

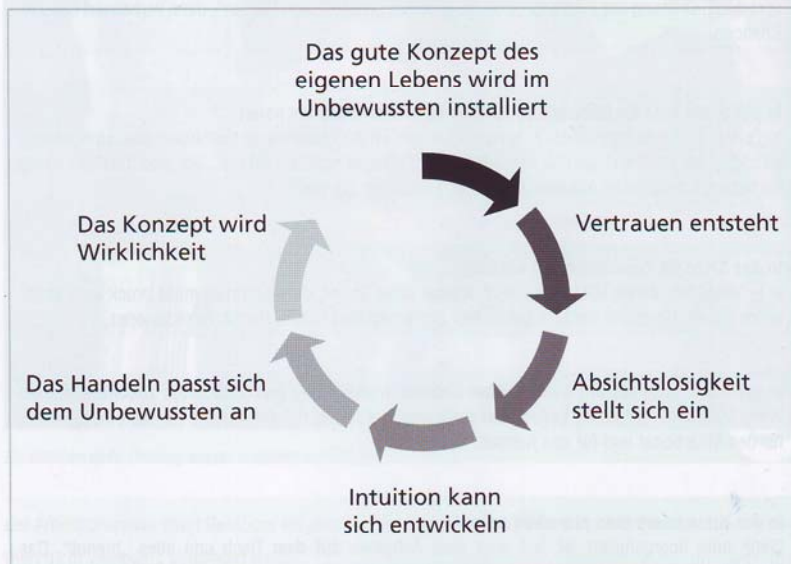
Konzepte bilden Wirklichkeit

Susanne Kleinhenz: Die Energie folgt der Wirklichkeit

Wir leben in einer Welt, in der sich sowohl im Privaten als auch im Beruflichen technische, rechtliche und gesellschaftliche Fakten sehr schnell verändern: Beziehungen werden heute nicht mehr nur über das Telefon, sondern auch über die Social Media gepflegt, Unternehmen sind global vernetzt, Führungskräfte folgen ihrem Job und wechseln darum Heimatorte und Beziehungen. In dieser Zeit des permanenten Wandels brauchen Menschen einen Kompass, um sich nicht mit rasanter Geschwindigkeit zu verrennen. Aber dieser Kompass darf nicht im Außen, sondern er muss im Inneren des Menschen liegen. Wer sich nur auf das Äußere verlässt, kann nicht darauf vertrauen, dass der Wegweiser von gestern heute noch an derselben Stelle steht. Der Kunde, der gestern noch für Umsatz gesorgt hat, hat heute auf ein neues Produkt oder andere Produktionsmittel umgestellt und nun andere Bedürfnisse.

Der innere Kompass

Wie bekommen wir ein Gespür für die richtige Entscheidung in Situationen, die wir mit dem Verstand nicht mehr überschauen können? Was der erfolgreiche Manager der Zukunft mehr als alles Wissen, mehr als alle kognitiven Fähigkeiten braucht, ist ein neuer Zugang zu seiner Innerlichkeit. Denn sein Unbewusstes weiß, was gut für ihn ist, das Unbewusste hat alle Informationen – aber sie sind nicht unbedingt frei zugänglich. Er braucht also das intuitive Gespür für die richtige Entscheidung. Intuition ist eine weibliche Eigenschaft, die den Menschen immer dann abhanden kommt, wenn sie mit aller Gewalt etwas erreichen wollen. Die aber dann spielend leicht zu uns kommt, wenn es gelingt, in einen Zustand der – wie ich es nenne – Absichtslosigkeit zu gelangen. Also kein Krampf, zwingen



kann man wenig bis nichts. Sondern Absichtslosigkeit, „zu sich kommen lassen“.

Diese Absichtslosigkeit erlangen wir, wenn wir den Konzepten vertrauen können, die wir vom Leben haben.

