



André Loibl's

Montags Motivation

„If you can dream it – you can do it“
(Walt Disney)

© 2009 André Loibl & Kanga Publications
www.montags-motivation.de



Einen wunderschönen guten Montag und herzlich willkommen in Deiner neuen Woche! Yippieh!!! :-) Und herzlich willkommen bei Deiner ganz persönlichen Montags Motivation!

Es ist Zeit für eine kleine Reise - eine Reise, die ein bisschen tiefer geht als das letzte mal... Hast Du Deine Reisemütze auf?! Super! ;-) Denn wir starten schon!

Heute reisen wir... tiefer. Tief in das hinein, was in Dir ist. Denn es gibt etwas in Dir, das Dich lebendig macht, einen Traum... eine verrückte Idee, die immer wieder an die Oberfläche kommt. Ein Traum, der Dein Herz ganz tief berührt... etwas, wonach Du Dich wirklich sehnst in Deinem Leben. Das, wonach Du Dich mit jeder Faser Deines Seins sehnst... Wahrscheinlich ist es Dir oft auch gar nicht so richtig bewusst, doch irgendwie musst Du immer wieder daran denken... und Du stellst Dir vor, wie es wäre... wie wäre es, wenn dieser Traum wirklich Wirklichkeit werden könnte?!

Doch dann kommen wieder die Gedanken, die alles still machen, die alles unterdrücken... Die "Das geht ja gar nicht!! Das kannst Du nicht!! Wie kannst Du es wagen!! Das hast Du gar nicht verdient!!" - Gedanken. Vielleicht kennst Du das... Du malst Dir aus, wie es sein könnte... und nicht lange, dann kommt ein tiefer Seufzer und die Resignation... "Naja, es geht ja doch nicht...".

Doch das, was in Dir ist, ist immer noch da. Und es wird Dich auch Dein Leben lang begleiten. Dieser ganz spezielle Traum, den Du hast. Diese eine Sache, die schon immer machen wolltest. Vielleicht sogar schon als Kind. Es gibt etwas in Dir, das sich danach sehnt herauszukommen. Frei zu sein. Gelebt zu werden. Etwas, das Dein Herz im Innersten berührt... und immer, wenn Du daran denkst, bekommst Du dieses Leuchten in den Augen, diese Leichtigkeit im Herzen... solange bis diese "Geht-ja-gar-nicht"-Gedanken kommen... und dann fühlst Du Dich wieder klein, machtlos und ziehst Dich lieber zurück - dahin, wo es sicher ist.

Ich verrate Dir ein Geheimnis: Egal, wie oft Du es versuchst - Du kannst Deine Träume nicht auslöschen! :-) Keine Vernunft kann jemals so tief in Dein Herz vordringen, dass sie das, was in Dir ist, vollständig zum Verstummen bringen kann. Na klar kannst Du Dich eine gewisse Zeit betäuben, Dich in eine Arbeit stürzen, die Dich nicht erfüllt, Dich immer



ablenken, immer die Glotze an - immer unterwegs, niemals eine Minute Ruhe. Ruhe. Nur Du.

Doch aus eigener Erfahrung kann ich Dir sagen: Du kannst gar nicht so schnell rennen, dass Dich diese Dinge nicht wieder einholen würden. Das, was in Dir ist, wird niemals verstummen, denn es ist die Stimme Deines Herzens. Ich selbst bin auch jahrelang davongelaufen vor dem, was wirklich in mir ist - vor dem, der ich wirklich bin. Und ganz ehrlich, das war nicht lustig. Denn ich bin von einer Ablenkung in die nächste gestürmt... hatte Angst, was passiert, wenn ich still bin.... denn ich ahnte, dann würde die Wahrheit aus mir herauskommen. Mein Herz mir sagen, dass ich mich von meinen wirklichen Träumen entfernte... Dass ich aus einem falschen Sicherheitsbedürfnis heraus vor meinem wirklichen Ich davon rannte...

Vielleicht kennst Du Menschen, bei denen es genau so oder ähnlich ist... immer auf der Flucht vor sich selbst... und vielleicht hast Du auch gemerkt, wie unglücklich diese Menschen tief in sich drin sind - nicht oberflächlich, da scheint meist alles in Ordnung... doch wenn diese Menschen mal zur Ruhe kommen - oder ein Glas Wein zuviel trinken... wenn die Kontrollzügel mal etwas lockerer gelassen werden, dann bricht es aus Ihnen heraus... wie sehr sie sich danach sehnen, das Leben zu leben, was tief in Ihnen ist... wie traurig sie sind, weil sie jeden Tag Ihre Träume verraten, nur weil es "so einfach" ist... weil sie Angst vor der Veränderung haben...

