrieben von allen möglichen Menschen, die Ansprüche an Dich stellen?! Also eher weeeeeeeeeit weg von einem fröhlichen Montag!?

Aaaaaalrighty, wenn Du wirklich willst, dann können wir das ändern! ;-)
Wir gehen gleich zusammen auf eine kleine Reise und wenn wir wieder da sind, kannst Du erstaunt sein, wie sich alles verändert haben wird... hast Du Lust?! Hmmm... selbst, wenn nicht, was hast Du zu verlieren? Schlimmer kanns ja kaum werden, oder?! ;-)

Also mach Dich bereit und zieh Deinen Forscherhelm an. Diese Reise beinhaltet 3 Stationen, Du kannst also beruhigt einsteigen, der Zug wird Dich ganz sicher zu allen 3 Stationen bringen... geht schon los!

Station 1: Akzeptiere, dass es auch anders sein könnte

Allrighty, was meine ich damit?! Egal, in welcher Situation Du grade steckst, egal, was es ist, was Dich vielleicht runterzieht und von Deiner absoluten Freude fernhält – es ist zwar im Moment da, aber es könnte auch anders sein. Vielleicht kennst Du das von Menschen, die Dir nah stehen: Grade wenn sie ganz tief in einer Situation drin stecken sehen sie oft gar nicht, dass es noch andere Möglichkeiten gibt. Ja, dass es sogar genau das Gegenteil von dem gibt, was sie grade erleben! ;-)
Denn Du weißt ja, dass wir in einer Welt der Möglichkeiten leben. Alles ist hier für uns. Auch wenn wir es oft nicht sehen, es ist dennoch da. Und der erste Schritt, die erste Station besteht nur darin, zu akzeptieren, dass diese anderen Möglichkeiten auch da sind.

Das ist easy oder?! ;-)

Auch wenn wir es im Moment nicht sehen können, so können wir doch zumindest akzeptieren, dass diese anderen Möglichkeiten auch da sind...

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



in unserer dualen Welt gibt es für jedes Negativum auch ein Positivum. Wie gesagt, auch wenn wir es im Moment noch nicht sehen, so können wir doch zumindest sagen: Allright, das andere, das gute Gefühl ist auch hier. Ich akzeptiere, dass es auch anders sein könnte..

Einfach akzeptieren, dass Du Dich jetzt auch anders fühlen könntest – nicht, dass Du es sofort tun sollst, sondern einfach nur akzeptieren, dass die Möglichkeit besteht, dass Du Dich anders fühlst...

Vielleicht müßtest Du dazu andere Entscheidungen treffen, Dinge anders bewerten, den Ereignissen um Dich herum eine andere Meinung geben, aber *es ist möglich!* ;-)

Ist doch cool, oder?! ;-) Du musstest noch gar nix tun – nur die Möglichkeit einräumen, dass es auch anders sein könnte... dass dies auch der beste Montag Deines Lebens sein könnte... nicht, dass er es schon wäre, aber er könnte es sein... ich meine, jeder Montag hat ja schliesslich das Potential dazu, der beste unseres Lebens zu werden, oder?! ;-)

Die Frage ist nur, was wir aus diesem Tag machen... ;-) Doch ich greife vor, denn erst mal musst Du jetzt doch etwas tun! ;-) Du kennst mich, ich sage das nicht nur so daher, wenn es darum geht, wirklich etwas zu tun, dann heisst es aufstehen und mitmachen! ;-) Montags-Motivation ist immer zum Mitmachen... und wenn Du noch keinen Bock hast, auch nur irgendwas zu machen, dann stell Dir mal vor wie es wäre, wenn Du diese Lust schon hättest, einfach nur mal vorstellen, wie Du Dich fühlen würdest, wenn Du denken würdest:

„Yeah, ich verändere etwas, ich mache mit!“ :-)

Nur mal vorstellen... ;-) und dann bei Station 2 ankommen – auf die Minute pünktlich... ;-)

Station 2: Bewege Dich uuuund atme! ;-)

Was ist das denn nu schon wieder?! Bewegen und atmen?! Albern! Vielleicht ging Dir das grad durch den Kopf, doch mach einfach mal mit, gib Dir die Chance, diesen Tag wirklich aussergewöhnlich schön zu machen! :-) Tu was, sonst tut sich nix! ;-)

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Deswegen jetzt einmal aufstehen. Ja, wirklich aufstehen! Nicht nur lesen und denken, naja, nett, wirklich den Hintern hoch und aufstehen! Jaaaaaaa, so ist es gut! :-)

Allrighty, dann stell Dich mal schulterbreit hin und achte darauf, dass Deine Füße parallel nach vorne zeigen.. super! Fühl als erstes mal in Deine Fusssohlen hinein... achte darauf, dass Dein Körpergewicht gleichmässig verteilt ist... vielleicht willst Du Dich mal so ein bisschen hin und her wiegen, um einfach mal so ein Gefühl in Deinen Körper zu bekommen...

