



André Loibl's

changenow Brief

exklusive Monats Motivation September 2011

a Kanga Publication

September 2011: Klares Wasser

*" Mit der Zeit nimm Deine Seele
die Farbe Deiner Gedanken an." – Marcus Aurelius*

Huhu! :-)

Herzlich willkommen in der September Ausgabe von Monats Motivation -
Deinem changenow Brief für mehr Hüpfen und glücklich sein in Deinem Leben!
;-)

Stell Dir einmal vor, wir beide fahren zusammen im Auto. Es ist ein wunder-
voller warmer Tag. Wir sind unterwegs auf einer Landstraße. Rechts und links
stehen die Felder voll mit goldenen Ähren. Das Korn wiegt sich sanft im Wind,
während wir auf dieser Landstraße fahren. Auf der rechten Seite ein atembe-
raubender Sonnenuntergang. Voll magischen Lichts, ein sanftes Orange, das
die Welt verzaubert. Nimm einmal wahr, wie es sein kann, auf dieser Landstra-
ße zu fahren... am Steuer zu sitzen und all das zu sehen - Dein Lieblingssong
im Radio. Fühle das Lenkrad in Deinen Händen. Wie ist es hier auf der Land-
straße?

Olympia - klar, bin ich dabei! :-)

Es gibt etwas, das riesige Auswirkungen auf Deine Produktivität - und auch
auf Deine Ergebnisse hat.

Jeder olympische Athlet braucht eine optimale Nährstoffversorgung, damit er Spitzenleistungen bringen kann. Er braucht eine gute und gesunde *Lebensmittel*, damit sein Körper wirklich perfekt funktioniert.

Und genau wie ein olympischer Athlet seinen Körper mit Nährstoffen versorgt, sollten wir unser Gehirn mit Nährstoffen versorgen. Wenn wir wirklich auf einem hohen Level spielen wollen, brauchen wir das richtige "Futter" für unser Gehirn. ;-)

Gehirnfutter

Es ist anfangs gar nicht so einfach, sein Gehirn richtig zu füttern, da mehr als 90% unserer Prozesse unbewusst ablaufen. Den ganzen Tag werden wir mit negativen und destruktiven Informationen zugeschüttet. Du brauchst nur einmal die Nachrichten zu schauen, dann weißt Du, was ich meine...

Unser Gehirn ist primär auf unser Überleben ausgerichtet. Das ist seine ursprüngliche Funktion. Jetzt checkt es natürlich die ganzen negativen Informationen, die da rein kommen und fragt sich:

Wie kann ich mich gegen diese Gefahr schützen?

Wenn Du den ganzen Tag Berichte über Krieg, "Mord + Totschlag", Betrüger, Verschwörer - Weltzerstörer, "die große Krise" und all das schlimme in der Welt hörst oder siehst - dann ist es ganz normal, dass Dein Gehirn sich anfängt, Sorgen zu machen.

Es fragt sich: Wie kann ich überleben? Wie kann ich mich schützen?

Wenn Du Dir dieses unrealistische Weltbild den ganzen Tag auf die Augen und Ohren tust, dann wirst Du unweigerlich in diesen "negativen Sog" hineingesaugt.

Eine der 7 Hauptaufgaben Deiner Gehirnteile besteht darin, für Deinen Schutz zu sorgen. Du weißt, das "Überleben" steht in allen Werte-Pyramiden am Anfang.

Hattu Möhrchen?

Wir können damit beginnen, unser Gehirn mit anderen, nützlichen - und genau so wahren Informationen zu füttern.

Dein Denken und Deine innere Stimme sind der Ursprung für die Dinge, die Du Dir in Deinem Leben kreierst. Erinnerst Du Dich noch an die Hierarchie des Erfolgs? Es beginnt alles bei unserem Denken und Fühlen.

Unser Denken und Fühlen bestimmen, welche Entscheidungen wir im Leben treffen. Mit unseren Entscheidungen legen wir die Basis für unsere Handlungen und Nicht-Handlungen. Und Handlungen bzw. Nicht-Handlungen führen ja bekanntermassen zu den Ergebnissen in unserem Leben.

