



André Loibl's

Montags Motivation

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

© 2010 André Loibl & Kanga Verlag
www.changenow.de



Das Motto

Hallo und herzlich willkommen in Deiner neuen Woche! :-)

Das Jahr 2010 neigt sich langsam dem Ende zu. Wir haben viel erlebt - und eine Menge bewegt. Die Zeit vor Weihnachten ist auch eine Zeit der Ruhe, eine Zeit der Besinnung - und deswegen möchte ich mit Dir heute etwas für mich sehr Wichtiges teilen:

Mein Lebensmotto und auch das Motto von changenow:

„Liebe mit offenem Herzen, lebe mit Begeisterung und mache einen Unterschied - heute.“

Liebe mit offenem Herzen

Jeder Tag ist eine neue wundervolle Gelegenheit, Dein Herz zu öffnen. Die Liebe noch mehr rein- und vor allem auch rauszulassen. :-)

Ich weiß, dass es nicht immer einfach ist - und in unserer Gesellschaft ist auch nicht immer „chic“ Gefühle zu zeigen. Wir sind dann eher cool. Lassen die Sachen nicht so sehr an uns ran. Doch damit berauben wir uns einer riesigen Chance: Die Chance, Liebe wirklich zu *erleben*.

Denn die Liebe ist das, was den größten Unterschied macht in unserem Leben: Die Liebe zu uns selbst, die Liebe zu unserem Partner, die Liebe für unsere Kids, die Liebe für unsere Freunde, die Liebe zur Welt und den Menschen, die Liebe zu Tieren.



Mit Liebe *bewegen* wir wirklich etwas. Deswegen steht sie in meinem Motto auch ganz vorne! ;-)

Der schwierigste Part dabei ist immer noch die Liebe zu uns selbst. Denn hier beginnt alles. *In unserem eigenen Herzen*. So wie wir selbst uns sehen. So wie wir selbst uns annehmen können. Ob wir in den Spiegel schauen und sagen: Ja, ich liebe Dich so wie Du bist - Du bist wundervoll.

Oder ob wir in den Spiegel schauen und uns gar nicht mögen. Weil wir vielleicht nicht perfekt sind. Weil wir vielleicht irgendeinem seltsamen Rollenmodell nicht entsprechen. Weil wir meinen, wir wären noch längst nicht gut genug.

Dabei sind wir das schon längst: Wir sind schon längst gut genug. Wir sind wundervoll genau so, wie wir sind. Ja, *Du bist wundervoll ganz genau so, wie Du jetzt bist*. Natürlich hast Du Deine Fehler - die hat jeder von uns. Und ja, es gibt auch noch Dinge, die Du in Deinem Leben noch verbessern kannst - die hat auch jeder von uns. Doch Du bist trotzdem jetzt schon gut genug. *Du bist jetzt schon wundervoll*. Denn ob es etwas zu verbessern gibt, hat nichts, aber auch gar nichts damit zu tun, was für ein wundervolles Wesen Du bist.

Was wäre das für ein Gefühl, wenn Du jetzt schon wissen könntest, dass Du wundervoll bist? Wenn Du Dir jetzt schon ganz sicher sein könntest, dass Du ein liebenswertes strahlendes Wesen bist, dass alles Glück und alle Liebe der Welt verdient hat? Wie würde sich das für Dich anfühlen? Und was wäre, wenn *das* die Wahrheit wäre? Wenn es gar nichts zu tun gäbe, was Dich liebenswerter macht, weil Du es schon längst bist? Weil Du als Mensch und Wesen schon längst wundervoll bist? Was wäre, wenn das Deine Wahrheit sein kann?

Selten ändern wir unser Selbstbild über Nacht - meistens bedarf es einer gewissen Übung - und der Erinnerung. Dich selbst immer wieder daran erinnern, dass Du jetzt schon wundervoll bist. Denn wenn Du das für eine gewisse Zeit tun kannst, wirst Du merken, wie sich einiges



verändern kann.