Und doch: Wir können uns wehren, wir können zetern, schreien und wild um uns schlagen: Veränderungen passieren trotzdem. Nichts im Leben ist wirklich "sicher". Alles, was sicher ist, ist, dass die Dinge sich verändern. Menschen verändern sich. Und Du bist entweder dabei - befreist auch das, was in Dir ist - machst Dich frei, von allem, was Dich bisher noch zurückgehalten hat. Und lebst das Leben, was wirklich in Dir ist. Oder Du versuchst, den Status Quo zu erhalten... und wirst dabei merken, wie Dir das Leben immer mehr entgleitet, wie alles sich immer schneller zu verändern scheint. Das liegt dann jedoch daran, dass Du aufgehört hast, Dich zu bewegen. Nur deswegen kommt Dir alles so schnell vor.

Leben ist Veränderung. Es gibt keine Garantie, dass Du Deine Träume erreichen wirst, wenn Du Dich auf den Weg machst. Doch es gibt die Garantie, dass Du am Ende Deines Lebens ein riesiges Bedauern



empfinden wirst (Ach, hätt ich doch!!), wenn Du es nicht tust. Nichts kann so bleiben, wie es ist. Dinge wachsen, Menschen wachsen, Menschen verändern sich. Und wenn Du stehen bleibst, dann kannst Du den anderen irgendwann nur noch in der Ferne nach winken...

Hey, André, was ist mit Dir los?! Warum so eindringlich heute?! Willst Du mir sagen, dass ich keine Chance mehr habe?! Super Motivation... vielleicht ist Dir grade etwas ähnliches durch den Kopf gegangen... doch Du kannst Dir ganz sicher sein: Du hast eine Chance - egal, wo Du jetzt grade in Deinem Leben stehst, egal, wie alt Du bist, welche Familie Du hast, welchen Job Du machst, Du hast immer die Chance etwas zu verändern! Yippieh! :-) Und es ist auch ganz einfach, denn jede Veränderung fängt immer bei Dir selbst an. Das bedeutet, Du musst gar nicht versuchen, in Deiner Umwelt etwas zu verändern. Einfach nur mal wieder still werden.

Still.

Lauschen.

Fühlen.

Wahrnehmen.

Wahrnehmen, was sich wirklich in Deinem Herzen bewegt. Was ist es, was Dein Innerstes zum Leuchten bringt?! Was berührt Dich so tief, das Du Dich jedes mal ganz anders fühlst, wenn Du daran denkst?! Was macht Dich hüpfen, wenn Du nur daran denkst?! ;-)) Was erfüllt Dich in Deinem Innersten so sehr, dass Du es am Liebsten den ganzen Tag tun würdest, wenn Du könntest...?! Geh mal ein bisschen tiefer mit der Frage... Nimm Dir 2 Minuten. Ja, genau, jetzt und hier! ;-)) Du ahnst es, das hier ist "Mitmach-Momo" als nicht weiter lesen, bevor Du Dir nicht jetzt 2 Minuten genommen hast, um mal in Dich zu lauschen... einfach mal zu fühlen, was ist es, das mich so glücklich machen würde... so dass ich einfach den ganzen Tag mit einem Strahle-Gesicht herumlaufen würde... und wenn Du schaust, dann wirst Du merken, dass es meist weniger mit Sachen und Dinge zu tun hat... sondern vielmehr mit Dingen, die Du tust... Dinge, die Du tust - und bei denen Du Dich so frei fühlst... so leicht... was ist es, was Dich in Deinem Innersten bewegt?! Wovon träumst Du?! Nimm Dir 2 Minuten Zeit und geh mal ein bisschen



tiefer... noch etwas tiefer... und lass alles rauskommen, was da kommt... auch wenn es Dir erst einmal unrealistisch erscheint, das ist jetzt nicht wichtig... lass einfach mal alles hoch steigen, alles herauskommen, was in Dir ist... ohne Schranken... das hier ist für Dich! Du tust das für Dich! Also sei so ehrlich mit Dir, wie Du kannst. Es ist für Dich. 2 Minuten. Alles herauskommen lassen. Dein Herz öffnen. Alles zulassen.... Jetzt!

