



André Loibl's

Monats Motivation

Januar 2011

a Kanga Publication

Januar 2011 : Glauben und Ziele

Auf geeeeeht's! :-)

Hey ho und herzlich willkommen zur 1. Monats Motivation in 2011! :-)

Bevor Du loslegst mit der Monats Motivation für Januar, lade Dir auf jeden Fall auch die Audio Datei herunter, die Du auf

<http://changenow.de/glaubenssaetze>

findest. Denn wir werden heute gemeinsam eine Übung machen! :-)

Alles wird zuerst gedacht... vielleicht denkst Du jetzt - das ist ja nichts neues, logisch wird alles zuerst gedacht. Jedes Haus, das gebaut wird, jedes Geschäft das gegründet wird, jedes Buch, das geschrieben wird: Alles wird zuerst gedacht - und dann in die Form gebracht. Der Ursprung liegt also immer im Denken. Denken wir. Doch denkste! ;-)) Denn wo hat das Denken seinen Ursprung? Wo fängt das alles an?

Alles beginnt bei unseren inneren mentalen Landkarten, bei unseren Gewohnheiten, Überzeugungen und Glaubensmustern. Bei den Dingen, die wir für *wahr* halten. Diese Dinge bestimmen, was wir denken. Denn es ist möglich, zu ein und demselben Sachverhalt völlig *verschiedene* Gedanken zu haben. Nützliche Gedanken - und auch hinderliche Gedanken.

Mit welchen Überzeugungen laufen wir also durch die Welt? Glauben wir, dass die Menschen uns gut gesonnen sind und wir immer die guten Sachen erleben? Oder glauben wir, dass wir aufpassen müssen, damit uns niemand übers Ohr haut - und dass die Welt uns ohnehin nur ausnutzen und betrügen will?

Was glaubst Du?

Was glaubst Du?

Wenn es um *Dein* Leben geht - was glaubst Du? Glaubst Du, dass Du es verdient hast, glücklich zu sein? Einfach so? Oder glaubst Du, dass Du für Dein Glück hart arbeiten muß? Glaubst Du, dass Du mit einer Arbeit, die Dir *Spaß* macht, wirklich erfolgreich sein kannst? Oder glaubst Du, dass Träume nur etwas für Spinner sind - und man lieber auf dem Boden der Tatsachen bleiben sollte?

Glaubst Du, dass Du es verdient hast, einfach so geliebt zu werden? So wie Du jetzt bist? Ohne, dass Du etwas tun, machen oder verändern musst? Oder gibt es bestimmte Dinge, die Du tun musst, damit Du „liebenswert“ bist? Damit Du die Liebe verdient hast?

Hier geht es nicht um richtig oder falsch - sondern darum, welcher Glaube Dir *nützlich* sein kann. Und welcher Dich eher ausbremst.

Deine Ziele für 2011

Der Januar ist der Monat der Ziele. Wir setzen uns Ziele für das Jahr 2011. Manche halten sie schriftlich fest - andere denken sich Ihre Ziele. Manche haben genaue Vorstellungen davon, was sie bewegen wollen in 2011 - andere haben nur eine vage Idee. Was ist mit Dir? Wie sehen Deine Ziele für 2011 aus? Und was *glaubst* Du in Bezug auf Deine Ziele?

Glaubst Du, dass Du Deine Ziele erreichen kannst? Glaubst Du, dass Du es schaffen wirst? Oder hast Du Zweifel, weil Du vielleicht in der Vergangenheit schon einmal gescheitert bist? Was ist Deine Grundüberzeugung wenn es um Deine Ziele geht? Vielleicht hältst Du Ziele ja sogar insgesamt für Quatsch? Oder sie sind ein Instrument für Dich, das Dich anspornt, über Dich selbst hinaus zu wachsen und Deinen ganz persönlichen Fußabdruck auf dieser Welt zu hinterlassen... *Was glaubst Du, wenn es um Deine Ziele geht?*

Denn mit dem Glauben, mit der inneren Landkarte fängt alles an. Diese Landkarte bestimmt unsere Wahrnehmung und unsere Gedanken. Diese Gedanken führen zu bestimmten Gefühlen. Unsere Gefühle bestimmen unsere Entscheidungen und Handlungen. Und unsere Handlungen führen zu unseren Ergebnissen. Das ganze ist auch bekannt als die *Hierarchie des Erfolgs*. ;-)

Die Hierarchie des Erfolgs

Glauben

Denken

Fühlen

Entscheiden

Handeln

Ergebnisse.

