



10 Brücken in ein lustvolles Leben

Ich entschleunige bewusst und kläre meine Gedanken

In einer Zeit in der alles schnell, schnell gehen muss ist das Entschleunigen und das Stoppen des „Gedanken-Lärms“ im Kopf eine echte Herausforderung. Aber: Die besten Ideen entstehen nicht aus dem Turbo, sondern aus der Stille... Nur so werden Sie Ihre innere Stimme überhaupt hören, um dann auch danach handeln zu können. Bereiten Sie sich also Momente der Stille, suchen Sie ruhige Orte, Stunden der Entspannung, in denen Sie Ihren Kopf räumen, so dass neue Impulse überhaupt zu Ihnen kommen können!

„Wer heute einen Gedanken sät,
der erntet morgen die Tat,
übermorgen die Gewohnheit
danach den Charakter
und endlich sein Schicksal“
(Gottfried Keller)

Menschen denken ca. 60.000 Gedanken pro Tag (Erinnerungen, Wünsche, Erwartungen...), wovon sich rund zwei Drittel fast ständig wiederholen und ungefähr ein Drittel davon negative Gedanken sind: Belastung, Zweifel, Ängste, Sorgen...

Jeder Gedanke ist Energie und die Art und Qualität dessen, wie und was Sie denken, bestimmt, ob Sie Ihren Körper mit positiver oder negativer Energie und somit auch mit guten oder schlechten Gefühlen füllen. Denn Ihre Gefühle haben Sie durch Ihr eigenes Denken hervorgerufen.

Oder anders gesagt: Denken Sie „Krise“ oder „Problem“, dann haben genau das! Denken Sie „Chance“ oder „Lösung“, dann werden Sie auch aktiv und finden eine!

Ich nehme mir Zeit für mich und schaue wo ich gerade stehe

Sie werden große Augen machen, wenn Ihnen wieder richtig bewusst wird, was Sie in den letzten 10 Jahren alles auf die Füße gestellt haben. Machen Sie doch mal Bestandsaufnahme:

„Heute ist der 31. Dezember 1999. Ich bin in... ich habe in meinem Leben... ich bin umgeben von... ich arbeite mit... ich habe gerade geschafft...usw.“

Sobald Sie dies beisammen haben, wandern Sie gedanklich durch die Jahre. Vielleicht haben Sie Tagebuchaufzeichnungen, oder – wie ich – eine Sammlung Ihrer Time-System Kalendarien, alte Projektplaner...die Ihnen sagen, wann sie was gemacht haben und wo Sie gewesen sind.

Klären Sie auch, welche Krisen Sie schon bewältigt haben und wie ...?

Wann immer ich dies tue, bin ich erstaunt und stolz darauf, was ich alles geschafft und geschaffen habe. Und wie oft hatte ich mich vorher gefragt, ob ich das wirklich hinkriege...!

Ich verschaffe mir Klarheit über mich!

Holen Sie aktiv Feedback über sich ein - aber nicht vom besten Freund, denn der ist zu nett mit Ihnen, sorry.

Wir agieren bis zu 80 % aus dem Unterbewussten und sind uns über unsere Wirkung, positiv wie negativ, oft nicht klar. Befragen Sie konstruktiv kritische Menschen danach wie diese Sie sehen: Wofür schätzt man Sie..., was genau macht Sie so speziell..., worin sind Sie einzigartig...?

Aber auch: In welchen Bereichen könnten Sie noch wachsen... welche Verhaltensweisen sollten Sie überdenken...?

Ich lebe meine Bedürfnisse

Jedes dauerhaft unterdrückte, für Ihre persönliche Entwicklung jedoch wichtige, Bedürfnis kreiert ein inneres Vakuum, erzeugt Spannung und blockiert Ihre Wachstumsenergie.

Finden Sie heraus, was Sie schon immer einmal tun wollten, tun Sie es und kreieren Sie somit Ihr Lebens-Drehbuch selbst. Ob es der immer wieder verschobene Kino- oder Theaterbesuch, der Saxophon-Kurs in der Toskana, Baggerfahren in der Sandgrube, ein Wellness-Tag, ein interessantes Buch lesen, ein Jobwechsel ..., oder was es auch immer ist... Sie wissen es!