Und nicht fuddeln! Wirklich machen! ;-) Ich bin gleich auch noch da! ;-)

Allrighty, wahrscheinlich fühlt sich das auf der einen Seite ziemlich gut an, so voller Leben - und auf der anderen Seite macht es Dich ein bisschen kribbelig, so ein bisschen nervös und ängstlich. Das ist gut so!!! Yippieh!! :-)) Denn wenn Du es sich so gut und voller Leben anfühlt, so, dass Du ein riesiges Grinsen auf Deinen Backen hast, wenn Du daran denkst, dann kannst Du Dir sicher sein, Du bist auf dem richtigen Weg! :-) Yippieh! :-) Und wenn es Dich etwas nervös macht - wenn es Dich ein wenig beunruhigt, dann ist das auch super!! Denn es bedeutet, dass es sich außerhalb Deiner jetzigen Komfort-Zone befindet. Es bedeutet, dass Du Dich ein bisschen strecken musst, Dich Deinen Ängsten stellen, wachsen musst, um diese Dinge wirklich wahr zu machen.

Und soll ich etwas verraten?! Genau deswegen sind wir hier! ;-) Um zu lernen, zu wachsen, uns unseren Ängsten zu stellen und um unsere Träume wahr zu machen!!! Yippieh! :-) Ja, wirklich, auch Du bist hier, um Deine Träume wahr zu machen!! Auch wenn das im ersten Moment noch etwas abgefahren klingt, auch Du kannst die Dinge wahr machen, von denen Du bisher immer nur geträumt hast!! Wie?! Dazu kommen wir gleich... ;-) Lass uns noch ein bisschen bei dem "was" bleiben... denn das ist der erste, der allerwichtigste Schritt. Es ist sozusagen das Fundament. Du baust ja auch kein Haus und fängst mit dem Dach an... ;-)

Deswegen hol Dir jetzt am besten mal einen Stift und ein Blatt Papier... Ja, wirklich machen!! ;-) Und dann schreibe Dir jetzt auf, was Dir in den 2 Minuten durch den Kopf gegangen ist... was hast Du wahrgenommen?! Was ist der Traum, der tief in Deinem Herzen wohnt?! Und auch, wenn das alles noch etwas verschwommen ist, dann ist das völlig okay... die Dinge werden sich entwickeln... schreibe einfach so weit auf, wie Du sehen konntest... was ist es, was sich in Deinem Herzen rührt?! Was macht Dich so doll hüpfig, dass Du am Liebsten die ganze Welt umarmen



würdest, wenn Du es tust?! ;-)) Was ist, was in Dir ist?!?!

Und wenn Du kein Blatt zur Hand hast, dann schreib es jetzt hier hin:

Allrighty!!! Wie fühlt sich das an?! Wahrscheinlich ein bisschen seltsam, aber gut oder?! ;-)) Du kannst Dich trauen, das rauszulassen, was in Dir ist. Denn es ist sowieso in Dir. Jeder hat so etwas in sich. Jeder hat seinen ganz persönlichen, seinen ganz eigenen Traum... und wir können sie nicht dauerhaft unterdrücken. Denn unsere Träume sind die Vorboten dessen, was möglich ist in unserem Leben. Es gibt uns eine Idee, wie unser Leben wirklich aussehen kann, wenn wir uns entscheiden, uns zu bewegen und zu wachsen... Deine Träume sind für Dich. Und sie zeigen Dir, was noch alles möglich ist in Deinem Leben... Yippieh!! :-))

Und es ist wichtig, dass Du Deine Träume aufschreibst, dass Du sie in diese Welt bringst, dass Du sie mit Stift und Papier festhältst. Denn, wenn Du Dich wirklich auf den Weg machst, Deine Träume wahrzumachen, dann kann es gut sein, dass es Zeiten geben wird, in denen Du aufgeben willst - einfach alles hinwerfen - dann ist es wichtig, Dich an Deinen Traum zu erinnern. Dich daran zu erinnern, warum Du das tust. Warum Du jeden Tag Deine Komfort-Zone ein Stückchen



erweiterst. Warum Du vielleicht sogar die Extra Meile gehst. Warum Du Dich den Ängsten stellst, die in Dir sind und die Dich schon so viel gekostet haben in Deinem Leben. Du tust es für das, was Du liebst. Du tust es für das, was Du wirklich sein willst. Du tust es für das, was Dein Herz strahlen und hüpfen macht! :-)) Du tust es für das, was die Welt in dieses wunderschöne Licht taucht. Du tust es für die Liebe in Dir. Du tust es für Dich!! :-))