Das Lieben mit offenem Herzen ist ein Prozess. Denn es gibt keine Grenze dafür, wie viel Liebe in Deinem Herzen und in Deinem Leben sein kann.

Auch die Liebe zu anderen Menschen ist ein tägliches Trainingsgebiet! ;-) Auch hier können wir jeden Tag üben, unser Herz immer mehr zu öffnen. Den anderen Menschen immer mehr so zu lieben, wie er ist. Gefühle immer mehr zu erlauben. Auch das ist nicht immer einfach. Denn die Liebe kann manchmal wirklich stark und überwältigend sein. Aber glaub mir, das hältst Du schon aus! ;-)

Auch in Situationen, wo es Konflikte mit anderen gibt, können wir unsere Liebe „trainieren“. Wir können uns darin üben, auch in solchen Situationen weiterhin den wundervollen Menschen zu sehen, der dort vor uns steht. Ein Mensch mit Ängsten und Gefühlen - genau wie wir auch.

Wir können trainieren in Konflikten nicht immer „gewinnen“ zu müssen, sondern uns darauf besinnen, was uns mit der anderen Person verbindet. Einen gemeinsamen Nenner finden. Vielleicht einen größeren Rahmen bauen, in dem beide Ziele Platz haben - und dann von da aus weiter machen.

„Du kannst Recht haben - oder glücklich sein“ - da ist viel dran. Und wenn wir uns darauf fokussieren, weniger Widerstand gegen das Sein anderer Menschen aufzubauen und stattdessen die Gemeinsamkeiten, die Verbindungen suchen, dann finden wir nicht nur bessere Lösungen für die Konflikte - wir sind auch glücklicher, offener, liebevoller.

Ich glaube, dass es unsere Hauptaufgabe „hier unten“ ist, die Liebe zu lernen. Zu lernen, wie es ist, wirklich unser Herz zu öffnen. Zu lernen, wie es ist, zu weinen, weil die Liebe so stark ist. Zu lernen wieder Vertrauen zu haben. Zu uns selbst - und zu allen anderen Menschen.

Ich kenne jemanden, der davon überzeugt ist, dass die Menschen immer gute Absichten haben. Auch wenn sie manchmal anders handeln,



ist er trotzdem davon überzeugt. Er vertraut Menschen, die andere für „nicht vertrauenswürdig“ halten. Er macht den ersten Schritt. Er öffnet sein Herz. Naiv? Oder weise? Was meinst Du?

Liebe bedeutet auch, den ersten Schritt zu machen. Als erstes seine Waffen nieder zu legen (wie auch immer diese „Waffen“ aussehen mögen) - und einen Schritt auf den anderen zu zu machen. Vielleicht kennst Du den Spruch:

Liebe die Menschen am Meisten, wenn sie es am Wenigsten „verdient“ haben, denn dann brauchen sie es am Nötigsten.

Natürlich bedarf es dazu Größe - und die können wir trainieren, jeden Tag. Indem wir einfach immer wieder in allen möglichen und unmöglichen Situationen unser Herz öffnen. Auch in Situationen, in denen wir uns früher vielleicht zusammen gezogen haben, einfach mal völlig unvernünftig sein - und uns ausdehnen. Die Liebe ausdehnen. *Einfach gegen jede Vernunft lieben! :-)*

Denn häufig will uns der Verstand ja einreden, dass es „sicherer“ sei, sich nicht so weit zu öffnen, die Liebe nicht so stark zu lassen. Doch in Wahrheit ist die Liebe die einzige „Sicherheit“, die es gibt. „Unverwundbarkeit“ entsteht nicht dadurch, dass wir hohe Mauern um uns herum aufbauen, sondern dadurch, dass wir so viel lieben, dass wir „durchlässig“ für alle Angriffe werden.

Liebe mit offenem Herzen, jeden Tag ein bisschen mehr. In jeder Situation ein bisschen mehr. Immer mehr lieben. Jeden Tag.