Wo fängt es bei Dir an?

Die Frage ist also: Was denkst Du? Wie fühlst Du Dich?

Die Antwort ist ziemlich einfach:

Du denkst am Meisten an die Sachen, die Du Dir selbst erlaubst, täglich zu sehen und zu hören.

Du denkst an das, was Du zu Deiner Welt *machst*.

Dr. Quantum sagt: Keine objektive Realität

Denn es gibt nicht *die* Welt da draussen. Jeder von uns nimmt einen unterschiedlichen Bereich aus dem großen Möglichkeitsraum wahr. Und was wir wahrnehmen, wird zum großen Teil davon bestimmt, was wir täglich sehen und hören.

Sturm im Wasserglas?

Du kannst Dein Gehirn auch mit einem leeren Wasserglas vergleichen. Du kannst es mit allen möglichen Dingen füllen. Du kannst es mit den Tagesnachrichten, dem letzten Klatsch, der neusten Lästerei im Büro, der Drogensucht dieses Superstars, mit Fernseh Müll und 4Buchstaben-Zeitungs-Dreck füllen.

Also mit Angst, Haß, Titten und dem Wetterbericht, wie es die Ärzte mal so passend besungen haben... ;-)

Igitt - Ih - Igitt

Wenn Du das tust, dann ist das so als würdest Du ekliges, stinkendes und versifftes Schmodderwasser in Dein Gehirnglas schütten.

Der durchschnittliche Deutsche verbringt 4 Stunden am Tag vor dem Fernseher. Das sind 28 Stunden in der Woche. Das sind volle 2 Monate pro Jahr! Das bedeutet bis zu seinem 65. Lebensjahr hat der durchschnittliche Deutsche 9 Jahre vor der Glotze geklebt. 9 Jahre!! 9 Jahre voller Siff und Schmodderwasser!!

Alles, was Du kreieren willst, alles, was Du denkst, tust - und siehst in der Welt - muss dann durch dieses Schmodderwasser. Alles wird so richtig tief in diese eklige Suppe getaucht.

Wie viele Talkshows brauchen wir wirklich? Wie viele C-Sternchen müssen wir durch den Dschungel rennen sehen? Wie viel müssen wir wirklich über die "große Krise" wissen? Brauchen wir wirklich ein "Krisometer"? Müssen wir wirklich wissen, warum in 2012 die Welt mit einem großen Knall explodieren soll? Müssen wir alle Verschwörungs- und Dr. Evil Theorien kennen?

Frage Dich immer: Ist das nützlich für mich?

Was tut diese Art von Information für uns?

Sie verschmoddert unser Denken - unser Fühlen - und unser Handeln. Sie macht uns klein, handlungsunfähig und hindert uns daran, wirklich das zu tun, von dem wir tief in uns wissen, dass wir es tun wollen. Und auch tun sollten.

Was auch immer Du den ganzen Tag in Dein Gehirnglas hineinschüttest, wird sich in Deinem Leben zeigen.

Auf die ein oder andere Weise. Mit Deiner Aufmerksamkeit bestimmst Du, wo Deine Energie hinfließt. Und wo Deine Energie ist, zeigen sich Deine Ergebnisse.

Wie sollst Du produktiv sein, motiviert - und gute Ergebnisse erreichen, wenn Deine Aufmerksamkeit immer auf der negativen Information liegt? Wenn Du Dir 9 Jahre lang Schmodderwasser reingefahren hast?

Mach den Abwasch!

Jetzt stell Dir mal vor, Du könntest einfach Dein Gehirnglas nehmen, nimmst es mit in Deine Küche und stellst Dich an Deine Spüle. Jetzt kannst Du all den alten Rotz mit einem Schwung auskippen und den Abfluss hinunterspülen. Dreh dazu einfach den Wasserhahn auf und spüle so lange, bis das letzte Siffwasser aus dem Spülbecken verschwindet.