Denn es wird Hindernisse geben auf dem Weg - doch wenn Dein Traum stark genug ist, dann wirst Du Dich von nichts und niemandem aufhalten lassen - weder von anderen Menschen, die Dir sagen wollen, dass Du "Deine Spinnereien" lassen sollst, um wieder auf den Boden der Tatsachen zurückzukommen - noch von den Ängsten, die Dich bis jetzt zurückgehalten haben. Nichts und niemand wird Dich aufhalten, wenn Du Dich traust, Deinen Traum so groß, so stark werden zu lassen. Wenn Du ihm die Wichtigkeit gibst, die er wirklich hat in Deinem Leben. Wenn Du es zulässt, dass Du es für möglich hältst, dass Du wirklich dort ankommen kannst, wo Du hinwillst, dann gibt es kein Hindernis, das Du nicht überwinden könntest!! Yippieh!! :-)) Oder vielleicht weichst Du den Hindernissen auch manchmal einfach elegant aus - oder hüpfst über sie drüber!! :-))

Vielleicht noch ein kurzes Wort zum "Boden der Tatsachen". Es gibt nicht "die" allgemein gültige Realität da draußen. Mit unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen suchen wir uns aus, welche Realität aus dem unendlichen Möglichkeitsraum wir wahrnehmen wollen. Und nur weil manche Menschen Ihren Fokus, Ihre Aufmerksamkeit auf Versagen, auf Klein-Bleiben, auf "Träume sind Schäume" ausgerichtet haben, bedeutet das noch lange nicht, dass das auch unsere Wahrheit sein muss. Es mag für diese Menschen sogar wirklich wahr sein. Denn das, wonach wir suchen, finden wir auch in unserem Leben. Doch wenn wir nach anderen Dingen suchen, nach Möglichkeiten, nach Chancen, nach Liebe, nach Wachstum, nach Freundschaft, nach Hüpfen, dann werden wir auch genau diese Dinge in unserem Leben finden. Dann wird das unsere Realität. Und sie ist genau so wahr wie die der anderen Menschen. Es gibt keine endgültige Wahrheit "da draussen". Es ist alles in uns. Wir entscheiden uns, was wir auswählen. Was wir erleben wollen. Was wir zu unseren "Tatsachen" machen wollen. Klein-Bleiben oder Hüpfen. Es ist alles in uns. Und es ist alles in Dir. Genau so wie Dein Traum. Deine Wirklichkeit. Alles ist in Dir.



Und Du kannst Dich heute entscheiden, diese Dinge in Deinem Leben immer wichtiger zu machen. Du musst nicht von heute auf morgen alles hinwerfen - die wenigsten Menschen tun das - und verkraften das... ;-) Geh in Deinem Tempo. Doch achte darauf, dass Du in Bewegung bleibst. Du kannst damit anfangen, dass Du Deinen Traum vielleicht noch etwas ausführlicher beschreibst... Dir heute abend mal 1 Stunde oder 2 Zeit nimmst, einfach mal den Fernseher auslassen... Dich hinsetzen und Deine Träume wirklich ausformulieren. Mutig sein und alles aufschreiben. Zu Papier bringen. Denn Du weißt, das hier ist für Dich. Es sind Deine Träume. Und es wird Zeit, dass Du sie raus lässt!! Yippieh!! :-)

Wenn Du das alles aufgeschrieben hast, dann mache einen Deal mit Dir. Verpflichte Dich, jeden Tag 15 Minuten dafür aufzuwenden, Dich mit Deinem Traum zu beschäftigen, Dir vielleicht ganz kleine Schritte überlegen, wie Du die Dinge immer mehr in Dein Leben holen kannst. Du musst nichts überstürzen. 15 Minuten am Tag. Und diese 15 Minuten hast Du. ;-) Keine Ausreden. Einfach jeden Tag 15 Minuten mit Deinem Traum beschäftigen. Egal, ob die Zeit nutzt, um Dir Deinen Traum in noch mehr Einzelheiten auszumalen - oder an anderen Tagen Dir kleine Strategien überlegst, wie Du heute schon ein bisschen davon in Dein Leben bringen kannst.