Lebe mit Begeisterung

Yippieh!! :-)) Yeah, da ist es - die Begeisterung für das Leben. Denn das Leben ist so reichhaltig, so wunderschön - und es gibt soooooooooo viel zu entdecken. :-))

Ich weiß, dass Begeisterung nicht grade eine deutsche Tugend ist,



aber wenn wir die Begeisterung nicht für uns entdecken, dann verpassen wir eine Menge. Dann besteht die Gefahr, dass wir „Nur-Menschen“ werden. (vielleicht kennst Du ja den Film „Mr. Magorium's Wunderladen“ ;-). Was ist ein „Nur-Mensch“?

Ein „Nur-Mensch“ kennt keine Begeisterung, keine Verbindung zu den Dingen und Menschen. Für ihn ist es „nur“ ein (Haus)tier, „nur“ ein Baum, „nur“ ein Buch, „nur“ ein Bekannter. „Nur-Menschen“ lassen keine tieferen Bindungen zu und übernehmen keine Verantwortung. Denn „es ist ganz sicher, dass Ihnen kein Vorwurf zu machen ist, immerhin haben sie sich nur an die Vorschriften gehalten.“

Das ungefähr ist ein „Nur-Mensch“. Als „Nur-Mensch“ entgeht uns das, was Robert de Niro in dem Film „Zeit des Erwachens“ so wunderschön auf den Punkt gebracht hat:

*Wir müssen es allen sagen
Wir müssen sie daran erinnern
Wir müssen sie daran erinnern, wie GUT es ist*

*Hier, lesen sie mal die Zeitung
Alles, was da drinsteht:
Lauter schlimme Dinge.
Nichts Positives*

*Die Menschheit hat vergessen worum es im Leben geht
was es bedeutet zu leben
man muss sie daran erinnern*

*Man muss die Menschen daran erinnern
was sie haben - und was sie verlieren könnten*

*Was ich empfinde ist die Freude am Leben
Was es für ein Geschenk ist
Die Freiheit des Lebens
Das Wunder des Lebens*



Übrigens, wenn Du den Film noch nicht gesehen hast, den gibt es für € 7,- bei Amazon zu kaufen - und es lohnt sich! :-)

Finde die Freude im Leben! :-) Denn das Leben ist ein Geschenk - ein Geschenk an Dich. Jeden Tag aufs neue! :-) Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass Du hier bist, dass Du einigermaßen gesund bist, dass Du lesen kannst, dass Du leben kannst - es ist ein riiiiiesiges Geschenk! :-)

Würdige dieses Geschenk. Lass zu, dass das Leben Dich begeistert. Lass Dich begeistern von Schneeflocken, die vom Himmel schweben. Vielleicht willst Du sie ja einfach mal wieder mit dem Mund auffangen - so wie früher? ;-) Lass Dich begeistern von dem Sönnchen, das Dir auf die Nase scheint - das Dir den ganzen Körper und Dein Herz wärmen kann. Lass Dich begeistern von den kleinen Wundern, die Dir jeden Tag begegnen, von einem Lächeln, von einer Umarmung, von einem lieben Wort.

Begeistere Dich für das, was Du tust! Und wenn Du partout keine Begeisterung dafür empfinden kannst, dann tu um Himmels willen etwas anderes! Dein Leben ist zu kurz, um es mit Dingen zu vergeuden, die nicht den magischen Funken in Dir wecken. Und übrigens: „Ich muss ja meine Rechnungen bezahlen.“ ist kein Argument, sondern eine Ausrede. Denn Deine Rechnungen kannst Du auch mit Dingen bezahlen, die Dir Spaß machen, die Dich begeistern (nach kurzer Zeit kannst Du Deine Rechnungen damit sogar noch viel besser bezahlen... ;-)). Finde die Begeisterung, das Hüpfen, die Leichtigkeit in Deinem Leben. Finde das große „Yippieh!“

Denn das große „Yippieh!“ ist für uns alle hier. Für jeden von uns. Und wer es verleugnet, wird ein „Nur-Mensch“ ...

