



André Loibl's

changenow Letter

Monats Motivation März 2011

a Kanga Publication

März 2011: Schluß mit den dämlichen Fragen! :-)

Auf geht's! :-)

Diesen Monat habe einen Tipp für Dich, den Du sofort in der Praxis anwenden kannst. Denn wir fühlen all das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen - womit wir uns beschäftigen.

Wo Dein Fokus ist - da sind auch Deine Gefühle.

Wenn Du Deinen Fokus zum Beispiel auf Dinge legst, die Dich traurig machen, die Dich belasten, dann fühlst Du das natürlich auch. Denk mal an etwas trauriges, das Dir in der Vergangenheit passiert ist. Wie fühlst Du Dich dabei? Nicht besonders gut, oder?

Doch wenn Du Deinen Fokus auf die Dinge legst, die Dir Spaß machen, die Dich glücklich machen, die Dir Freude schenken, dann wirst Du auch das fühlen. :-)

Denk jetzt einmal an eine Situation - egal wie kurz oder lang sie her ist - in der Du so richtig glücklich warst. Wo Du bis über beide Ohren gestrahlt hast. Wie fühlst Du Dich jetzt? ;-)

Das worauf wir uns fokussieren, das fühlen wir auch. Und das, was wir fühlen, bestimmt, wie wir denken, entscheiden und handeln. Und Handlungen führen bekanntlich immer zu Ergebnissen.

Der Grundstein für die Ergebnisse in Deinem Leben

Wenn wir uns also gut fühlen, dann denken wir sinnvolle und nützliche Sachen. Wir denken Sachen wie „Das habe ich beim letzten mal auch schon hinkommen...“ - „Hey, was für eine wundervolle Möglichkeit haben wir denn hier?“ - „Wie kann ich diesen Tag für meine Mitmenschen und mich zu einem wirklich fantastischen Erlebnis machen?“.

Wenn wir solche nützlichen Dinge denken, dann treffen wir Entscheidungen, die uns weiterbringen. Wir handeln zielgerichtet. Diese positive Kette - auch bekannt als die Hierarchie des Erfolgs - führt uns dann zu guten Ergebnissen in unserem Leben.

Doch wenn wir uns schlecht fühlen, dann denken wir Sachen, die uns ausbremsen wie „Ich kann das nicht...“ - „Der will mir bestimmt was böses...“ - oder „Ich habe es doch nie zu etwas gebracht“. Wenn wir so denken, dann treffen wir keine - oder keine sehr sinnvollen Entscheidungen. Dadurch können wir nicht vernünftig handeln und bekommen entsprechend auch schlechte Ergebnisse in unserem Leben.

Das bedeutet, mit unseren Gefühlen legen wir den Grundstein für die Ergebnisse in unserem Leben. Denn die Hierarchie des Erfolgs funktioniert immer - in die eine - und auch in die andere Richtung.

Fokus und Realitätskuchen :-)

Doch es geht sogar noch weiter. Mit dem, worauf wir uns fokussieren, bestimmen wir auch, welchen Teil der Realität wir wahrnehmen. Welches Stück vom großen Kuchen wir sehen - und dann auch essen können. ;-)

Denn die gesamte Realität ist viel größer, als das, was wir im Moment wahrnehmen. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, mehr Chancen zu Wachstum in diesem Augenblick als wir wahrnehmen können.

Mit unserem Bewußtsein können wir nur ein Teil der Realität - nur einen Teil der Möglichkeiten aus dem Möglichkeitsraum wahrnehmen.

Das ist fast so als würde man in ein Lagerhaus gehen - und eine Taschenlampe dabei haben. Je nachdem wo wir unsere Taschenlampe, unseren Fokus hinleuchten lassen, das können wir dann auch sehen.

In der einen Ecke gibt es Reichtum, erfüllte Beziehung, eine strahlende Gesundheit... doch wenn wir die Taschenlampe in eine andere Richtung lenken, dann sehen wir vielleicht nur Schmerz, Armut und kaputte Beziehungen.

Ziel von mir und changenow ist es, Dir Wege zu zeigen, wie Du mit einem Flutlichtstrahler in das Lagerhaus Deiner Möglichkeiten gehen kannst, damit Du alles sehen kannst, was für Dich hier ist. Damit Du genau das auswählen kannst, was für Dich passt. In jedem einzelnen Lebensbereich.

