



André Loibl's

changenow Letter

Monats Motivation Juli 2011

a Kanga Publication

Juli 2011: Wir alle sind verbunden

„Du lebst länger als ein Leben lang

Du bist das, womit alles begann.

Du schreibst Geschichte

an jedem Tag

denn jetzt und hier

bist Du ein Teil von ihr.“

(Madsen)

A walk in the park on the beach... ;-)

Es ist noch gar nicht so lange her, da lief ich in Italien am Strand entlang. Es war so halb 6 abends und ich spazierte gemütlich am Meer. Ich genoss das leise Rauschen der Wellen - und wie der Sand sich unter meinen Füßen anfühlte.

Es war ein gutes Gefühl - friedlich und frei. Während ich meine Zeit genoss, sah ich ein paar Jungs und Mädels, die Volleyball am Strand spielten. Da ich dieses Spiel so gerne mag, setzte ich mich gemütlich auf eine kleine Mauer und schaute Ihnen beim Spiel zu.

Dann kam einer der Jungs auf mich zu und fragte mich: „Hey, willst Du nicht mitspielen? Komm doch aufs Spielfeld!“

Ich grinste - eine gute Idee! :-)

Also ging ich aufs Spielfeld und brachte mich wirklich ein - ich war voller Aufmerksamkeit und neugierig, wie wir als Team zusammenspielen würden.

Ich sagte zu mir: „Ja, wo Du schon mal hier bist, kannst Du auch wirklich zu 100% dabei sein - und all das mitnehmen, was für Dich hier ist.“

Es war wirklich ein tolles Spiel - ich bin durch den Sand gehüpft... und wie das Spiel ausgegangen ist, erzähle ich Dir später! ;-)

Denn jetzt beginnen wir mit...

Der Illusion des Dreiecks

Wir stellen uns die Struktur unserer Gesellschaft häufig als Dreieck vor. Es gibt ein paar Leute an der Spitze, die am Wichtigsten sind. Dann wird es nach unten immer breiter - und weniger wichtig.

So stellen wir uns das zumindest meistens vor.

Egal, ob das im Wirtschaftsleben oder auch im gesellschaftlichen Leben ist: Es scheint sich immer um ein paar wenige zu drehen. Um die Menschen, die oben stehen. Um die Menschen, die bekannt und berühmt sind.

Um die Boris Beckers und Günther Jauchs dieser Welt... ;-)

Diese Menschen leben scheinbar ein „wichtiges“ Leben. Unser eigenes scheint dagegen manchmal fast schon „unbedeutend“.

La Media

Natürlich tun auch die Medien ihr übriges, damit dieses Bild aufrecht erhalten wird:

Sie versuchen uns zu suggerieren, dass es da ein paar Menschen gibt, die sehr wichtig sind - denn schließlich wird ja ständig über sie berichtet. Unser eigenes Leben sei dagegen... naja, nicht ganz so wichtig...

Dieses Weltbild, das uns da vermittelt wird, ist in meinem Augen nicht besonders nützlich. Ich gehe sogar noch weiter und sage, es ist falsch.

Denn bei der Vermittlung dieses Gesellschaftsdreiecks wird eine Tatsache häufig unter den Tisch gekehrt:

Jedes Leben hier auf dieser Welt ist wichtig. Jeder einzelne Mensch ist wichtig.

Du bist wichtig.

Ein großes Puzzle

Ich sehe das Leben eher wie ein großes, flaches Puzzle. Jeder von uns trägt seinen Teil zu diesem Puzzle bei.

Und jeder Teil ist gleich wichtig.

Wenn ein Teil fehlt, dann ist das Bild unvollständig.

Dann fehlt etwas auf dieser Welt.

Auch Du bist ein Teil dieses großen Puzzles. Ein wichtiges Teil für das gesamte Bild. Es gibt etwas, das Du zu dem „Puzzle der Welt“ beiträgst, das nur Du so beitragen kannst.

Es ist wichtig, dass Du das tust.

Kein Puzzle-Teil ist wichtiger als das andere. Das ist eine Illusion. Jedes Puzzle-Teil hat nur eine andere Aufgabe - einen anderen Platz.

Doch jedes Teil ist gleich wichtig, denn sonst haben wir eine Lücke in unserem Bild.

Und wie sieht das denn aus? ;-)

Der Schrei des Ego

Durch das Glauben an die Illusion, dass es Menschen gibt, die „wichtiger“ sind, gibst Du einen großen Teil Deiner persönlichen Macht ab.