Es fängt mit unserem Glauben an.

Wenn wir nicht glauben, dass wir es verdient haben, erfolgreich zu sein, können wir noch viel „positiv denken“ - es wird nicht viel bewirken. Der Erfolg wird sich trotzdem nicht einstellen. Denn die Hierarchie ist nicht kongruent. Unser Glauben ist unsere Basis, unser *Fundament*.

Natürlich können wir auch ein Haus ohne Fundament bauen, nur bleibt das nicht sehr lange stehen. ;-)

Viele Menschen versuchen am anderen Ende anzufangen - indem sie ihre *Handlungen* verändern. Das ist ungefähr das selbe als würde man beim Hausbau mit dem Dach anfangen. Es bringt Dich nicht dauerhaft weiter. Jeder, der schon einmal versucht hat, seine Ernährung umzustellen OHNE sich um sein Denken zu kümmern, weiß, wie lange so etwas hält... ;-)

Deswegen beginnen wir heute am *Anfang*. Bei Deinem *Glauben*. Damit 2011 wirklich dieses fantastische Jahr für Dich werden kann! :-) Wir legen den Grundstein für Dein wunderschönes Haus. Dein Haus, in dem Du Dich wirklich wohl fühlen kannst - und in dem Du all die Dinge hast, die *Du* haben willst.

Egal, ob Deine Ziele für 2011 hauptsächlich im Bereich Finanzen, Gesundheit oder Beziehungen sind, nimm Dir jetzt die Zeit und beantworte die folgenden 5 Fragen - ehrlich. Denn Du ahnst es wahrscheinlich schon: Du machst das hier für Dich. ;-)

5 Fragen zu Deinen Zielen

1. Habe ich mir Ziele für 2011 gesetzt?

2. Wenn ja: Was sind meine Ziele für dieses Jahr? Wenn nein: Warum habe ich mir keine Ziele gesetzt?

3. Habe ich meine Ziele schriftlich fest gehalten? Wenn ja: Wo habe ich sie notiert - und warum da? Wenn nein: Warum habe ich sie nicht aufgeschrieben?

4. Ehrliche Antwort: Wirst Du alle Deine Ziele in 2011 erreichen?

5. Wenn ja: Wie sieht Dein Plan aus, damit Deine Ziele Wirklichkeit werden? Wenn nein: Warum wirst Du Deine Ziele nicht erreichen?

Wenn Du diese Fragen jetzt hier für Dich beantwortest hast, hast Du wahrscheinlich schon ganz gut herausfinden können, was Du über Deine Ziele für 2011 glaubst - und was nicht.

Deine Glaubenssätze

Notiere Dir hier Deine 6 Hauptglaubenssätze. 3 nützliche und förderliche - und 3 hinderliche Glaubenssätze. Trage die förderlichen in die Spalte mit dem + ein. Die hinderlichen in die Spalte mit dem Minus.

| + | - |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

Sehr gut. Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter. Schreibe jetzt 3 weitere Dinge auf, die für Dich nützlich wären zu glauben in Bezug auf Deine Ziele für 2011. Vielleicht so etwas wie:

Ich kann ganz leicht alles lernen, was ich wissen muss, um meine Ziele zu erreichen.

Ich habe es verdient meine Ziele zu erreichen.

Meine Ziele erreiche ich mit smarterer Arbeit - und mit viel Spaß! :-)

Achte dabei darauf, dass es sich um Prozesse handelt - also so etwas wie „Ich kann alles ganz leicht lernen“ - und nicht um Ergebnisse wie „Ich habe mein Ziel erreicht.“ Das ist eine andere Baustelle. Hier arbeiten wir mit Prozessen, also Dingen, die Du *tun* kannst auf Deinem Weg zu Deinem Ziel. Prozesse, die Dir den Weg zu Deinem Ziel erleichtern würden.

3 nützliche Dinge

Schreibe jetzt 3 weitere Dinge auf, die für Dich nützlich wären, wenn Du sie wirklich aus Deinem tiefsten Inneren glauben würdest:

1.