Und jetzt zieh mal die Schulterblätter so weit zusammen wie es geht! Yeah, die Brust rausstecken und ruhig mal hinten die Rückenmuskeln spüren... spüre mal die Muskeln in Deinem Rücken, Deine Schulterblätter zusammenziehen und Dein Brustkorb sich dehnen kann... weiter werden kann... vielleicht willst Du ja auch mal ein bisschen die Schultern kreisen, einfach um sie ein wenig zu lockern, einfach mal nach hinten kreisen... ja, so ist es gut...

... und jeeeetzt geht's los... ;-)

Atme langsam über die Nase ein... nimm dabei Deinen Kopf so weit in den Nacken wie Du kannst... achte darauf, dass Du die Übung am Anfang nicht übertreibst! Mach ruhig langsam... wichtig ist nur, *dass* Du es erst einmal tust... atme tief ein durch die Nase bis tief hinunter in den Bauch... dabei öffnest Du Deine Arme so weit wie Du kannst.... strecke sie waagrecht vom Körper weg...rechts und links... dabei die Rückenspannung halten... die Brust bleibt vorne! ;-)) Die Handflächen nach oben zeigen lassen... ja, so ist es gut... jetzt die Luft für einen kleinen Moment anhalten... super und jetzt beim Ausatmen alles loslassen, den Kopf langsam wieder sinken lassen, den Rücken entspannen... die Arme sinken lassen... und einfach alles loslassen... Allright, das ganze machen wir jetzt fünf mal:

- Einatmen, Schulterblätter zusammenziehen, die Brust rausstecken, den Kopf in den Nacken, die Arme seitwärts ausstrecken, die Handflächen nach oben
- jetzt die Luft einen Moment anhalten, die Rückenspannung halten...
- langsam durch den Mund wieder ausatmen, dabei langsam(!) den Kopf wieder sinken lassen, die Arme sinken lassen und den Rücken



entspannen...

Allrighty, jetzt noch vier mal! Komm schon! ;-) Lies die Kurzanleitung und mach es einfach noch mal! Das ist einfach! :-) Nur vom Lesen verändert sich nichts! Und da Du bis hier hin gelesen hast, weiss, dass Du etwas verändern willst – einen fröhlichen, einen besseren Montag haben willst... vielleicht sogar ein fröhlicheres Leben, wer weiß?! ;-) Super, und jetzt drei mal! :-) Einfach machen! ... noch zweimal.... einer noch.... YEAH!!! :-))

Jetzt bist Du zumindest ein gutes Stück wacher, nehme ich an... ;-) Vielleicht merkst Du ja auch schon, dass mit Deiner Laune etwas passiert... schau einfach mal... ;-))

Sooooooooooooo und frisch gemut und voller Tatendrang machen wir uns jetzt auf zu Station 3... Tschuuu... Tschuuu... ;-))

Station Nummer 3: Was will ich stattdessen?!

Du hast jetzt akzeptiert, dass es auch ein anderes Gefühl geben könnte für diesen Montag als dieses „Ohhh nee, nich schon wieder!“ Du hast für Dich anerkannt, dass zumindest die Möglichkeit existiert, dass es auch etwas anderes gibt...

Dann hast Du Deine Zellen ein bisschen in Schwung gebracht, in dem Du Ihnen mal eine Runde Sauerstoff spendiert hast.. ;-) Diese Atem-Übung wird übrigens noch effektiver, wenn Du länger die Luft anhältst – dann kann noch mehr Austausch in den Lungenbläschen stattfinden... doch fang so an, wie es für Dich richtig ist... ich weiss nur, es gibt immer ein paar Leute, die wollen wissen, okay, ich merke, da passiert was... wie kann ich das intensivieren... für all diese der Hinweis, tief und *langsam* atmen und ein bisschen länger die Luft anhalten...

Nur wie gesagt, höre auf Deinen Körper! Es macht keinen Sinn, wenn Du während der Übung umkippst! Also gehe verantwortungsvoll mit Dir um!

Womit wir auch schon bei Station Nummer 3 angekommen wären: Was will ich stattdessen?

Was bedeutet das?! Du hast im Moment vielleicht ein Gefühl, dass Dich

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



nicht so richtig glücklich macht.. etwas, das Dich vielleicht bedrückt, oder auch einen anderen Grund, warum Du diesen Montag nicht so richtig feiern willst...