Andere Menschen, die „wichtiger“ sind, bestimmen dann, was mit Deinem Leben passiert.

Natürlich versuchen auch manche Menschen, die scheinbar „am Drücker“ sind, diese Illusion aufrecht zu erhalten. Denn das Ego freut sich, wenn es wichtiger, größer, stärker ist als jemand anders. ;-)

Nach dem Motto: Gewonnen! Gewonnen!

Doch dieser scheinbare Sieg ist in Wirklichkeit ein Verlust für *alle*. Auch für die Menschen, die scheinbar „am Drücker“ sind.

Denn so können sich nicht alle „Puzzle-Teile“ entfalten. Es gibt ein paar aufgepustete Teile, die sich für super wichtig halten (ich bin eine Ecke! ;-)) - doch auch Ihnen fehlt das vollständige Puzzle.

Wir sind alle miteinander verbunden.

Kein „Puzzleteil“ kann ohne das andere leben. Und was wir anderen Menschen antun, tun wir immer uns selbst an.

Wenn wir andere klein halten, führen wir uns selbst in einen Zustand des Mangels. Denn wir glauben dann, dass wir nur gut genug sein, wenn andere kleiner sind.

Jeder ist mit jedem verbunden - und nur indem jeder von uns seine Kreativität frei entfaltet - und das tut, was er *wirklich* tun will, können wir ein wunderschönes und vollständiges Puzzle erhalten.

Es ist unsere Aufgabe, gemeinsam schöpferisch zu sein - und zu kreieren.

Test 2 - 3- 4 - Test Test Mic-Check

Viele Menschen geben sich der Illusion des Dreiecks hin. Sie haben aufgegeben und denken: „Was kann ich denn schon tun? Wieso soll es denn schon wichtig sein, was ich mache?“

Sie tun das, was die Gesellschaft von Ihnen erwartet.

Doch was wäre, wenn das nur ein Test wäre?

Wenn dieses Dreieck nur zu dem Zweck da wäre, Dich zu testen?

Zu testen, wie ernst es Dir damit ist, Deinen Beitrag zu leisten?

Zu testen wie ernst es Dir mit Deiner eigenen Entwicklung ist?

Zu testen, wie ernst es Dir damit ist, Deinem inneren Sein Ausdruck zu verleihen?

Was wäre, wenn es in Wirklichkeit unsere Aufgabe wäre, über uns selbst hinauszuwachsen, mutig zu sein und wirklich unseren eigenen Beitrag zu leisten.

Was, wenn wir nur lernen sollen, unseren Teil zum Puzzle beizutragen?

Unbequem wie ein Paar neue Schuhe...

Wir wachsen nicht an den Dingen, die glatt laufen in unserem Leben, sondern an unseren Hindernissen. Das sind unsere Lektionen. Jedes mal, wenn wir auf ein Hindernis in unserem Leben stossen, dann gibt es dort etwas zu lernen.

Dinge wie:

Mehr zu Dir selbst zu stehen

Dein Herz mehr zu öffnen

Andere Menschen mehr mit den Augen der Liebe zu sehen (anstatt durch die Ego-Brille ;-))

Dich selbst mehr zum Ausdruck zu bringen

Diese Hindernisse in unserem Leben sind in Wahrheit Geschenke an uns. Wertvolle Geschenke, denn durch sie können wir lernen, zu den liebevollen und authentischen Menschen zu werden, die schon in uns angelegt sind.

Von Natur aus sind wir alle liebevoll. Jedes Baby, das auf diese Welt kommt ist voller Liebe - es ist authentisch. Es hat noch nicht gelernt, sich zu verstellen, um anderen zu gefallen. Es ist einfach wie es ist. Das ist unsere wahre Natur. Ein vollständiges Puzzleteil zu sein.

Was können wir also tun?

Es ist wichtig, dass wir bei uns selbst anfangen. Es bringt uns nicht vorwärts mit dem Finger auf andere Menschen zu zeigen und zu sagen:

„He Du da! Hör auf, so zu sein.“

Unsere Aufgabe liegt woanders.

Das wichtigste ist, dass wir für uns selbst erkennen, dass es keine „wichtigeren“ Menschen gibt. Nicht, dass wir andere Menschen abwerten, sondern, dass wir uns selbst aufwerten.

Unsere Aufgabe liegt darin zu erkennen, dass in allen Menschen das gleiche Potential steckt. Jeder von uns hat eine ganz bestimmte Aufgabe. Und wir haben alles mitbekommen, um diese Aufgabe auch zu erfüllen.

Wir müssen uns nur trauen, unserer inneren Stimme zu lauschen - und zu folgen.