Hier noch mal als Zusammenfassung:

- Schreibe Deine Träume auf
- Verpflichte Dich, Dich jeden Tag 15 Minuten damit zu beschäftigen
- Keine Ausreden, tu es! :-)

Vielleicht denkst Du jetzt, naja, super, aber mit 15 Minuten am Tag bekomme ich ja nicht wirklich etwas bewegt. Doch das ist völlig okay. Beginne einfach mit 15 Minuten. Wenn Du dabei bist, und Du Spaß hast, dann kannst Du auch einfach weiter machen... ;-) Du musst nicht nach 15 Minuten aufhören. ;-) Wichtig ist nur, dass Du diese 15 Minuten jeden Tag machst, dass Du es Dir zur Angewohnheit machst. Jeden Tag 15 Minuten.

Und auch wenn Du damit nicht von heute auf morgen riesige Fortschritte machen wirst, so kannst Du Dich doch überraschen lassen, wie weit Du in 1 - 2 Monaten schon gekommen sein wirst!! ;-) Einfach nur regelmäßig tun. Jeden Tag. 15 Minuten. Deine Träume. Dein Leben. Wahr machen.



Es ist ein bisschen so wie mit dem Sport. Einmal 15 Minuten Sport machen Dich noch nicht fit. Logo. Doch wenn Du jeden Tag 15 Minuten Bewegung machst, dann wirst Du nach 1 bis 2 Monaten eine große Veränderung registrieren. Das Geheimnis ist, nicht einmal viel und dann gar nichts mehr zu tun, sondern regelmäßig kleine Einheiten. Wobei die Einheiten natürlich länger werden dürfen, wenn Du Spaß dran hast... ;-)
Im Sport und im Leben.

Es ist Dein Leben. Es sind Deine Träume. Vielleicht machen sie Dir im ersten Moment ein bisschen Angst, weil sie so anders sind, sich vielleicht irgendwie wild oder sexy anfühlen, weil sie etwas darstellen, was Du schon immer wolltest, doch Dich bisher nicht getraut hast... Doch all das ist okay. Es ist okay. Denn es ist in Dir. Und Du bist hier, um das rauszulassen. Um Dein Herz zu öffnen und Deine Träume wahrzumachen. Jeden Tag ein bisschen mehr. 15 Minuten. Du triffst in jedem Moment in Deinem Leben die Entscheidung, Dich entweder auf Deine Träume zu bewegen - oder von Ihnen weg. Wie willst Du wirklich leben?! Wer willst Du wirklich sein!? Was ist wirklich in Dir?! Triff Deine Entscheidung - aus dem Herzen heraus...

Ich wünsche Dir eine gesegnete Woche und schicke Dir viel Mut, viel Kraft und viel Klarheit!! ;-)
Denn ich weiß, diese Reise nach Innen ist nicht immer einfach - und doch kommen wir nicht daran vorbei. Es gibt Menschen, die warten bis zum Moment Ihres Todes damit, wirklich in sich hineinzuschauen und herauszulassen, was in Ihnen ist... sie öffnen dann ihr Herz und lassen die Liebe zu - denn dann gibt es "nichts mehr zu verlieren"... Doch Du kannst erkennen, dass Du jetzt schon "nichts zu verlieren", aber dafür alles zu gewinnen hast. Es gibt keine grössere Sicherheit auf der Welt als die Liebe. Die Liebe in Dir... Du kannst sie jetzt schon zulassen. Zulassen, und Deine Träume wahr machen. Jeden Tag 15 Minuten. Du kannst das - und Du weißt es! ;-)

Alles Liebe für Dich,

Dein André

P.S.: Für alle Mitglieder von Montags Motivation gibt es diese Folge Momo natürlich wieder als Power Hörbuch zum MP3 Download - um so diese Dinge noch mehr zu verinnerlichen, wirklich wahr zu machen... Du kannst

Montags Motivation Basic



Montags Motivation jetzt 4 Wochen lang für € 1,- testen – und Dir dieses Hörbuch sofort herunterladen:

<http://www.montags-motivation.de>

(und by the way – es ist eins meiner besten Hörbücher geworden! ;-))

P.P.S.: Dir hat diese PDF gefallen?! Leite sie weiter an die Menschen, die Dir wichtig sind - und hilf auch Ihnen, Ihre Träume immer mehr wahr zu machen!

P.P.P.S.: Sei glücklich!!! :-))) Yippieh!!! :-)))