Deine Lebensvision

Denn jede Lebensvision sieht anders aus - jeder von uns hat einen ganz individuellen Plan. Auch wenn Du Deinen vielleicht noch gar nicht kennst - oder jetzt erst anfängst, zu entdecken, warum Du hier bist - Du kannst Dir sicher sein, es gibt etwas hier, das nur für Dich ist.

Eine einzigartige Vision - ein einzigartiger Plan, den nur Du so in die Welt bringen kannst.

Denn Du bist ein einzigartiges wundervolles Wesen. Ausgestattet mit dem natürlichen Recht, das zu tun, weswegen Du wirklich hier bist. Mit dem ganz natürlichen Recht, das zu tun, was Du liebst. Mit dem natürlichen Recht, glücklich zu sein.

Denn jeder von uns hat es verdient, glücklich zu sein - jeden Tag voller Freude zu erleben.

Die Stempelfrage

Es gibt niemanden der bei der Geburt von allen Babys mit 2 großen Stempeln daneben steht. „Würdig.“ - „Unwürdig“. Auch wenn es eine lustige Vorstellung ist, da steht niemand, der den Babys einen Stempel aufdrückt: „Ja, Du bist würdig - auf jeden Fall! #Stempel# Und Du? Neee, ich weiß nicht, ich glaube Du bist unwürdig #Stempel#“

So jemanden gibt es nicht. Gott, das Universum hat uns alle für würdig befunden. Wir alle sind es wert, glücklich zu sein, in Frieden zu leben, viel Geld zu haben, das zu tun, was wir lieben.

Gott weiß das. Das Universum weiß das. Es wird Zeit, dass wir das auch wissen.

Es ist Zeit, unsere Einzigartigkeit anzunehmen - und zu leben. Denn wenn nicht jetzt, wann dann?

Das Ende der dämlichen Fragen

Wir können heute damit anfangen, unsere Einzigartigkeit anzunehmen. Wir können jetzt damit beginnen, indem wir damit anfangen, uns *andere* Fragen zu stellen. Wir können aufhören, uns dämliche Fragen zu stellen. Denn wenn wir dämliche Fragen stellen, dann bekommen wir auch dämliche Antworten vom Leben.

„Warum kann ich das nicht?“ - „Wieso schaff ich das nie?“ - „Warum passieren immer mir die schlimmen Sachen?“

Das sind dämliche Fragen. Um nicht zu sagen, saudämliche Fragen. ;-)

Wenn wir uns solche Fragen stellen, dann bekommen wir auch entsprechende Antworten. Diese Antworten beginnen dann schon in Deinem Kopf: „Weil Du es noch nie geschafft hast...“ - „Weil Du zu doof bist...“ - „Weil Du es nicht verdient hast...“ Das sind die Dinge, die dann als erstes durch unserem Kopf gehen.

Keine sehr nützlichen und hilfreichen Antworten, oder?

Damit legen wir den schlechtmöglichsten Start in der Hierarchie des Erfolgs hin. Wir fühlen uns mies, entscheiden mies, handeln mies, kriegen miese Ergebnisse. Echt mies. So mies, dass wir dann am Liebsten auch noch andere Menschen dafür verantwortlich machen möchten.

Doch es hat bei uns selbst begonnen. Es beginnt immer bei uns selbst. Bei unseren Gefühlen, unseren Gedanken und den Fragen, die wir uns stellen.

Also hören wir auf damit, uns dämliche Fragen zu stellen.

Und was jetzt?

Stellen wir uns stattdessen lieber ein paar nützliche Fragen. Fragen, die uns vorwärts bringen - Fragen, die uns einer Lösung näher bringen und Fragen, die uns unserem großen Traum näher bringen.

Wir können uns ab heute nützliche Fragen stellen. Und am Besten fängst Du sofort damit an - Du kannst aber noch damit warten, bis Du diesen Film zu Ende geschaut hast, um Dir ab dann nur noch nützliche Fragen zu stellen. Fragen wie:

- ✓ Was wird mir heute noch alles Großartiges passieren?
- ✓ Wie viel Erfolg werde ich wohl heute noch in meinem Job haben?
- ✓ Hey, wie viele Abschlüsse ich heute wohl noch machen werde?
- ✓ Was ich heute wohl für spannende Abenteuer erleben werde?
- ✓ Welche netten Menschen ich heute wohl kennenlernen werde?
- ✓ Was ich heute wohl wieder alles geschafft bekomme?
- ✓ Wie viele Menschen mich heute wohl wieder anlächeln werden?
- ✓ Welche Geschenke das Leben wohl heute für mich hat?
- ✓ Was läuft eigentlich alles gut in meinem Leben?
- ✓ Wie nah ich heute wohl wieder bei mir selbst bin?
- ✓ Wie schön wird es werden, den Abend heute mit meiner Frau / meinem Mann / zu geniessen?
- ✓ Was ich wohl heute mit meinen Kindern Tolles spielen werde?
- ✓ Was höre ich heute alles an Komplimenten?
- ✓ Welche Gelegenheiten bekomme ich wohl heute, anderen Menschen Gutes zu tun?
- ✓ Wie wunderschön wird es werden, wenn ich mich heute wieder wichtig nehme?
- ✓ Was kann ich heute alles tun, um meinem Tag zu einem Meisterwerk zu machen?
- ✓ Was kann ich heute tun, um mich wieder einen Schritt auf meine Träume zuzubewegen?
- ✓ Was ist heute eigentlich für ein wunderschöner Tag? :-)
- ✓ Was kann ich heute tun, um noch mehr das Göttliche in mein Leben zu holen?
- ✓ Was ich alles kann! (das ist keine Frage, passt aber grade sehr gut hier rein! ;-)
- ✓ Wofür bin ich heute besonders dankbar?
- ✓ Was mag ich an mir am Allermeisten?

Das sind nützliche Fragen. ;-)

(Und es ist auch kein Zufall, dass sie alle auf einem Blatt stehen, das Du wunderbar ausdrucken und über Deinen Schreibtisch hängen kannst... ;-)

Nützliche Fragen auch bei Problemen?

Wenn Du ein Problem hast, dann kannst Du Dir Fragen stellen wie:

Was kann ich *tun*, um diese Problem zu lösen?

Welche Ressourcen habe ich in mir, um dieses Problem zu lösen?

Wie habe ich solche Probleme in der Vergangenheit gelöst?

Denn die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass Du ein solches oder ähnliches Problem in der Vergangenheit schon einmal erfolgreich gelöst hast. ;-)

Stell Dir dann auch die nützliche Frage:

Hey, ist es dann nicht sogar sehr wahrscheinlich, dass ich das Problem dieses mal auch gelöst bekomme?

Und falls Du das Problem in der Vergangenheit noch nicht erfolgreich gelöst hast, dann stell Dir die Frage: Wer hat ein solches Problem schon einmal vor mir gelöst - und wie hat er es gemacht? Was hat er getan? *Und wie kann ich das auch tun?*

Denn egal, welches Problem Du hast, die Wahrscheinlichkeit ist riesig, dass es auf der Welt jemanden gibt, der das Problem vor Dir schon einmal erfolgreich gelöst hat. Und wenn Du niemanden kennst - dann finde ein Buch von jemandem, der Dein Problem gelöst hat.

Zu nahezu jedem Problem gibt es jemanden, der ein Buch darüber geschrieben hat, wie man es löst. Nutze dieses Wissen, recherchiere auch im Internet - und dann *setze das um*, was derjenige getan hat, um sein Problem zu lösen.

Noch mehr Taschenlampen

Lege Deinen Fokus, Deine Taschenlampe auf die Dinge, die *funktionieren*.

Sprich mit Menschen, die schon da sind, wo Du sein willst. Hol Dir Deinen Rat von Menschen, die Dein Problem schon erfolgreich gemeistert haben. Und

nicht bei Menschen, die auch in derselben Problemsituation sind wie Du feststecken.

Vielleicht kennst Du ja auch Menschen, die immer sagen: „Ach, das funktioniert ja doch nicht. Das klappt nicht. Das wird nie was.“ Menschen, die selbst noch keinen Millimeter weiter gekommen sind in Ihrem Leben, sondern seit Jahren in Ihrer Problemsuppe sitzen bleiben.

Hol Dir Deinen Rat nicht bei solchen Menschen. Sei cleverer. ;-)

Die Lösung ist die Lösung ;-)

Geh zu den Menschen, die Dein Problem erfolgreich bewältigt haben - und dann fokussiere Deine Energie auf die *Lösung* des Problems. Viele Menschen können ihr Problem in allen Einzelheiten, in allen Details beschreiben, sie basteln manchmal sogar eindrucksvolle Charts zu den Problemen - doch sie haben noch keinen Gedanken in die Lösung des Problems investiert.