Geniesse das gute Gefühl all diesen alten Schmodder aus Deinem Leben verschwinden zu sehen.

Jetzt nimm Dir einen Schwamm, Spülmittel und mach dieses Glas wirklich sauber. So sauber wie es urspünglich ist - rein und klar. Blitzeblank! ;-) Aus meiner Zeit mit der Beachbar weiß ich noch, dass man Gläser am Besten polieren kann, wenn man sie vorher kurz kalt abspült. So als kleinen Tipp von Hausfrau zu Hausfrau. ;-)

Jetzt hast Du ein leeres und sauberes Glas.

Nun kannst Du damit beginnen, klares und sauberes Wasser in Dein Gehirnglas zu füllen. Vielleicht magst Du das Wasser ja sogar energetisch aufladen? ;-)

Wo kommt das saubere, klare Wasser jetzt her?

Positive, nützliche und förderliche Informationen.

Geschichten über Menschen, die Hindernisse überwunden haben - Geschichten von Menschen, die "trotzdem" erfolgreich geworden sind. Liebevolle Worte, die wir selbst sprechen. Liebe von anderen, die wir endlich annehmen können. Geschichten von Dingen, die gut laufen. Geschichten, die unser Herz berühren - und uns in unserem Glauben stärken.

Wann immer wir etwas darüber lernen, wie wir Dinge in unserem Leben besser, schöner, bunter, einfacher und reicher machen können, dann füllen wir sauberes Wasser in unser Gehirnglas.

Wenn wir lernen, wie wir Hindernisse überwinden können. Wenn wir die Regeln des Erfolgs lernen und anwenden. Wenn wir lernen, wie wir unsere Gesundheit verbessern können. Wenn wir lernen, wie wir [mehr Energie](#) haben können. Wenn wir lernen, wie wir unsere Finanzen verbessern können. Wenn wir lernen, unser Herz mehr und mehr zu öffnen. Wenn wir lernen, unserer in-

neren Stimme wirklich zu vertrauen und mehr von dem in die Welt zu bringen, was wir in unserem Herzen wirklich wollen.

Jedesmal wenn wir unseren Horizont erweitern und etwas neues und nützliches lernen, dann füllen wir sauberes Wasser in unser Gehirnglas.

Mit dem lernen neuer Fähigkeiten und der Erweiterung unserer Wahlmöglichkeiten werden wir als Persönlichkeit wachsen. Unsere Energie wird steigen. Unsere Beziehungen werden sich verbessern - näher und intensiver werden. Unser Geschäft wird wachsen.

Das ist klares sauberes Wasser.

Das solltest Du in Dein Gehirnglas hinein schütten. Das wird den Unterschied machen. Zwischen einem mittelmäßigen bis miesen Leben voller Schmodderwasser Gedanken und Gefühle....

Und einem guten, freien und klaren Yippieh! :-)) Leben.

Mit klarem Wasser in Deinem Gehirn bist Du in der Lage auch außergewöhnliches zu leisten. Schmodderwasser führt zu Selbstzweifeln, wenig Energie - und sehr mäßigen Ergebnissen.

Natürlich kannst Du Dich alle negativen Einflüsse abschalten - denn Du lebst ja nicht in einer Höhle. ;-)) Du kommst an einem Zeitungsstand vorbei - Du siehst Dinge irgendwo im Fernsehen (bei uns im Supermarkt läuft den ganzen Tag ntv - ich frage mich, wofür?) - oder Du hörst es, wenn Du Dich mit Freunden und Kollegen unterhältst.

Doch das reicht auch. Du brauchst Dir nicht noch zusätzlich aktiv das schmierige Schmodderwasser ins Gehirn schütten.

Das Auto - Dein Seminarraum

Viele von uns sind jeden Tag auf der Autobahn. Oder fahren 30 Minuten mit dem Auto zur Arbeit. Was tun die meisten Menschen im Auto? Sie hören Radio. Sie hören ein bisschen nette Musik und fahren sich nebenbei noch die ganzen Katastrophen rein, die passieren.