Es gibt jeden Tag so viele Dinge, die Dich begeistern können - alleine die Tatsache, dass Du morgens gesund aus Deinem Bett aufstehen kannst - zu einem vollen Kühlschrank laufen kannst - um Dich dann unter eine warme Dusche aus Trinkwasser zu stellen - wäre für mehr als 50%



der Weltbevölkerung ein Grund völlig aus dem Häuschen zu geraten.

Was begeistert Dich? Finde es heraus und dann lebe es. Lebe Deine Begeisterung - und lebe mit Begeisterung. Zurückhaltung ist nicht immer der beste Weg.

Lerne wieder zu spüren, was es bedeutet, zu leben. Am Leben zu sein - die Lebensenergie in Dir wahrnehmen zu können - einfach glücklich zu sein - bis an beide Ohren zu strahlen - einfach nur, weil Du am Leben bist! :-)) Yippieh!! :-))

Mache einen Unterschied - heute

Du hast heute die unglaubliche Chance, wirklich etwas zu bewegen in dieser Welt. Einen Unterschied zu machen. Vielleicht indem Du einem Menschen ein Lächeln schenkst, der gar nicht damit gerechnet hat. Vielleicht indem Du einem Menschen wirklich zuhörst. Vielleicht indem Du Dein Herz für einen Menschen öffnest, der nicht damit rechnet, weil er glaubt, es grade nicht „verdient“ zu haben.

Du kannst einen Unterschied machen in der Art wie Du Deine Arbeit tust. Du kannst Deine Arbeit mit *Liebe* ausführen. Das, was Du tust, mit Leben erfüllen - und für andere etwas bewegen.

Du hast heute die Chance, Deinen Fußabdruck auf dieser Welt zu hinterlassen. Einfach indem Du Dich traust, in dem Du mutig bist. Indem Du in Liebe handelst.

Alles, was Du dafür tun musst, ist: Genau: Es *tun!* :-)

Denn all das: Ich hätte ja können, wenn ich gewollt (man mich gelassen) hätte - zählt nicht. Am Ende des Tages zählen unsere *Taten*, nicht das, was aus unserem Mund kommt. Wir hinterlassen der Welt unsere Taten - nicht unsere Versprechen. Unsere Taten sind das, was wir



wirklich sehen können - was auch einen Unterschied im Leben von anderen Menschen machen kann.

Du bist ein wundervolles Wesen - mit einzigartigen Talenten, Segnungen und Begabungen. Heute ist der Tag diese Segnungen und Begabungen mit der Welt zu teilen. Egal, was Deine besonderen Talente oder Begabungen sein mögen: Die Welt wartet darauf. Wir warten darauf. Denn wenn Du nicht das tust, wofür Du hier bist - wenn Du Deine gegebenen Talente nicht nutzt, dann wird diese Welt ärmer. Uns fehlt dann etwas. Etwas, das nur Du in Deiner einzigartigen Art und Weise beitragen kannst.

Ich weiß, dass es Mut erfordert, den eigenen Weg zu gehen, sein eigenes „Ding“ zu machen. Doch es gibt nichts, was sich mehr lohnen würde. Weder für Dich - noch für die Welt. Wir können aus unseren alten Konditionierungen ausbrechen. Es erfordert oft Mut und Ausdauer - doch es ist *möglich* - und nur darauf kommt es an.

Du hast etwas ganz besonderes für diese Welt: Teile es mit uns!

Danke! :-)

Liebe mit offenem Herzen, lebe mit Begeisterung und mache einen Unterschied - heute.

Denn Du machst einen Unterschied.

Ich wünsche Dir eine gesegnete Weihnachtswoche. Alles, alles Liebe für Dich und die Menschen, die Dir am Herzen liegen. Schenkt Euch Liebe.

Dein André