Deswegen lege 5% Deiner Aufmerksamkeit auf das Erkennen des Problems. Denn Du musst ja wissen, für was Du die Lösung suchst, was das Problem ist. Doch wenn Du das Problem erkannt hast, dann verwende die restlichen 95% Deiner Energie und Deiner Aufmerksamkeit auf die *Lösung* des Problems.

Dazu stelle Dir die nützlichen Fragen:

Was kann ich tun, um dieses Problem zu lösen?

Welche Ressourcen haben ich, um dieses Problem zu lösen?

Wie habe ich solche Probleme in der Vergangenheit gelöst?

Und ist es nicht sogar sehr wahrscheinlich, dass ich es dieses mal auch schaffen werde? ;-)

Wen kenne ich, der dieses Problem erfolgreich gelöst hat?

Welches Buch oder Audio Programm zu diesem Thema kann mir weiterhelfen?

Wen kenne ich, der mich bei meinen Taten unterstützen kann?

Der Weg beginnt genau hier - genau jetzt...

Mit diesen nützlichen Fragen wirst Du in eine Richtung gehen, in der sich die Lösung Deines Problems schon gar nicht mehr vermeiden lässt. Du kannst dann gar nicht anders, als Dein Problem zu lösen. ;-)

Und je öfter Du Dir nützlichen Fragen stellen wirst, um so mehr wirst Du merken, wie es immer einfacher werden kann. Wie es immer mehr zu Deiner Natur werden kann, Dir nützliche Fragen zu stellen.

Wenn Du es Dir sogar zur Angewohnheit machen kannst, Dir nützliche Fragen zu stellen, nach der Lernerfahrung, nach der Chance, der Möglichkeit Ausschau zu halten, dann wirst Du Dich immer mehr auf Dein wirkliches Ziel zu bewegen.

...und führt Dich zu *Deinem* Ziel

Du wirst Deine ganz eigene Vision immer mehr umsetzen können. Mit dem Suchen nach Chancen wirst Du auch immer Chancen finden. *Denn wir finden immer das, wonach wir suchen.*

Und weil Du Dich gut fühlst - weil Du Dir diese nützlichen Fragen stellst - wirst Du auch immer mehr gute Entscheidungen treffen, die Dich zu positiven zielgerichteten Handlungen führen werden. Diese Handlungen werden Dir dann - oh magic! ;-) - auch genau die positiven Ergebnisse beschere, die Du Dir wirklich wünschst.

Denn Du kannst in Deinem Leben dort ankommen, wo Du wirklich hinwillst.

Du musst Dich nur auf den Weg machen.

Und auf diesem Weg einfach mal ein paar andere Abbiegungen nehmen als bisher - neue Wege gehen - neue Fragen stellen - neue Dinge tun. Deine Taschenlampe in völlig neue Ecken lenken.

Die große Entdeckung

Immer mehr Dinge entdecken. Bis Du mit dem Flutlichtstrahler in Dein persönliches Lagerhaus der Möglichkeiten leuchtest und denkst:

„Ja, hier bin ich richtig. Hier finde ich alles, was ich brauche. Denn alles ist schon hier. Ich muss es mir nur einfach nur noch nehmen. Denn ich weiß, ich habe es verdient. Ich habe keinen Stempel „unwürdig“ auf der Stirn. Ich habe es verdient, glücklich zu sein. Ich habe es verdient, Liebe offen anzunehmen - und Liebe zu verschenken. Ich habe es verdient, mir den Lebensstandard zu leisten, den ich mir vorstelle. Denn ich bin es wert. Bin es schon immer gewesen. Es war schon immer mein natürliches Recht. Das erkenne ich jetzt - und ich setze es um.

Ich setze jetzt all das um, von dem ich bisher immer nur geträumt habe, denn es ist ja für mich hier. Ich kann meine Vision wirklich in die Welt bringen - und es gibt so viele Menschen, die mich dabei unterstützen. Es ist wundervoll.

Es ist wundervoll am Leben zu sein. Ein wundervolles Geschenk, das ich aus vollem Herzen annehme - jetzt.“

All das ist für Dich hier, Du wundervolles Wesen - und es ist Zeit, dass Du Dir *Dein* Leben holst.

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied

Heute!



Dein André

Schreib mir auch Dein Feedback zu dieser Monats Motivation auf

<http://changenow.de/gutefragen>

P.S.: Leite dieses PDF weiter. Tu es jetzt! :-)