... ganz egal, welcher Grund, welches Gefühl das ist, frage Dich einfach, „Allright, wie will ich mit *stattdessen* fühlen?“ Wenn Du Dich grumpelig und müde fühlst, wäre eine mögliche Antwort. „Ich will mich fröhlich und wach fühlen!“

Wenn Du Dich gestresst und sorgenvoll fühlst, dann könnte Deine Antwort lauten: „Ich will mich entspannt und zuversichtlich fühlen!“
Wenn Du Dich alleine und klein fühlst, dann könnte Deine Antwort lauten: „Ich will mich mit den Menschen verbunden und selbstbewusst fühlen“...

... was auch immer es, was Dir grad auf der Leber hängt, frage Dich:

„Wie will ich mich stattdessen fühlen?“

Wenn Du völlig frei wählen könntest, wie Du Dich fühlst, welches Gefühl würdest Du wählen?! Was würdest Du aussuchen, wenn es keine Limits gäbe, wenn Du jedes Gefühl der Welt erleben könntest?! Du brauchst Dich einfach nur dafür entscheiden. Welches Gefühl wäre das bei Dir?!

Vielleicht hast Du ja schon eine Ahnung, welches Gefühl das sein könnte... und wenn Du noch gar keinen Schimmer hast, dann nimm einfach das gegenteilige Gefühl von dem, was Dich im Moment so runterzieht... ich bin mir sicher, Du findest das Gefühl, das Du *wirklich* erleben willst...

Hast Du Dein Gefühl?! Super! Dann spielen wir jetzt ein bisschen damit! :-)

Einfach nur ein bisschen spielen... hast Du Lust!? Super!
Denn wir spielen jetzt, „So tun als ob“ .. vielleicht erinnerst Du Dich, wie Du als Kind immer „so tun als ob gespielt hast“.... „ich wär jetzt der Cowboy und Du wärst der Indianer“ ... ;-)
einfach nur so tun als ob... ;-)

Stell Dir einfach mal vor, wie es wäre, wenn Du dieses neue glückliche, freie, gute Gefühl jetzt fühlen könntest... ja, ich weiss, es ist noch nicht da, aber wir spielen ja auch im Moment nur so tun als ob... ;-)
Also alles

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



easy, einfach nur mal vorstellen, wie es wäre, wenn Du dieses Gefühl jetzt wirklich fühlen könntest... wie würde sich Dein Körper anfühlen, wenn Du dieses Gefühl jetzt hättest?! Stell Dir einfach mal vor, wie Dein Körper sich anfühlen würde.. geh einfach mal richtig rein und versuche Dir vorzustellen, wie Dein Körper sich anfühlen würde...

Wie würdest Du sitzen oder stehen, wenn Du dieses Gefühl hättest?! Was für eine Körperhaltung hättest Du!? Geh mal rein in diese Körperhaltung und schau mal, ob sie passt zu dem neuen, glücklichen Gefühl... ja, genau so!

Wie würdest Du gucken, wenn Du dieses Gefühl hättest?! Wie würdest Du aus Deinen Augen schauen?! Mit welchem Gefühl würdest Du auf die Menschen und die Welt um Dich herum schauen, wenn Du dieses glückliche Gefühl jetzt in Dir hättest?!

Wie würde Dein Gesicht aussehen, wenn Du dieses gute Gefühl jetzt fühlen würdest?! Was wäre mit Deinem Mund? Würde er lächeln? Wären da diese kleinen freundlichen Lachfältchen an Deinen Augen zu sehen?! Wie entspannt würdest Du gucken?! Geh mal richtig rein! :-)

Auch wenn wir „nur so tun als ob“ - ist das hier eine genau!! Mitmach-Übung! :-) Also geh so tief rein, wie Du kannst – wenn Du nur 10% reingibst, bekommst Du auch nur 10% raus – und Du hast doch etwas besseres verdient, oder?! ;-) Also gib alles!! ;-)

Und stell Dir mal vor, *wie* Du die Stimmen und Geräusche um Dich herum wahrnehmen würdest, wenn Du in diesem neuen guten Gefühl wärst... wie würde Deine Umgebung sich anhören?! Was würdest Du hören?! Vielleicht ändert sich etwas in dem Gefühl, die Du die Sachen wahrnimmst!?

Und jetzt stell Dir mal vor, Du könntest all das wirklich noch mehr fühlen, noch mehr sehen, noch mehr hören... einfach so in diesem neuen Gefühl sein und diese Dinge wahrnehmen...