Manche hören nur Musik auf CD - die sind dann schon einen Schritt weiter. Wenn sie positive aufbauende Musik hören. Natürlich nicht, wenn sie sich das übliche Schimpf-Schimpf Mutz Mutz die Welt ist so scheiße und die Menschen sind so scheiße Musik anhören.

Doch was wäre, wenn Du Dein Auto dafür nutzen würdest, Dir Dinge anzuhören, die Dir Energie geben? Wenn Du die Zeit wirklich nutzen würdest, um neue Dinge zu lernen? Es gibt so viele wundervolle Hörbücher, die Du Dir während einer Autofahrt anhören kannst. Hörbücher mit Dingen, die Dich vorwärts (!) bringen.

Du kannst dafür natürlich die changenow [Montags Motivationen](#) nutzen! ;-)
Oder auch ein anderes, nützliches Hörbuch, das Du Dir vielleicht bei Audible heruntergeladen hast. Wenn Du diese Hörbücher 2-3 hintereinander hörst (Du weißt ja, Dein Gehirn lernt am Besten durch Wiederholung ;-)), dann hast Du Dein Geld sehr gut investiert.

Außerdem nutzt Du Deine Zeit dann auf eine nützliche und sinnvolle Art und Weise. Anstelle Dir Dinge anzuhören, die Dich runterziehen, nutzt Du die Zeit, die Du sowieso im Auto verbringst, dafür, vorwärts zu kommen. Du nutzt sie, um Dich als Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Mehr Wahlmöglichkeiten (geschnitten oder am Stück? ;-)

Wenn Du Dich als Persönlichkeit weiter entwickelst, dann verschaffst Du Dir zusätzliche Wahlmöglichkeiten. Vielleicht hast Du früher nur einen Weg gekannt, wie Du mit einer bestimmten Situation umgehen konntest. Wenn Du lernst und wachst, erfährst Du auch noch weitere, neue Möglichkeiten, wie Du mit Situationen in Deinem Leben umgehen kannst.

Vielleicht war auch früher ein Angestellten-Verhältnis das einzige, was für Dich in Frage kam, um Deinen Lebensunterhalt zu verdienen. Wenn Du lernst und wachst, dann kannst Du *neue* Möglichkeiten entdecken. Du kannst sehen, dass es noch mehr Möglichkeiten gibt, seinen Kühlschrank zu füllen. Möglichkeiten, bei denen Du sogar zusätzlich noch das machen kannst, was Dir Spaß macht UND womit Du etwas Gutes in die Welt bringst.

Doch damit Du das tun kannst, musst Du auch wissen, dass es diese Möglichkeiten gibt - und wie sie aussehen. *Du musst sie in Dein "Denkrepertoire" mit aufnehmen.* Diese Dinge müssen für Dich in Deiner Welt vorkommen, damit Du sie realisieren kannst.

Mit jedem Wachstum kannst Du Dir neue Wahlmöglichkeiten verschaffen.

Es hat nicht funktioniert - ein Grund, Dich zu freuen! :-)

Auch im Umgang mit Dir selbst kannst Du neue Wege lernen. Vielleicht hast Du früher immer den großen Knüppel rausgeholt, wenn Du etwas vergeigt hast. Vielleicht hast Du Dich selbst beschimpft "Boah, bin ich doof!" und hast Dir die Keule so richtig mit Schmackes über die Rübe gezogen. So dass Du 2 Tage erst mal down warst - und Dich von Deinen Kopfschmerzen erholen musstest.

Mit dem Wachstum als Persönlichkeit kannst Du neue, zusätzliche und auch nützlichere Wege lernen, wie Du mit scheinbarem Versagen umgehen kannst. Du kannst zum Beispiel lernen, dass es kein wirkliches Versagen gibt. Sondern einfach nur Lernerfahrungen. Du hast dann schon mal herausgefunden, wie etwas nicht funktioniert. Das ist super! :-)) Denn damit bist Du dem, wie es funktioniert schon wieder einen Schritt näher gekommen.