2.

3.

Sehr gut! :-) Jetzt haben wir etwas mit dem wir arbeiten können! :-) Lass uns loslegen! :-)

12 Fragen zu Deinem hinderlichen Glaubenssatz

Nimm als erstes einen hinderlichen Glaubenssatz den Du hast. Etwas, das Du glaubst, das Dich auf dem Weg zu Deinem Ziel jedoch ausbremst. Jetzt schau Dir an, wo sich dieser Glaube vor Deinem inneren Auge zeigt. Beantworte dazu diese Fragen:

1. Siehst Du ein Bild oder einen Film?

2. Ist das Bild nah oder fern? Wo im Raum ist das Bild?

3. Ist es groß oder klein?

4. Ist es bunt oder schwarz-weiß oder eine Mischung daraus?

5. Ist das Bild scharf oder unscharf?

6. Ist es hell oder dunkel?

7. Hat es einen Rahmen? Wenn ja, was für einen?

8. Bist Du in dem Bild oder siehst Du Dich in dem Bild von außen?

9. Wo ist der Ton in diesem Bild? Vor Dir? Hinter Dir? Über Dir? Seitlich? Wo hörst Du etwas?

10. Wie ist der Tonfall dessen, was Du hörst?

11. Wie laut ist das, was Du hörst?

12. Wie weit ist die Stimme / der Ton von Dir weg?

Super! :-)
Jetzt wissen wir schon einmal wie Du innerlich Sachen darstellst, an die Du glaubst. Du kannst es auch noch mal mit einem anderen Glaubenssatz überprüfen, den Du hast. Schau einfach mal, ob das innere Bild die selben Merkmale aufweist. Dabei geht es *nicht* um den Inhalt des Bilds sondern darum, *wie* Du es vor Deinem inneren Auge siehst. Super! :-)

Kommen wir zum nächsten Schritt.

Denke nun einmal an etwas, an dem Du zweifelst - wo Du Dir einfach nicht sicher bist. Nimm dabei nicht so etwas wie „Ich bin mir nicht sicher, ob ich es verdient habe“, sondern etwas ganz einfaches wie „Ich weiß nicht, ob ich heute Nudeln oder Pizza essen soll.“ oder „Ob der FC am Samstag gewinnt?“ - einfach etwas ganz alltägliches aus Deinem Leben, bei dem Du Dir nicht sicher bist. Etwas, wo Du schwankst, ob es stimmt oder nicht.

12 Fragen zu Deinem „Zweifelbild“

Hast Du etwas gefunden? Sehr gut! :-)) Dann gehen wir auch hier wieder die 12 Fragen von oben durch. Und erinnere Dich daran, es geht hier nicht um den Inhalt des Bilds, sondern darum, wie Du es wahrnimmst. Alright? Legen wir los!

1. Siehst Du ein Bild oder einen Film?
2. Ist das Bild nah oder fern? Wo im Raum ist das Bild?
3. Ist es groß oder klein?
4. Ist es bunt oder schwarz-weiß oder eine Mischung daraus?
5. Ist das Bild scharf oder unscharf?

6. Ist es hell oder dunkel?

7. Hat es einen Rahmen? Wenn ja, was für einen?

8. Bist Du in dem Bild oder siehst Du Dich in dem Bild von außen?

9. Wo ist der Ton in diesem Bild? Vor Dir? Hinter Dir? Über Dir? Seitlich? Wo hörst Du etwas?

10. Wie ist der Tonfall dessen, was Du hörst?

11. Wie laut ist das, was Du hörst?

12. Wie weit ist die Stimme / der Ton von Dir weg?

Sehr gut. Du bist fleissig, das ist super! :-) Denn Du weißt ja, *nur wenn Du Dich bewegst, bewegt sich was*. Natürlich kannst Du all das hier auch lesen - innerlich mit dem Kopf nicken und sagen „Ja, mach ich mal irgendwann...“ - doch dann wird nicht viel passieren. Diese Monats Motivation ist zum Mitmachen. Für irgendwas muss der ganze freie Platz in diesem PDF ja gut sein... ;-) Und glaub mir - das Mitmachen lohnt sich! :-)