Wir brauchen Vertrauen zu unseren eigenen Neigungen und Fähigkeiten. Wenn Du etwas von Natur aus gut kannst - und es auch noch sehr gerne tust, dann gibt es einen Grund dafür. Echt! :-)

Der Grund ist, dass dieses Dein momentaner Beitrag zum großen Welt-Puzzle ist. Es ist ein Teil Deines inneren Seins, der da durch Dich in die Welt kommen will.

Natürlich können sich solche Dinge im Laufe Deines Lebens verändern. Wenn Du heute etwas aus tiefem Herzen tun willst, bedeutet das nicht, dass Du nie wieder etwas anderes tun kannst. ;-)

Doch lausche dem, was heute durch Dich in die Welt kommen will. Vertraue Dir.

Damit Du das Ganze noch besser in der Praxis anwenden kannst, teile ich heute mit Dir die

5 Schritte zu einem vollständigen Puzzleteil :-)

1. Wähle Deine Medien sehr bewusst aus

Lass Dich nicht einfach von der Glotze berieseln. Fahr Dir nicht jeden Tag die Massenmedien rein. Denn die Botschaft, die sie meistens rüberbringen ist: „Die Welt ist schlecht. Die Menschen sind schlecht. Und es gibt nichts, was Du dagegen tun kannst.“

Keine sehr nützliche Sicht der Welt, wenn Du mich fragst.

(und eine die obendrein noch erstunken und erlogen ist! :-))

Suche Dir Deine Medien danach aus, welche Botschaften Du hören willst. Es gibt für *alles* eine Referenz. Es gibt zum Beispiel auch wunderschöne Filme, die Dich vorwärts bringen und stärken können, wie zum Beispiel „Zeit des Erwachens“ - „Der friedvolle Krieger“ oder auch „Findet Nemo.“ :-)

In findet Nemo kann man nämlich sehr viel von Dory lernen... ;-) Vielleicht erinnerst Du Dich noch an:

Dory: „Weißt Du, was Du tun musst, wenn Du frustriert bist?“

Marvin: „Ich will nicht wissen, was ich tun muss, wenn ich frustriert bin.“

Dory: „Einfach schwimmen. Schwimmen schwimmen schwimmen. Was machen wir? Wir schwimmen schwimmen schwimmen...“ :-)

Du bist nicht gezwungen, jeden Tag die Glotze und das Radio einzuschalten und einfach alles zu konsumieren, was da läuft. *Du hast die Wahl.* Du kannst aussuchen, welche Botschaften Du heute in Dein Gehirn hinein lassen willst.

Wähle Deine Medien danach aus. Denn sie beeinflussen Dein gesamtes Fühlen und Denken.

Ganz einfach gesagt: Was Du in Deinen Kopf hineintust, wird dort auch wohnen, Dein Denken und Handeln bestimmen und sich so auch in Deiner Welt zeigen.

2. Verleihe Deiner Kreativität Ausdruck

Jeder von uns sieht die Welt auf seine eigene spezielle Weise. Wir alle haben unterschiedliche Talente die verschiedensten Dinge in der Welt hervor zu heben.

Jeder von uns ist wirklich *einzigartig*.

Dieser Einzigartigkeit kannst Du Ausdruck verleihen.

Egal, wie Du das tust - ob Du es mit Musik, Malen, Schreiben, Deiner Erziehung oder Deinem eigenen Business tust:

Wichtig ist, dass Du es auf *Deine* Weise tust.

So wie es in Deinem Herzen ist.

Es gibt hier kein richtig oder falsch.

Viele Menschen glauben von sich, sie seien nicht kreativ. Doch das ist ein Irrtum. Kreativität ist ein ganz natürlicher Bestandteil unseres Menschseins. So wie Atmen zum Beispiel. ;-)

Wir müssen nur unseren inneren Kritiker überwinden, der uns sagt „Du bist nicht kreativ - Du kannst das nicht“.

Denn das ist der wahren Grund, warum wir uns selbst nicht ausdrücken:

Wir lassen uns von der Unsicherheit und der Stimme in unserem Kopf davon abhalten.

Du kannst Deine Kreativität in allem ausdrücken, was Du tust - sogar bei so alltäglichen Dingen wie Brot backen oder einen Kundenbrief schreiben.

Wichtig ist, dass Du es von Deinem Herzen aus tust - dass Du Deine Liebe und Kreativität in all das einfließen lässt, was Du tust.

Du bist hier, um ein ganz besonders „Puzzleteil“ zu sein.