"Mißerfolge" sind notwendige Schritte auf dem Weg zu Deinem Erfolg. Niemand kann etwas auf Anhieb. Jeder Meister hat mal als Katastrophe angefangen. Nur der Meister hat sich von seinen "Rückschlägen" nicht aufhalten lassen. Er hat gelernt, was es zu lernen gibt. Dann ist er aufgestanden, hat sich den Staub von den Klamotten geklopft und ist seinen Weg weiter gegangen - oder er hat einen neuen Weg zu seinem Ziel gewählt.

**Es gibt kein Versagen. Nur Lernerfahrungen
auf Deinem Weg zum Ziel.**

Flexibel in Deinem Denken Du sein musst wenn ein Jedi Du werden willst

Klebe nicht zu sehr an Wegen. Sei flexibel. Behalte Dein großes Ziel im Auge und wenn ein Weg nicht funktioniert, *dann versuche einen anderen.*

Wenn Du hiermit etwas tiefer gehen willst, lege ich Dir auch den wundervollen Disney Film "Triff die Robinsons" ans Herz. Hier kannst Du eine Menge über "Versagen" und dem Erforschen von Wegen, wie etwas funktioniert, lernen.

Mehr Wahlmöglichkeiten ermöglichen Dir ein entspannteres, freieres und glücklicheres Leben zu führen. Denn Du hast für die Dinge, die in Deinem Leben passieren, *mehr als eine Möglichkeit*, um darauf zu antworten.

Mache es Dir zur Angewohnheit, neue nützliche Wege - neue nützliche und hilfreiche Möglichkeiten zu finden und zu verinnerlichen.

Crash Boom Bang

Die Massenmedien sind natürlich clever. Sie wissen, worauf wir anspringen. Du erinnerst Dich? Unser Gehirn hat die Hauptfunktion unser Überleben zu sichern. Deswegen checkt es jede Gefahr natürlich sofort ab - und fragt sich dann: Wie kann ich mich schützen? Was muss ich tun?

Vielleicht ist Dir das hier auch schon mal passiert:

Du stehst auf der Autobahn in einem Stau. Und nach einer halben Stunde kommst Du an dem Unfall vorbei, der diesen Stau verursacht hat. Vor Dir bremsen alle ab, damit sie genau gucken können, was da passiert ist. Du regst Dich schon auf, weil alle bremsen. "Das kann ja nicht sein - immer diese ewigen Gaffer!".

Doch wenn Du am Unfallort selbst vorbei kommen, kannst Du darauf wetten, dass Du auch vom Gas gehst, um zu gucken, was da passiert ist. Das ist im ersten Moment eine ganz normale menschliche Reaktion.

Nun erinnere Dich an unseren Ausflug vom Anfang...

Du fährst auf einer Landstraße - an den Seiten rechts und links weite, goldene Kornfelder. Die Sonne geht langsam über dem Horizont unter und taucht die Welt in ein magisches Licht. Es ist einer von diesen ganz speziellen Sonnenuntergängen, bei denen die Welt in ein warmes, fast schon liebevolles Licht getaucht ist. Stell Dir einmal vor, Du würdest jetzt auf dieser Landstraße fahren... Die Sonne an Deiner rechten Seite... und soweit das Auge blickt, nur goldene Felder. Jetzt frage Dich ganz ehrlich:

Würdest Du langsamer fahren, nur um Dir den Sonnenuntergang anzuschauen?

Oder sogar anhalten, aussteigen - und dieses Erlebnis wirklich genießen?

Die meisten Menschen fahren einfach weiter, wenn sie so etwas wunderschönes sehen.

Be different - be awesome!

Wenn Du ein außergewöhnliches Leben führen willst, musst Du *andere* Dinge tun als die meisten Menschen tun. Du musst auch bereit sein, die Dinge zu tun, die die meisten Menschen nicht bereit sind zu tun.

Positive und wunderschöne Dinge passieren jeden Tag. Von Natur aus misst unser Gehirn diesen Dingen nicht so viel Bedeutung bei wie den Katastrophen, die es sieht.