Die Unterschiede

Allrighty, der nächste Schritt ist der, dass Du die Unterschiede herausfindest zwischen dem, was Du glaubst - und dem, woran Du zweifelst. Und zwar die Unterschiede darin, wie Du diese Dinge innerlich wahrnimmst. Nimm Dir jetzt die beiden Listen, die Du gemacht hast und schau Dir die Unterschiede an. Vielleicht ist das, woran Du glaubst, nah und groß vor Deinem inneren Auge - wobei der Zweifel klein und weit entfernt ist. Es geht immer nur darum, wie Du etwas siehst. Schau Dir die Listen an und finde die Unterschiede heraus. Markiere Dir die Punkte, in denen sich Deine innere Wahrnehmung unterscheidet. Sehr gut.

Ein neuer hilfreicher Glaubenssatz

Jetzt kommen wir zu dem, was Du gerne glauben würdest. Du erinnerst Dich? Einer der 3 Glaubenssätze, die Du gerne hättest, die Dir auf dem Weg zu Deinem Ziel helfen. Ein Glaubenssatz, der einen *Prozess* darstellt. Vielleicht so etwas wie „Ich kann lernen, mich so zu verändern, dass ich ein Gewicht von X Kilo erreichen und auch leicht halten kann.“ Das ist ein Unterschied zu „Ich wiege X Kilo“. In dieser Übung geht es wirklich um *Prozesse*.

Achte auch darauf, dass dieser Glaubenssatz *eindeutig positiv* formuliert ist. Also so etwas wie „Ich kann lernen, dies und jenes zu tun.“ NICHT so etwas wie „Es wird mir nicht passieren, dass ich dies und jenes falsch mache / nicht kann.“ Eine eindeutig positive Formulierung. Okay?

Gibt es Einwände?

Wenn Du einen Glaubenssatz gefunden hast, den Du gerne hättest, dann frage Dich: „Wenn ich dieses neue wirklich glauben würde - inwieweit würde das Probleme hervor rufen?

In meiner Partnerschaft?

In meiner Familie?

In meinen Freundschaften?

In meinem Beruf?

In meiner Gesundheit?

In meinen Finanzen?

Schade ich damit anderen Menschen oder der Welt?“

Beantworte diese Frage ganz ehrlich. Denn es bringt Dich nicht weiter, wenn Du einen neuen Glaubenssatz hast, bei dem nachher Deine Beziehung den Bach runter geht. Und wenn wir fertig sind mit der Monats Motivation, dann *wirst* Du einen neuen Glaubenssatz haben. Die Übung, die wir hier machen ist sehr kraftvoll. Vor allem ist sie auch „gehirngerecht“. Das bedeutet, wir arbeiten so, wie Dein Gehirn am Besten und effektivsten Lernen kann.

Deswegen überlege Dir genau, welchen neuen Glaubenssatz Du haben willst! :-)

Wenn Du ein Problem findest, dann passe Deinen neuen Glaubenssatz so an, dass wirklich *alle* Teile damit einverstanden sind. Finde eine Variante dieses Glaubenssatzes, der keine Probleme für Dich - oder die Menschen um Dich herum - mit sich bringt. Wir wollen eine Veränderung machen, *die in Dein Leben passt* - und nicht von Dir verlangt, dass Du Dein ganzes Leben auf den Kopf stellst. Oder Dir liebe Menschen völlig vor den Kopf stösst. Okay?

Super. Jetzt haben wir einen neuen Glaubenssatz, der eindeutig positiv formuliert ist, der einen Prozess darstellt und der auch keine Probleme verursacht, wenn Du ihn hast.

Wenn Du magst, kannst Du jetzt 5 Minuten Pause machen, denn gleich legen wir richtig los mit dem Veränderungsprozess.

Die Veränderung beginnt...

Sehr gut, lass uns anfangen.