... einfach aus Deinem neuen Gefühl heraus wahrnehmen...

... worauf achtest Du, wenn Du in diesem neuen, wunderschönen Gefühl bist?! Kann es sein, dass Du vielmehr auf all die Schönheit in der Welt

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



und in den Menschen achtest!? Kann es sein, dass Du viel mehr Schönheit sehen kannst als vorher!? Einfach mehr Schönheit wahrnehmen?!

Vielleicht ändert sich sogar die Weise, wie Du anderen Menschen begegnest... irgendwie liebevoller... und wahrscheinlich merkst Du auch, wie die Menschen Dir viel liebevoller begegnen... einfach so aus diesem neuen Gefühl heraus...

Wie wäre es, wenn dieses Gefühl wirklich jede Deiner Zellen, Deinen ganzen Körper und Dein ganzes Bewusstsein ausfüllen würde.... wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du vollständig von diesem Gefühl durchdrungen wärst...?!??

Und jetzt geh noch ein bisschen tiefer in diese Vorstellung... stell Dir einfach mal vor, all diese guten Gefühle könnten sich – einfach nur weil Du es willst, wie auf Knopfdruck noch einmal verdoppeln... Stell Dir mal vor, da wäre ein Knopf und Du würdest ihn drücken – genau jetzt!

Wie würde sich das Gefühl in Deinem Körper anfühlen?! Was macht es mit Deinem Geist?! Wie viel Schönheit würdest Du noch wahrnehmen?! Wie viel besser würdest Du Dich fühlen, wenn Du diesen Knopf vor Deinem inneren Auge einfach noch einmal drücken würdest – genau jetzt! Und einfach merken, wie sich die Intensität dieses neuen Gefühls noch einmal verdoppelt hat...

... so dass Du jetzt vollständig dieses neue Gefühl sein kannst... mit jeder Deiner Zellen... mit Deinem ganzen Geist kannst Du dieses neue Gefühl jetzt sein... und noch einmal verdoppeln wenn Du willst... jetzt! ;-) Ja, einfach durchfluten lassen von diesem neuen wunderschönen Gefühl, von diesem leichten, freien, glücklichen Gefühl... bis Du es vollständig geworden bist...

... und jetzt wo Du vollständig dieses neue Gefühl geworden bist, merkst Du auch, dass dieses Gefühl eine Farbe haben kann... was ist diese Farbe Deines neuen Gefühls!?... schau mal genau hin...

... und jetzt nimm diese Farbe und stell Dir vor, diese wunderschöne Farbe würde wie aus einem riesigen Hahn über Dich laufen... und Deinen ganzen Körper in diese neue Farbe tauchen... Dein ganzes Sein in diese

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



neue Farbe tauchen... und Du kannst merken, wie Du jetzt vollständig dieses neue Gefühl sein kannst...

... und in diesem tiefen Wissen nimmst Du einfach den Daumen und Zeigfinger Deiner linken Hand und drückst damit sanft, aber bestimmt auf den Knöchel Deines kleinen Fingers der rechten Hand... Du kannst das jetzt ganz einfach tun und dieses gute, dieses wunderschöne Gefühl auf dem Knöchel Deines kleinen Fingers der rechten Hand verankern... Du kannst das jetzt ganz einfach tun... ja, genau so...

...und vielleicht merkst Du ja schon, dass sich der Tag irgendwie verändert hat – dass Du Dich irgendwie verändert hast... vielleicht fühlst Du Dich jetzt stimmiger ... leichter ... freier .. einfach glücklicher als vorher!?...

Und Du weißt jetzt, wenn dieses Gefühl nachlassen sollte, kannst Du es jetzt jederzeit wieder wachrufen, indem Du auf den Knöcheln Deines kleinen Fingers der rechten Hand drückst... probier's mal aus... ;-) merkst Du, wie das Gefühl noch stärker werden kann!?! ;-)

Und genau das wird jetzt jedes mal passieren, wenn Du den Knöchel Deines kleinen Fingers der rechten Hand drückst... dieses wunderschöne Gefühl in Dir wird stärker und stärker werden...

Wie sieht Deine Woche jetzt aus?! Wie gefällt Dir Dein Montag!?

Ich freue mich auf Dein Feedback auf <http://changenow.de/montags-motivation>

Sei gesegnet und lass die Sonne rein!! :-)) Yippieh!! :-))

Dein André

P.S.: Wenn Du jemanden kennst, der heute irgendwie nicht so gut drauf ist, dann leite ihr / ihm diese PDF doch einfach weiter.. ;-)

P.P.S.: Just do it! ;-)