Konzepte bilden Wirklichkeit

Was hat das Konzept, das ein Mensch von sich und der Welt hat, damit zu tun wie erfolgreich und glücklich er letztendlich wird? Kennen Sie das Prinzip der Griechischen Tragödie? In der Griechischen Tragödie geschieht immer das, was jemand in einer Prophezeiung geglaubt hat zu hören und es dann unter allen Umständen vermeiden will. Ödipus ist ein Paradebeispiel dafür. Er tötet, ohne sein Wissen, den eigenen Vater und heiratet seine Mutter. Dies alles geschieht aber nur aus einem einzigen Grund: König Laios, der Vater von Ödipus, hört in einer Prophezeiung, dass dieser unwissentliche Vaternord passieren

soll – und natürlich setzt er nun alles daran, genau dies zu vermeiden. So setzt er seinen Sohn aus, um das Unheil zu vermeiden. Infolge dieser Tat kann dann genau das passieren, was die Prophezeiung vorausgesagt hat: Der Sohn erkennt den Vater nicht und tötet ihn. Hätte Laios sich in sein Schicksal ergeben, die Prophezeiung angenommen und wäre ohne Angst damit umgegangen, hätte es keinen Vaternord gegeben. Hier setzt der Effekt der Griechischen Tragödie ein, der uns in der Psychologie so oft begegnet. Dem Menschen geschieht gerade das, was er um jeden Preis vermeiden will.

Die selbst erfüllende Prophezeiung

Kennen Sie Menschen, die ein Leben lang Angst davor haben, dass ihnen etwas Spezielles passiert? Sie versuchen dann mit sehr viel Kraft und Energie genau dies zu vermeiden und da die Energie der Aufmerksamkeit folgt, passieren dann genau diese Ereignisse, die man vermeiden

möchte. Das ist auch der Grund dafür, dass an einem Freitag, dem 13. mehr Autounfälle passieren als an anderen Tagen. Oder dass nach einem Flugzeugunglück häufig gleich noch ein zweites passiert. Warum? Weil, psychologisch betrachtet, die Piloten überdurchschnittlich intensiv an die Möglichkeit eines Absturzes glauben. Genauso geschieht es häufig, dass gerade Menschen, die sich sehr ängstlich mit dem Thema Krebs beschäftigen, letztendlich genau daran sterben. Oder dass der existenzängstliche Unternehmer, der sich in seinem Unbewussten immer damit beschäftigt, nur nicht in Konkurs zu gehen, letztendlich genau deswegen Pleite geht, weil er zu sehr damit beschäftigt ist, nicht in Konkurs zu gehen – anstelle sich damit zu beschäftigen, erfolgreich zu sein. Paradox? Nein nicht unbedingt. Merken wir uns zwei Dinge:

1. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

2. Konzepte schaffen Wirklichkeit

Das Leben ist eine Erfüllung unserer Konzepte

Was ist wirklich und wie schaffen Menschen ihre ganz persönliche Wirklichkeit? Ist das, was wir sehen wirklich, oder können wir nur sehen, wofür wir ein Konzept haben? In Peru gibt es einen Stamm weiser Indianer, die angeblich zwischen den Welten wandern können. Fragt man diese Schamanen, wie sie das tun, haben sie eine ganz einfache Erklärung dafür: Sie haben ein Konzept von der anderen Welt und der Möglichkeit, darin zu wandern. Als Kolumbus Amerika eroberte, sagt man, hätten die Indianer seine Schiffe nicht sehen können, weil sie eben keine Vorstellung davon hatten. Und genauso verhält es sich auch mit unseren inneren Gedanken und Bildern. Wir