Nimm noch einmal Deinen Glauben, den Du *jetzt schon* hast. Diese Sache, die Du glaubst, die Dir aber im Weg steht auf dem Weg zu Deinem Ziel. Lass noch einmal das innere Bild aufsteigen. Jetzt verändere das Bild so, dass es all die Eigenschaften hat, die Dein Zweifel-Bild hat. Dabei geht es *nicht um den Inhalt, sondern wieder nur um die Art wie Du das Bild wahrnimmst*. Nimm dazu Deine Listen zur Hand. Du hast vorhin genau heraus gearbeitet, wie Du etwas wahrnimmst. Jetzt wenden wir dieses Wissen an! :-) Wenn Du magst, kannst Du auch das Audio dazu hören - vielleicht kannst Du dann noch besser mit Deinen inneren Bildern arbeiten.

Wir verändern den hinderlichen Glaubenssatz

1. Gib dem Bild jetzt all die Eigenschaften Deines „Zweifel Bilds“
2. Gib ihm die selbe Position im Raum. Wenn der Zweifel weit weg ist, dann schieb das Bild auch weit weg.
3. Wenn der Zweifel klein ist, mache auch dieses Bild jetzt ganz klein.
4. Gib dem Bild die selbe Farbe wie dem Zweifel Bild. Mach es im „Zweifelsfall“ ;-) auch schwarz-weiss.
5. Verpasse dem Bild genau die selbe Schärfe oder Unschärfe wie einem Zweifelbild.
6. Mache es genau so hell oder dunkel wie das Zweifelbild.
7. Wenn Dein Zweifelbild einen Rahmen hat - gib dem Bild den selben Rahmen. Oder wenn das Zweifelbild keinen Rahmen hat, dann entferne den Rahmen.
8. Wenn Du Dich in Deinem Zweifelbild von außen siehst, dann geh auch hier jetzt aus dem Bild raus und sieh Dich von aussen.
9. Achte auch auf den Ton. Platziere den Ton genau dort, wo er bei Deinem Zweifelbild auch ist.
10. Gib dem Bild auch den selben Tonfall.
11. In der selben Lautstärke wie Dein Zweifelbild.
12. In der selben Entfernung wie Dein Zweifelbild.
13. Mache jetzt alle weiteren Anpassungen, die notwendig sind, damit dieses Bild von dem, was Du früher geglaubt hast, jetzt alle Eigenschaften des Zweifelbilds hat. Sehr gut.

Weit weg...

Und jetzt wo das Bild genau die inneren Eigenschaften hat wie das Zweifelbild, schieb es gaaaaanz weit weg, bis zum Horizont - und noch etwas weiter, so dass Du gar nicht mehr erkennen kannst, welchen Inhalt das Bild hat. Auch der Ton ist nicht mehr zu hören. Du kannst nur noch einen Punkt in der Ferne wahrnehmen. Einen Punkt ohne Inhalt. Ganz weit weg...

Ein anderes Bild

Und jetzt kannst Du diesen Punkt am Horizont wieder größer machen - und dabei merken, dass sich der *Inhalt* des Bilds verändert hat. Es ist jetzt das Bild von dem, was Du gerne glauben willst - von *Deinem neuen Glaubenssatz*. Der Inhalt des Bilds hat sich verändert. Du merkst, während das Bild erst langsam, dann immer schneller näher kommen kann, wie Du in dem Bild genau *das Bild wahrnehmen kannst, dass Deinen neuen Glaubenssatz repräsentiert*.

Und wieder zurück...

Nun werden wir dieses Bild wieder verändern. Wir geben ihm wieder *all die Eigenschaften des Bilds, an das Du glaubst*. Doch der *Inhalt* hat sich jetzt verändert. Der Inhalt zeigt jetzt diesen *neuen Glaubenssatz*, der Dir auf dem Weg zu Deinem Ziel helfen wird.

Du kannst hierfür auch wieder Deine Liste benutzen.

1. Gib dem Bild all die Eigenschaften Deines „Glaubens Bilds“
2. Gib ihm die selbe Position im Raum. Wenn der Glaube nah ist, dann hol auch das Bild nah heran.
3. Wenn der Glaube groß ist, mache auch dieses Bild jetzt ganz groß.
4. Gib dem Bild die selbe Farbe wie dem „Glaubens“ Bild. Mach es so bunt und farbig wie das Bild, an das Du glaubst.
5. Verpasse dem Bild genau die selbe Schärfe oder Unschärfe wie Deinem Glaubensbild.
6. Mache es genau so hell wie das Glaubensbild
7. Wenn Dein Glaubensbild einen Rahmen hat - gib dem Bild den selben Rahmen. Oder wenn das Glaubensbild keinen Rahmen hat, dann entferne den Rahmen.
8. Wenn Du bei Deinem Glaubensbild in dem Geschehen bist, dann geh jetzt in dieses Bild hinein - und sieh aus Deinen eigenen Augen. Erlebe dieses Bild wirklich.
9. Achte auch auf den Ton. Platziere den Ton genau dort, wo er bei Deinem Glaubensbild auch ist.