Also: Machen Sie es einfach und dann ... machen Sie es einfach!!!

Ich finde heraus, worauf ich Lust habe

Wie oft am Tag denken oder sagen wir "ich muss das und das ..." an Stelle von "ich möchte jetzt am liebsten ..."?

Die Kernfrage lautet: „Ist Freude und Leichtigkeit in dem, was ich tue?“

Dabei geht es nicht immer nur darum „was“ Sie tun, sondern manchmal auch darum „wie“ Sie es tun... z.B. unter welchen Rahmenbedingungen oder mit welcher inneren Haltung Sie unterwegs sind.

Haben Sie schon Spaß beim Tun, oder sind Sie zu sehr auf das Ergebnis fixiert?

Klären Sie für sich womit Sie sich am liebsten beschäftigen, weil es Ihnen Energie gibt und Freude macht... weil es Sie mit Leben erfüllt! Welche Menschen, welche Tätigkeiten, welche Umgebung... soll künftig Teil Ihres Lebens sein? Und welche nicht mehr?

Denken Sie „wie kann ich das schaffen..., wer kann mir helfen..., welcher erste Schritt ist dazu notwendig...“ und haben Sie Mut es mit neugieriger Freude auszuprobieren!

Ich nehme die Herausforderung an

Jede Situation hat eine Sonnen- und eine Schattenseite ... so auch eine Krise.

Das Leben bietet Ihnen immer genau das an, was aktuell für Sie als nächster Lernschritt ansteht und genau so viel, wie Sie auch bewältigen können. Deshalb stellt man im Nachhinein meist fest, dass die letzte „Krise“ das Beste war, was einem geschehen konnte...

Was dürfen Sie jetzt gerade lernen, erkennen oder ändern?

Ich nehme mir Zeit für Familie und Freunde

Eltern und Geschwister sind die Familie in die man hinein geboren wird, Freunde sind die Familie die man sich sucht.

Es sind die Menschen, die Sie stützen und Ihnen weiterhelfen, wenn's eng wird und sie verdienen Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Pflege!

Machen Sie dem einen oder anderen eine Freude und überraschen Sie ihn oder sie – einfach so... Sie werden spüren welche Freude Sie selbst dabei empfinden.

Ich überrasche meine Kunden

Auch wenn diese gerade keinen Auftrag für Sie haben: Tun Sie etwas für Ihre Kunden, mit dem sie nicht rechnen...und demonstrieren Sie damit, dass Sie auch jetzt für sie da sind!

Das schafft Bindung und ein ehrliches Vertrauensverhältnis.

Ich biete meine Hilfe an

So mancher Mensch traut sich nicht zuzugeben, dass er in Not ist und bittet daher nicht um Hilfe. Schauen Sie nach, ob da jemand ist, der Sie braucht.

Rufen Sie Freunde und Bekannte mal wieder an mit der ehrlich interessierten Frage wie es ihnen geht, hören Sie zu und greifen Sie ein, wenn Not am Mann ist!

Zusammen geht's besser und jede gute Tat kommt zu Ihnen zurück!

Ich lache soviel ich kann

Lachen ist die beste Medizin... und die gibt's nicht im Keller!

Die emotionale Schwingung eines Menschen kann eine Reichweite von bis zu acht Metern haben. Über diese Entfernung hinweg können Sie selbst andere mit Ihrer Stimmung anstecken, oder angesteckt werden.

Umgeben Sie sich daher mit lustigen Menschen, die fröhlich und optimistisch sind und Sie mitreißen – im besten Sinne des Wortes!

Lachen Sie über sich selbst ..., umgeben Sie sich mit Kindern oder jungen Tieren, die hüpfen bestimmt mit Wonne auf Ihren Lachmuskeln herum... 😊

Und schwupp... schon sind Sie auf dem besten Weg in ein lustvoll gelebtes 2010 ...😊

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Umsetzen, ein tolles Jahr 2010 für Ihre Familie, Ihre Freunde und Sie und freue mich darauf Sie vielleicht wieder ein Stück auf Ihrem Weg zu begleiten!

Ihre

Elisabeth Schmid