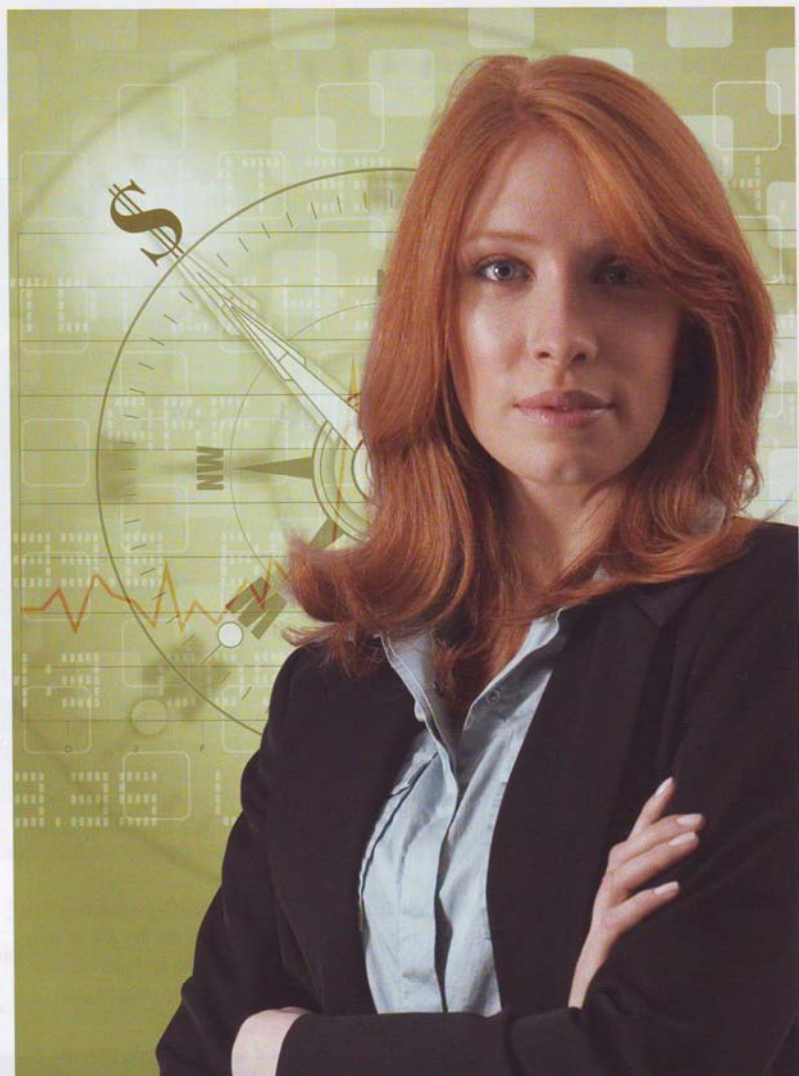
sind nur in der Lage, das zu sehen und zu leben, wovon wir eine Idee haben. Das würde heißen, dass unser ganzes Leben letztendlich die Erfüllung unserer eigenen Konzepte ist.

Positive Konzepte für ein positives, erfolgreiches Leben

Also achten Sie darauf, dass Ihre Konzepte von der Welt wirklich so aussehen, wie Sie sich das wünschen und Sie nicht permanent Bilder von dem in Ihrem Unterbewusstsein produzieren, was Sie eigentlich vermeiden wollen. Unser Unter-

bewusstsein kann keine Negationen erkennen, das heißt, wenn Sie Angst vor Krankheit, Konkurs etc. haben, setzen sich genau diese Themen in Ihrem Unterbewusstsein fest und manifestieren sich dann schließlich als Schicksal.

Wie erkennen wir nun aber, was unsere tiefsten Konzepte sind, und wie können wir sie in optimistische und Ziel führende Pläne verändern? So wie das Vorhandensein von Erfolg, Glück oder Liebe ein Konzept ist, ist es natürlich auch die Abwesenheit davon. ▶



In der Zeit des permanenten Wandels brauchen Menschen einen inneren Kompass, um sich nicht mit rasanter Geschwindigkeit zu verrennen.

WWW.SPEAKERS-EXCELLENCE.DE

KONZEPTE

Hier die besten Tipps für positive Lebenskonzepte, die Sie weiterbringen:

Stärken Sie Ihre Intuition:

1. Verstärken Sie die Verbundenheit zu sich selbst: Verabreden Sie mindestens einmal wöchentlich ein Date mit sich selbst. Schaffen Sie sich für diese Verabredungen einen guten Raum und vermeiden Sie dabei alle Ablenkungen wie TV, Telefon etc. Sitzen Sie einfach nur da und spüren Sie Ihren Körper und Ihre Gefühle. Fragen Sie sich, wie es Ihnen geht und geben Sie sich ehrliche Antworten. Machen Sie dabei einfach nur eine Bestandsinventur – ohne darüber zu grübeln.

2. Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Unterbewusstsein auf.
Schalten Sie ab und zu den Kopf aus und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper.

3. Beginnen Sie, an eine Welt zu glauben, in der alles miteinander zusammenhängt und alles einen Sinn hat. Fragen Sie sich, wenn Ihnen wiederholt bestimmte Dinge passieren, warum das so ist. Was es bedeuten könnte. Verlassen Sie sich bei den Antworten mehr auf Ihr Gefühl als auf Ihren Verstand.

