

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Einen wunderschönen guten Montag und herzlich willkommen in Deiner neuen Woche! :-)

Es ist wieder Zeit für den Coaching 2.0 Gratis Letter mit Deiner ganz persönlichen Montags Motivation

Ich hoffe, Du bist schon voller Freude und Elan in Deine neue Woche gestartet und hast schon Dinge getan, die für Dein Leben wirklich wichtig sind! :-)

Aaaaalrighty, heute gibt es die Fortsetzung der Geschichte von letzter Woche "Der neue Nachbar" - falls Du erst seit dieser Woche bei der Montags Motivation dabei bist, gibt es hier noch mal eine kurze Zusammenfassung:

Lady Winterthorten von Schloß Bourmouth traf Lord Fontleroy auf dem alljährlichen Ball von Winchestermoth... ;-) Nein, natürlich nicht! :-) Wir sind ja nicht bei Lorient - der das *Hut ab* ja wirklich zur Perfektion gebracht hat.. ;-)

Bei "Der neue Nachbar" ist was ganz anderes passiert:

Peter der neue Nachbar macht immer so einen entspannten und fröhlichen Eindruck - fast schon so, als hätte er einen kleinen Buddha in sich wohnen.. Jeder fühlt sich wohl in seiner Nähe und er macht den Menschen das grosse Geschenk, dass sie für einen Moment sie selbst sein können, wenn sie mit ihm zusammen sind. Claudia und Günther sind neugierig wie Peter das macht und laden ihn zu einem Abendessen ein.

Bei diesem Abendessen verrät Ihnen Peter die zwei Geheimnisse, wie er das macht, so entspannt und glücklich zu sein. Das erste Geheimnis ist die Aufmerksamkeit, seine Gedanken einfach nur beobachten zu können, wie der Regen, der von oben fällt. Er verrät Claudia und Günther, wie sie es auch jederzeit tun können: Einfach aussteigen aus den Gedanken und den Fluss der Gedanken von oben betrachten.

Bevor Peter sein zweites Geheimnis verraten kann, gibt es erst einmal Tiramisu... und genau an dieser Stelle steigen wir wieder in die Geschichte ein:

Nachdem sie das köstliche Tiramisu aufgelöffelt hatten, fragte Günther noch einmal neugierig: "Peter, was hat es mit dieser zweiten Aufmerksamkeit auf sich - was ist das andere grosse Geheimnis?" Peter freute sich über die Neugier der beiden. Er liebte es einfach, wenn es Menschen wirklich interessierte, wie sie glücklich sein konnten.

"Allright, ich verrate Euch mein grosses, zweites Geheimnis!" - er grinste voller Freude - "und dazu machen wir auch ein kleines Experiment - habt

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



ihr Lust?" - Claudia und Günther nickten einhellig - na klar, und wie sie Lust hatten! "Okay, es ist ein ziemlich einfaches Experiment, doch es ist wichtig, dass ihr so genau und präzise wie möglich seid."

"Schaut Euch einmal 30 Sekunden lang hier im Raum um und prägt Euch alles ein, was rot ist. Einfach mal alles merken, was rot ist. Welcher Gegenstand ist rot hier im Raum?" - Die beiden waren wie neugierige Kinder und schauten mit grossen Augen in den Raum und prägten sich alles ganz fest ein, was rot war. Kein Detail entging Ihnen. Alles, was rot ist. Präge Dir einfach einmal alles ein, was rot ist in diesem Raum.

"Super!" sagte Peter "Dann schliesst jetzt einmal Eure Augen." Günther freute sich schon - jetzt gab es bestimmt ein lustiges Spiel, und er war sich sicher, dass er sich mehr rote Sachen hatte merken können als Claudia.

"Okay, Günther." fing Peter an "Lass Deine Augen geschlossen und zähle mit bitte alles auf, was BLAU ist in diesem Raum." - Mist. Damit hatte Günther nicht gerechnet. Er überlegte, doch so drei Sachen fielen ihm ein: "Äääähm, Deine Jeans, die blaue Decke hier auf dem Sofa uuuuuuuuund, öhhhh, ja, das blaue Stuhlkissen hinten auf dem freien Stuhl. Aber kann ich nicht lieber rote Sachen sagen, die hab ich mir nämlich super gemerkt!?"

Peter lachte voller Wärme... "Du siehst, das Experiment hat schon funktioniert. Du hast Dich auf all die roten Sachen hier im Raum konzentriert - und hast die blauen aussen vor gelassen, obwohl sie genau so da waren. Das ist eine ganz normale menschliche Verhaltensweise. Ihr könnt die Augen jetzt übrigens wieder öffnen!"