Deswegen müssen wir **ganz bewusst auswählen**, was wir in unser Gehirnglas hineinschütten.

Auftörner und Abtörner

Neben den Informationen, die jeden Tag uns einregnen, gibt es noch einen 2. großen Faktor in unserer "Wasserglas-Rechnung":

Die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen.

Manche davon können wir uns nicht aussuchen, weil sie uns vielleicht im Büro genau gegenüber sitzen - oder weil sie im Moment unser Chef sind.

Doch achte einmal auf die Menschen mit denen Du Dich umgibst:

Stärken sie Dich?

Oder schwächen sie Dich?

Achte darauf bei den Menschen in Deinem Privatleben und auch in Deinem Berufsalltag: Bei welchem Kontakt blühst Du förmlich auf? Wo geht bei Dir die Sonne auf, wenn Du mit diesem Menschen zu tun hast? Wo fühlst Du Dich danach energiegeladen, stark, voller guter Ideen - und voller Mut, diese Ideen auch umzusetzen? :-)) Bei welchen Menschen hast Du das Gefühl:

Ja, das ist gutes, reines Wasser in mein Gehirnglas!

Und bei welchem Menschen welkst Du dahin wie ein mißhandeltes Mauerblümchen? Diese Menschen, die mit Ihren "gutgemeinten Ratschlägen" nur eine vornehme Umschreibung dafür gefunden haben, dass sie Dir voll eins auf die Mappe geben? Bei welchen Menschen fühlst Du Dich danach klein, schwach und voller Selbstzweifel? Bei welchen Menschen lässt Du zu, dass sie Dir Schmodderwasser in Dein Gehirnglas gießen?

Suche Dir mehr von den Menschen, die Dir wirklich gut tun. Du hast das verdient. Du hast es verdient, dass es in Deinem Leben immer mehr Menschen gibt, denen es wirklich wichtig ist, dass es Dir gut geht. Menschen, die Dich in dem unterstützen, was Du machen willst. Du hast verdient, immer mehr Menschen in Deinem Umfeld zu haben, die Dich *stärken*.

Und schmeiß die Abtörner raus - und wenn das nicht sofort geht, halt Dich fern von Ihnen. Du bist nicht gezwungen, Deine Mittagspause mit Miesmachern, Nörgelnasen und Abtörnern zu verbringen. Und mal ganz ehrlich: Schmodderwasser zum Mittag... Iiiiiiih!! ;-)

Und was jetzt?

Schalte den ganzen Müll aus. Hör auf, Dir Schmodder in Dein Gehirn zu schütten. Verschwende Deine Zeit nicht mit den Abtörnern.

Wähle *bewusst* die positive Seite. Wähle die *nützliche* Seite. Wähle die Informationen, die Dich vorwärts bringen. Verbringe Deine Zeit mit Menschen, die Dich stärken und die an Dich glauben.

Lerne - wachse als Persönlichkeit. Wachse über die Grenzen Deines bisherigen Denkes hinaus und entdecke die neuen Welten, die es überall um Dich herum gibt. Verschaffe Dir als Person mehr Wahlmöglichkeiten. Erforsche diese bunte, wunderschöne Welt in Dir selbst. Entdecke den Schatz, den Du in Dir trägst.

Halte an, wenn Du einen wunderschönen Sonnenuntergang siehst - und genieße ihn.

Fülle eine Menge nützliches, klares und stärkendes Wasser in Dein Gehirnglas. Schliesslich trinkst Du jeden Tag daraus.

Prost! :-)

Was tust *Du* jeden Tag, um sauberes, klares Wasser in Dein Gehirn zu füllen?

Was tust Du um das Schmodderwasser rauszuspülen?

Welche Wahl triffst Du?

Schreib es mir auf <http://changenow.de/klareswasser>

Ich freue mich auf Deinen Kommentar!



Dein André

P.S.: Leite diese PDF weiter! An all die Menschen, die Dir wirklich am Herzen liegen.

Bis zum nächsten Mal:

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied

Heute!