4. Stellen Sie die richtigen Fragen
Bedenken Sie immer, dass die Qualität Ihrer Fragen Ihr Leben bestimmt, d.h. fragen Sie sich immer nach der positiven Absicht bzw. der Lernerfahrung eines Ereignisses. Auch wenn Ihnen dieses Ereignis im ersten Moment als schlimm erscheint.

Eliminieren Sie Erfolgsverhinderer:

5. Negative Konzepte identifizieren

Schreiben Sie bei einer Ihrer Verabredungen mit sich selbst alles auf, was Sie in kritischen Situationen über die Welt und sich selbst denken. Was sind Ihre Glaubenssätze? Zum Beispiel: „Man muss eben immer einen hohen Preis bezahlen, wenn man erfolgreich sein will.“

6. Positive Konzepte formulieren

Aber muss man das wirklich? Schreiben Sie nun auf, was Sie sich für Ihr Leben wünschen. Wie möchten Sie leben? Welche beruflichen Erfolge möchten Sie haben? Wie sollte Ihre private Situation aussehen? Wie sieht Ihre Mimik aus, wenn Sie glücklich sind? Wie ist Ihre Haltung, etc.? Und vor allem, wie soll es sich anfühlen, wenn Sie all das erreicht haben, was Sie erreichen wollten?

7. Unterschiede herausfinden

Sehen Sie sich nun die beiden Punkte an und fragen Sie sich, wie sie zusammen passen. Verändern Sie im Anschluss alle negativen Gedanken und negative Glaubenssätze in unterstützende Glaubenssätze. Lernen Sie (machen Sie sich einen Merker) in entsprechenden schwierigen oder stressigen Situationen sofort von dem negativen Satz in den neuen, positiven Satz umzuschalten.

Verankern Sie Ihr positives Konzept in der Wirklichkeit

8. Einen Kurzfilm für Erfolgsprogrammierung drehen

Betrachten Sie nun Ihre Ziele aus Punkt 6 und drehen Sie einen kleinen Erfolgsfilm Ihres eigenen Lebens. Suchen Sie sich dazu eine Szene aus, die quasi die Erfüllung all Ihrer Ziele ist (Beispiel: Die Oscar-Verleihung und Sie sind der Gewinner). Drehen Sie also einen Film über den erfolgreichsten Tag Ihres Lebens, an dem Sie all das erreicht haben und dafür ausgezeichnet werden, was Sie geschafft haben. Bedenken Sie dabei vor allem auch das Umfeld. Wer ist bei Ihnen und freut sich mit Ihnen? Dieser Film sollte wie ein Werbespot ein kurzes Drehbuch und eine Reihenfolge haben, die Sie, wenn Sie sie einmal gefunden haben, auch nicht mehr verändern sollten.

9. Brennen Sie jetzt dieses neue Konzept in Ihr Unterbewusstsein dadurch ein, dass Sie sich diesen Film jeden Abend und jeden Morgen fünfmal in Folge ansehen. Lassen Sie ihn wie in einer Schleife immer wieder von vorne beginnen und nach der fünften Wiederholung springen Sie motiviert und fröhlich aus dem Bett und starten durch. Starten durch zu Ihrem erfolgreichsten Tag!

**Wenn Konzepte, die Sie sich machen, Wirklichkeit werden – und alle Erkenntnis spricht dafür –, dann liegt es in Ihrer Hand das Konzept zu entwickeln, das Sie glücklich macht!
Also: Wann haben Sie Ihre erste Verabredung mit sich selbst und mit Ihrer Intuition? ■**



Susanne Kleinhenz

ZUR PERSON

Susanne Kleinhenz ist als Leiterin des Trainingszentrums eines großen Versicherungsunternehmens (HDI-Gerling Leben) eine Frau, die in einer Männerbranche sehr erfolgreich ist. Eine Frau, die sich zudem als Referentin, Trainerin, Coach und Autorin Gehör verschafft. In ihren Büchern zeigt sie konkret, fundiert und humorvoll die Unterschiede zwischen Männern und Frauen im Business auf und regt dazu an, von einander zu lernen.