Peter strahlte die beiden sehr herzlich an. "Das ist das zweite Geheimnis von Aufmerksamkeit. Alles ist immer da. Rot. Blau. Glück. Unglücklich sein. Freiheit und grosse Liebe genau so wie Angst und Depression. Alles ist immer hier. Gott hat uns alles zur Verfügung gestellt. Und er hat uns unseren freien Willen gegeben, um auszuwählen."

Claudia merkte wie ein Widerstand in Ihr hochkam. "Aber hör mal Peter, es gibt Menschen, die haben wirklich viel Pech. Die sind sehr unglücklich. Willst Du damit sagen, die haben sich das selbst ausgesucht?! Das macht ja keinen Sinn." Sie fühlte so einen dumpfen Ärger in sich aufsteigen.

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



"Das ist nicht sehr nett, was Du da erzählst, Peter!"

Peter schaute sie voller Verständnis und mit viel Wärme an. "Vielleicht klingt das im ersten Moment sehr hart Claudia... doch noch viel weniger nett ist, was die meisten Menschen sich selbst erzählen."

Auch Günther fühlte diesen Widerstand in sich. Vielleicht war der Typ doch gar nicht so nett, wie er zuerst den Anschein gemacht hatte. Mit grosser Skepsis fragte er: "Wie meinst Du das, es ist nicht nett, was die Menschen sich erzählen?!"

Auch ihn schaute Peter voller Herzlichkeit an. "Ich meine damit unser Beispiel von eben. Sobald Du Deine Aufmerksamkeit auf einen Bereich lenkst, schliesst Du damit meist zum grossen Teil einen anderen Bereich aus. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf rot lenkst, bekommst Du nicht viel von dem mit, was blau ist. Und das ist auch ganz normal. Klingt im ersten Moment ja auch nicht sehr spektakulär, ich gebe es ja zu.." Ein leises Lachen kam über seine Lippen. "Doch dieses Prinzip zieht sich durch unser gesamtes Leben. Wenn wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit auf Krankheit zu legen - dann schliessen wir damit häufig unseren natürlichen Zustand der Gesundheit aus. Wenn wir uns darauf konzentrieren, welchen Mangel es alles in unserem Leben gibt, dann bekommen wir meist gar nicht mit, wenn die Fülle vor der Tür steht und anklopft."

Günther und Claudia wurden nachdenklich... sollte da doch etwas dran sein?! Sie kannten das ja aus Ihrem eigenen Leben... als sie so überlegten, fielen Ihnen auch gleich ein paar Situationen ein, in denen sie sich sehr stark in eine Richtung konzentriert hatten - leider nicht immer eine positive. Nur um dann im Nachhinein zu merken, dass sie dadurch viele Chancen verpasst hatten. Claudia merkte wie ihr Widerstand nachliess.. "Was meinst Du denn damit genau Peter: Die Menschen sind nicht nett zu sich selbst?"

"Damit meine ich, dass viele Menschen sich leider dafür entscheiden aus den Millionen von Informationen, die uns in jeder Sekunde umgeben, genau die herauszusuchen, die sie schlecht fühlen machen. Es gibt in jedem Moment eine Chance, sich gut zu fühlen - und eine Chance, sich schlecht zu fühlen. Genau so wie jetzt in diesem Augenblick. Es gibt immer die Möglichkeit des Wachstums, genauso wie es die Möglichkeit

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



des Widerstands und des Unwohlseins gibt. Und wenn doch alles da ist - jetzt in diesem Moment, warum dann nicht auch die schönen, die wundervollen, die glücklichen Sachen auswählen?!" Peter strahlte und nahm noch mal einen grossen Schluck aus seinem Wasserglas.

"Okay, Peter, das leuchtet mir ja ein" sagte Günther, "doch wie soll das funktionieren?! Wie schaffst Du es, Dich immer für die guten Sachen zu entscheiden. Ich meine, schau mal, mit viel negativem wir jeden Tag bombadiert werden. Und sind wir nicht sogar auch ein Stück weit so konditioniert, dass wir immer erst das schlechte sehen?!"

"Da hast Du recht Günther" antwortete Peter "Es ist immer noch ein Grossteil unseres Selbstverständnisses, dass wir schlechte Nachrichten für wichtiger halten als gute. Doch auch wenn Du mit viel negativem konfrontiert wirst, wenn Du glaubst, Du steckst in Deiner Konditionierung fest, dann hast Du immer noch eine Möglichkeit, wie Du ganz leicht aus dem Spiel aussteigen kannst..." Jetzt strahlte er wie ein Schuljunge, der eine 1 mit nach Hause gebracht hat. Claudia war jetzt wirklich wirklich neugierig.