3. Erkenne, dass Du Verantwortung trägst

Du trägst die Verantwortung für Dein Handeln - und auch für Dein Nicht-handeln.

Du hast die Verantwortung, Deinen ganz speziellen Teil zu diesem Puzzle beizutragen. Das kann niemand anders für Dich tun.

Wenn Du Deinen Teil nicht beiträgst, dann wird es niemand tun - und der Welt wird etwas fehlen - unser Puzzle ist dann nicht vollständig.

Du trägst die Verantwortung dafür, ob Du Dich von Deinem inneren Kritiker bremsen lässt - oder ob Du über Deine alten Grenzen hinauswachsen kannst, um der Mensch zu sein, der Du tief in Dir wirklich bist.

Das hier ist *Dein* Spiel.

Du stehst auf dem Spielfeld.

Viele Menschen glauben, sie seien nur Zuschauer im Spiel des Lebens - sehen wie die anderen Menschen scheinbar auf dem Spielfeld agieren.

Doch das Spielfeld ist viel größer.

Es ist größer als so eine Rasenfläche oder ein Stadion. Die ganze Welt ist Dein Spielfeld. Es gibt hier unten keine Zuschauerbänke.

Wenn Du glaubst, auf einer zu sitzen, dann ist das eine Illusion. Du bist immer noch auf dem Spielfeld. Zu jeder Zeit.

Zeit, Dein Spiel zu spielen.

4. Kümmere Dich um Deine Energie

Vielleicht erinnerst Du Dich noch an das WET Dreieck? ;-) An das Gleichgewicht von Wissen, Energie und Tun?

Kümmere Dich um Deine Energie. Denn damit Du Deinen Teil zu dieser Welt beitragen kannst, brauchst Du genügend Energie.

Damit Du den „inneren Kritiker“ und andere Widerstände überwinden kannst, brauchst Du Energie.

Damit Du Dich auf Deinem Spielfeld frei bewegen kannst, brauchst Du Energie.

Damit Du Deine Kreativität ausdrücken kannst - und Dich nicht klein hältst, brauchst Du Energie.

Damit Du diesen ganzen „Ich bin nicht gut genug“ - Scheiß loswerden kannst, brauchst Du Energie.

Damit Du das freie Wesen sein kannst, das Du in Wahrheit bist, brauchst Du Energie.

Du merkst, worauf ich hinaus will... ;-)

Du brauchst Energie.

Und zwar mehr als Du jetzt hast.

Denn Deine jetzige Energie hält Dich auch auf Deinem momentanen Level fest. Wenn Du etwas verändern willst in Deinem Leben, dann kümmere Dich zuerst um Deine Energie.

Und Du weißt, wie es geht... ;-)

Du weißt, welche Dinge, Tätigkeiten und Menschen Dir Energie geben - und welche Dir Energie abziehen.

Tu mehr von den Dingen, die Dir Energie geben. Nimm Dir Zeit für Dich selbst. Nimm Dir Zeit für die Menschen, die Du liebst. Nimm Dir Zeit für die Tätigkeiten, die Du liebst. Nimm Dir Zeit, zu lieben...

Und tu weniger von dem, was Dir Energie abzieht. Du weißt wahrscheinlich selbst ganz gut, was das in Deinem Leben ist... ;-)

Alles, was wir tun, braucht Energie.

Und wenn wir uns höher schwingen wollen, dann brauchen wir zuerst mehr Energie. :-)

Oder um es mit Smudo zu sagen:

„Das Leben ist so einfach, Du brauchst nur die Energie.“

5. Finde die Freude

Finde wieder diese einfache, glückliche Freude in Deinem Leben. Die Dankbarkeit für all die lieben Menschen in Deinem Leben. Die Dankbarkeit für all das, was Du hast.

Ich nenne diese Freude häufig das „Hüpfen“. :-) Denn das ist genau das, was diese Freude mit Dir macht: Sie läßt Dich hüpfen, springen, tanzen.

Sie bahnt sich Ihren Weg aus Deinem Herzen, an allem „was sollen denn die Leute denken“ vorbei - tief in Dein Bewußtsein hinein und drückt sich durch alles aus, was Du tust.

Durch die Art wie Du redest - durch die Art, wie andere Menschen anschaut - durch die Art, wie Du Dir die Schuhe bindest.

Diese Freude ist in Dir.

Das Gute ist, Du brauchst sie gar nicht zu „suchen“ oder zu „entwickeln“ - Du mußt sie einfach nur rauslassen. Einfach wild sein und Dich trauen, glücklich zu sein. :-)

Es ist nicht so schwer, wie es Dir häufig verkauft wird. In Wahrheit ist es viel einfacher...