10. Gib dem Bild auch den selben Tonfall.
11. In der selben Lautstärke wie Dein Glaubensbild.
12. In der selben Entfernung wie Dein Glaubensbild.
13. Mache jetzt alle weiteren Anpassungen, die notwendig sind, damit dieses Bild von Deinem neuen Glaubenssatz jetzt alle Eigenschaften Deines Glaubensbilds hat. Achte auch darauf, dass es die selbe Position im Raum hat. Mach es dort richtig fest.

Und noch fester...

Manche Menschen stellen sich vor, dass sie Gummibänder um die Ecken Ihres Glaubensbilds machen. Gummibänder, die das Bild immer wieder in die Glaubensposition zurückschnellen lassen, wenn man es davon weg bewegen will.

Du kannst es ja mal versuchen. Mach diese Gummibänder um Dein Bild. Schieb es langsam weg, lass es los - und innerhalb von 2 Sekunden ist es wieder an seinem Platz. Wusch! :-)

Sehr gut. Teste es noch einmal. Laaaaangsam wegschieben, loslassen und Wusch! ist es wieder fest an der Glaubensposition verankert.

Noch einmal laaaaaangsam wegschieben, loslassen und Wusch! Zurückschnellen lassen in die Glaubensposition.

Und noch einmal: Laaaaangsam wegschieben - und wahrscheinlich fällt es Dir schon schwerer, das Bild dort überhaupt weg zu bewegen, loslassen und Wusch! ist es in die neue Position zurück geschneilt.

Einmal machen wir es noch: Laaaaangsam wegschieben, auch wenn es ganz schwer geht, loslassen WUSCH! Huiii, das ging schnell! :-)) Das Bild ist jetzt in der Glaubensposition fest verankert.

Seeeeeehr gut!!! :-))

Herzlichen Glückwunsch! :-)

Damit bist Du jetzt einen alten hinderlichen Glaubenssatz losgeworden, und hast einen neuen förderlichen installiert. Einen Glaubenssatz, der Dich zu einer neuen Art des Denkens, des Fühlens, des Entscheidens und des Handelns füh-

ren wird. Ein neuer Glaubenssatz, der Dir so andere - angenehmere ;-) - Ergebnisse verschafft.

Du kannst es ja mal testen, wenn Du jetzt an die Sache denkst, an die Du früher geglaubt hast - wie sieht das Bild dann vor Deinem inneren Auge aus? Hat es jetzt die Eigenschaften des Zweifelbilds? Zieh dafür einfach Deine Liste zu Rate! ;-)

Mit dieser Übung kannst Du alte hinderliche Glaubenssätze in Deinem Leben loswerden und Dir dafür welche zulegen, die nützlicher sind, die mehr Spaß machen - und die Dich weiter bringen im Leben.

Natürlich nur, wenn Du diese Übung *machst*. Wenn Du bis hier hin gelesen hast - und die Übung noch nicht gemacht hast, dann geh noch mal zurück und *mach die Übung wirklich*. Nur vom Lesen verändert sich nichts. Nur durchs drüber nachdenken bewirkst Du keine Veränderung. Du musst es **tun**.

Wenn nicht jetzt, wann dann? :-)

Schreibe mir, wie es Dir mit dieser Übung ergangen ist auf

<http://changenow.de/glaubensaetze>

Und denk dran, Dir auf dieser Seite auch die Audio Version herunter zu laden. :-)

Hab einen gesegneten Start in Dein Jahr! :-)

In *Dein* Jahr 2011!

Yippieh! :-)

Alles Liebe

Dein André

P.S.: Leite dieses PDF an die 5 Menschen weiter, die Dir wirklich am Herzen liegen. *Denk nicht lang drüber nach, tu es einfach! :-)*