

Leseprobe zum Buch

Carbonara Junkie

Einführung

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir einen Sinn, ein WARUM brauchen für unser Tun. Dann können wir unsere Lebensreise erfüllt und glücklich antreten. Fakt ist: Persönliche Erfüllung gibt es nicht geschenkt. Sie ist kein Privileg, das uns in den Schoß fällt. Wir müssen jeden Tag etwas dafür tun, um sie zu erreichen, wenn wir in den Genuss kommen wollen, dass wir lieben, was wir tun.

Neben der Motivation benötigen wir vor allem Erkenntnisse über den tieferen Sinn unseres Handelns. Erfolg 5.0 steht daher für einen neuen Fokus auf den Menschen, im Übrigen auch für deinen persönlichen Fokus.

Betrachte dieses Buch als den Beginn deiner eigenen Challenge; NICHT Wettkampfes. Es gibt dir Impulse, um mit Enthusiasmus und Energie loszulegen. Es begleitet dich dabei, deine Motivation zu heben und die wichtige Frage aufzuzeigen, wofür du wirklich brennst.

Du wirst deine Ziele erreichen – nicht auf einmal, sondern wohldosiert – Schritt für Schritt.

Du wirst lernen, dass du deine wichtigsten Lektionen nicht aus den Augen verlierst. Sie tragen dich von Teilziel zu Teilziel und begleiten sorgsam deinen Weg.

Nun wünsche ich dir viele sinnstiftende Erkenntnisse, entscheidende Impulse und gute Gedanken beim Lesen. Mach dir klar, wozu du fähig bist, und bleib dran!

SELBSTFÜHRUNG

Deine Gedanken können dich klein machen oder groß. Bestimme du, was ab jetzt geschehen soll. Das Geheimnis besteht darin, sich selbst kennenzulernen und dann mit deinem Abenteuer Leben fortzufahren. Es ist so traurig, dass viele von uns ihr Leben gestalten, ohne wirkliche Ahnung zu haben, wer sie sind. Schlimmer noch sind diejenigen von uns, die auf ihre inneren Kritiker hören und die Lügen glauben, die dieser erzählt. Dieser innere Kritiker kann im übrigen Selbstverständnis wie Selbstgefälligkeit aussehen lassen. Er kann Selbstfürsorge egoistisch aussehen lassen. Er kann fast alles in deinem Leben negativ beeinflussen. Genau deshalb ist es so wichtig, dass du deinem Kritiker oder den Selbstzweifeln „Adieu“ sagst, um deine Wahrheit zu leben.

Der erste Schritt ist das Verstehen und Erkennen eigener Reaktionsmuster, also unterscheiden zu können, worauf du Einfluss hast und worauf nicht.

„Love it! Change it! Leave it!“ Es bedeutet, das eigene Denken, Fühlen und Handeln so zu steuern und anzupassen, dass man sich an die selbst gesetzten Ziele nicht nur annähert, sondern diese auch erreicht. Wenn wir den Erkenntnissen der neurobiologischen Hirnforschung glauben dürfen, laufen wir mindestens 85 % des Tages auf „Autopilot“. D. h.,



unser Denken und Verhalten wird wesentlich von unbewussten Programmen gesteuert, die wir in den ersten sechs Lebensjahren erworben haben, in denen unser Hirn auf einer Wellenlänge geschwungen war, die Trance-Zuständen ähnelt. Daher haben sich alle Erfahrungen und alles, was wir in dieser Zeit über uns, die Welt und das Leben zu hören bekommen haben, tief als Mental- und Verhaltensmuster in unser Gehirn eingegraben. Diese bestimmen unseren Alltag. Allerdings sind diese Programme nun im Erwachsenenalter und im veränderten Kontext nicht mehr unbedingt situationsangemessen und zielführend.

Selbstfindung mag egozentrisch klingen, aber sie ist die Wurzel jeder erfolgreichen und sinnvollen Lebensführung.