"Erzähl, Peter, wie können wir aus diesen Konditionierungen aussteigen?!" Sie fühlte, was für eine unglaubliche Erleichterung das auch für sie sein konnte. Frei sein von dem negativ Kram in meinem Kopf.. wäre das nicht wundervoll?! Und plötzlich, wie ein Blitz durchfuhr es sie - und ihr war als wäre ihr Geist auf einmal völlig klar und weit - so wie vorhin als es um die erste Aufmerksamkeit ging... natürlich!!!

Peter nickte strahlend. "Ja, Claudia, ganz genau so. Du kannst jederzeit aus Deiner Konditionierung aussteigen, indem Du ganz einfach Deine Gedanken beobachtest. Dich daran erinnerst, dass Du nicht Deine Gedanken bist. Sondern dass Du so viel mehr bist. Dass Deine Gedanken einfach wie Regen sind, der fällt. Regen der fällt, der nicht Du bist. Du bist nicht der Regen. Du schaust dem Regen einfach zu. Du schaust ihm zu und liebst ihn. Und aus diesem Zustand der Klarheit fällt es Dir dann ganz leicht, Deine Aufmerksamkeit dahin zu lenken, wo Du sie haben willst. Auf all die wunderschönen, liebevollen, herzlichen und glücklichen Momente in Deinem Leben!"

Günther merkte, wie sich hier das Puzzle zusammenfügte... Er konnte jederzeit aus seinen Gedanken aussteigen, wenn er das wollte, das war

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



wirklich einfach. Und dann, ja dann konnte er ja auch auswählen, wohin seine Aufmerksamkeit ging. Ohne all diesen negativen Kram in seinem Kopf wirklich zu glauben, sondern ihn wie den Regen zu sehen, fiel es ihm viel leichter, sich auf die schönen Sachen zu konzentrieren... Die wundervollen Chancen um sich herum auch wahrzunehmen - und zu ergreifen. Er war aufgeregt - und doch zeitgleich ganz ruhig in sich drin. Seine Augen leuchteten.

"Bleibt das so, Peter?!" fragte er.

Peter grinste. "Es ist so ein bisschen wie Fahrrad fahren. Am Anfang legt man sich noch oft auf die Nase - und manchmal glaubt man auch, man schafft das nie. Doch wenn Du einfach immer wieder aufstehen kannst - es immer wieder versuchen kannst, denn Du weißt, es funktioniert. Dann wird es Dir auch eines Tages zur zweiten Natur geworden sein, dass Du immer - wenn Du es willst - aus Deinen Gedanken aussteigen kannst. Und dass Du dann genau das in Deinem Leben auswählen kannst - was Du haben willst."

"Und das Praktische an der ganzen Sache ist - je mehr Du Dich auf das Positive, auf die Schönheit in dieser Welt konzentrierst, um so mehr wirst Du davon wirklich erleben. Denn Du findest immer, was Du suchst." Er grinste. "Gibt es vielleicht noch ein kleines bisschen von dem Tiramisu?" Peter schielte Richtung Küche. Er wusste, von dort würde noch mehr wundervolles für ihn kommen... Claudia sprang freudig auf "Na klar, ich bin froh, dass Du fragst! Und ich finde es wirklich toll, wie Du Deine Aufmerksamkeit auf die wirklich wichtigen Dinge wie den Tiramisu lenken kannst!" Sie lachten alle sehr herzlich.

Es blieb etwas von dem hängen bei Claudia und Günther. Dieser aussergewöhnliche Abend hatte wirklich etwas verändert in Ihrem Leben. Sie konnten es fühlen. Auch wenn die Segel nur ein bisschen anders gesetzt waren, wussten sie, dass sie das zu einem ganz anderen Hafen bringen konnte.

Und sie waren neugierig, wo die Reise hingehen sollte...

"Was haltet ihr davon, wenn ich Euch nächstes Wochenende zu einem Picknick einlade?!" fragte Peter. "Ich bringe noch eine sehr liebe Freundin von mir mit - und wir machen uns einen tollen Samstag im Park?!"

Coaching 2.0

Gratis Letter: Montags Motivation



Die beiden waren begeistert und so war Ihre Verabredung beschlossene Sache...

Aaaaalrighty, so weit die Geschichte für heute. ;-) Was kannst Du für Dich daraus mitnehmen?! Was kannst Du für Dich verändern?! Worauf kannst Du Deine Aufmerksamkeit legen?! Wofür entscheidest Du Dich heute?! ;-)

Schreib mir doch einfach unter <http://changenow.de/montags-motivation> - ich freue mich auf Dein Feedback! :-)

Ich wünsche Dir eine gesegnete, glücklich und hüpf-fröhliche Woche!! Jaaaa!! ;-) Lass das Gute in Dein Leben rein, sei so glücklich, wie Du kannst und sei sanft zu Dir! :-)

Bis nächsten Montag,

Dein André