Fühl mal in Dich hinein - in Dein Herz - in Dein innerstes Wesen - fühle tief in Dich hinein und nimm diese Freude wahr... die einfache Freude, am Leben zu sein - hier zu sein - in diesem Augenblick.

Jenseits von all dem ganzen Kopfkram existiert eine einfache, lebendige, sprudelnde Freude, die versucht, durch Dich in diese Welt zu kommen.

Gib ihr eine Chance! ;-)

Ja, genau Du! :-)

Erlaube Dir die Freude in Deinem Leben - ein „Hach, geht's mir gut.“ ein „Was für ein wundervoller Tag.“ ein „Es ist schön, am Leben zu sein.“

Erlaube Dir glücklich zu sein. Tu es einfach. Jetzt. ;-)

Du schreibst Geschichte - an jedem Tag

Du bist ein wundervoller, schillernder und bunter Teil im grossen Puzzle dieser Welt. Nimm Deine Platz ein. Erkenne, dass jedes Teil genau so wichtig ist, wie jedes andere.

Erkenne an, dass Du wichtig bist.

Denn das bist Du.

Nutze dafür auch die 5 Wege:

1. Wähle Deine Medien bewußt aus.

Suche Dir erst die Botschaft aus, die Du hören willst - und dann das Medium! :-)

2. Verleihe Deiner Kreativität Ausdruck.

Bringe Deine Einzigartigkeit so zum Ausdruck, wie nur Du es kannst. Gib der Welt Dein einzigartiges Geschenk.

3. Erkenne, dass Du Verantwortung trägst

Die Verantwortung für Dein Denken, Fühlen, Handeln und Nicht-Handeln liegt bei Dir selbst. Es gibt keine „Zuschauerbank“. Du spielst jetzt das Spiel Deines Lebens.

4. Kümmere Dich um Deine Energie

Zeit, Dein Wissen in die Tat umzusetzen! ;-) Jetzt ist die Zeit für die Dinge, die Dir Energie geben. Nimm Dir Zeit für Dich selbst - die Menschen und Tätigkeiten, die Du liebst. Und schmeiß das Ungesunde aus Deinem Leben raus.

5. Finde die Freude

Erlaube Dir, glücklich zu sein. Finde diese einfache Freude, die auf jeden von uns jenseits der Denkereie wartet - und die durch Dich ins Leben kommen will. Mach Dich frei! :-)

Du bist ein wertvoller Teil unserer Gemeinschaft. Du bist wichtig für uns. Wir brauchen Dich als das beste „Puzzleteil“, das Du sein kannst.

Liebe Dich selbst.

Liebe Deine Welt.

Mach Dich frei.

Finde die Freude.

Wir brauchen Dich.

Danke!

A walk in the park on the beach Teil 2

Allright, vielleicht fragst Du Dich noch:

Wie ist eigentlich das Volleyball Spiel ausgegangen?

Ganz ehrlich: Ich weiß nicht mehr genau, welche Mannschaft gewonnen hat. Denn das war auch nicht wichtig. Wichtig war nur, dass wir zusammen gespielt hatten. Wir hatten gemeinsam eine tolle Zeit - und waren im flow.

Wir haben einfach nur gespielt... ;-)

Und wir erkannten: Es gibt wichtigeres als das Gewinnen: Das Schaffen von gemeinsamen Erlebnissen. Das gemeinsame Kreieren.

Auch wenn wir scheinbar gegnerische Mannschaften auf dem Feld waren, waren wir in Wahrheit ein großes Team - und wir haben viel gelacht. ;-)

Jeder in dieser Gemeinschaft hatte seinen Teil zum Gelingen des Gesamten beigetragen - und das war ein gutes Gefühl. Jeder hat seinen Teil dazu beigetragen, dass dieses Erlebnis sich in die Erinnerung von uns allen einprägte.

Einer dieser Momente, die gar nicht so selten sind, wenn wir wieder anfangen, sie wahrzunehmen.

Bist Du dabei?



Dein André

P.S.: Es ist erlaubt, diese PDF weiterzuleiten - yeah - spread the word! :-)

P.P.S.: Schreib mir einen Kommentar zu dieser Monats Motivation auf:

<http://changenow.de/wirsindverbunden>

P.P.P.S.: Bis zum nächsten Mal:

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied

Heute! :-)

Und jetzt geh raus, sei wild - und sei glücklich. Das hier ist Dein Leben.