Du wirst nicht glücklich sein, wenn du dich selbst nicht kennst, weil du weiterhin konsequent die falschen Dinge verfolgen wirst. Indem du deine Wahrheit lebst, gibst du dein Bestes, was bedeutet, dass die Menschen in deinem Leben auch das Beste aus dir herausholen. Und du willst doch dein bestes ICH werden? Es ist eine persönliche Reise, aber es ist eine, von der du erheblich profitieren wirst. Um damit zu beginnen, musst du dir über viele Dinge bewusst werden. Du musst Schichten ablegen, die dir nicht mehr dienen und neue Schichten hinzufügen, die dies tun. Stelle dir bitte einmal diese beiden Fragen:

1. Welche Teile deines Lebens spiegeln nicht genau wider, wer du jetzt bist?

2. Welche Teile deines Lebens schaden deiner Fähigkeit, so zu sein, wie du bist?

Dies sind wesentliche Fragen, die du stellen musst, weil du deine Wahrheit nicht leben kannst, bis du dich selbst auf der tiefst möglichen Ebene kennenlernst.

- Wer bist du?

- Was willst du werden?

- Wofür brennst du?

- Wo liegt deine persönliche Kraft?

- Bist du offen für neue Erfahrungen?

- Bist du verletzlich?

Wir denken, dass wir uns kennen. Schließlich leben wir unser ganzes Leben in unserem Körper. Aber Tatsache ist, dass wir häufig viel zu sehr mit der Außenwelt beschäftigt sind, anstatt unseren Blick nach innen zu richten. Dies hat im Übrigen auch mit unseren Antreibern zu tun. Hast du beispielsweise als Antreiber „mach es jedem recht“, wirst du selbst auf der Strecke bleiben. Außer du nutzt die Gelegenheit, dich bewusst kennenzulernen. Im Übrigen haben wir alle zwei Versionen von uns selbst. Nämlich das bewusste ICH und das unbewusste ICH. Zwei Beispiele dafür: Sehe ich gut aus? Verdiane ich meiner Leistung entsprechend genügend Geld? Solange du dir keine Bewusstheit über dich selbst machst, wirst du im Dauerkonflikt mit dir sein. Denn du wertest dich ständig ab: „Ich bin zu dick, zu dünn“, „ich bin zu blöd dafür, andere können es besser“.

Akzeptiere, dass du nie das perfekte Bild sein wirst, welches dir durch die Medien und/oder deine Erziehung in den Kopf „gepflanzt“ wurde.

Vertreibe dieses Idol, denn es ist unerreichbar. Erreichbar ist dagegen eines, nämlich alles zu tun, um dein bestes Idol, dein bestes ICH zu werden. Betrachte es als Chance, dich neu kennenzulernen. Wie bei einem neuen Freund, nur dass du dieser Freund bist.

„Da komme ich her, dort gehöre ich hin“



Du kannst kein tieferes Verständnis dafür erlangen, wer du bist, ehe du nicht eine Reise in deine Vergangenheit machst. Sie hat dich geformt und zu dem werden lassen, der du heute bist. Im Leben finden wir eine Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist vor. Damit sind vor allem das Empfinden, das Fühlen und das Denken gemeint, die alle miteinander verbunden sind und nicht isoliert voneinander betrachtet werden können. Das gleiche Phänomen gilt auch bei Beziehungen, in denen unerledigte Konflikte oder nicht erfüllte Bedürfnisse irgendwann wieder an die Oberfläche kommen – mit anderen Worten, in denen sich Verhaltensmuster immer und immer wieder wiederholen. Im Gegensatz zu Bewusstsein oder Aufmerksamkeit ist die Bewusstheit eine Erfahrungsdimension, die das gesamte Spektrum von Handlungen, Empfindungen und Gefühlen einbezieht. Der Mensch hat die Möglichkeit, eigene blinde Flecken bewusst werden zu lassen, indem er seine eigene Wahrnehmung und damit sein Bewusstsein erweitert. Es ist wie die Suche mit einer Taschenlampe in einem dunklen Speicher. Nur das, worauf der Schein der Lampe fällt, nehmen wir wahr.

Wir tragen oft Traumen oder alte Überzeugungen aus diesen Erfahrungen in uns, und es ist Zeit, loszulassen.

Du wirst nur dann bewusste und achtsame Entscheidungen treffen können, wenn du eine kohärente Geschichte über dein Leben als Ganzes bildest. Wenn du eine schmerzhaftere Vergangenheit hast, musst du dich dieser stellen, bevor du weitermachst. Sozusagen den Dämon besiegen. Wenn du beispielsweise von einem strengen Elternteil erzogen wurdest, der hart bestraft hat, könnte es sein, dass du die Welt in streng schwarz-weißen Begriffen siehst. Oder du bist locker erzogen worden, dann könnte es bei dir bei der einen oder anderen Gelegenheit mit der Einhaltung von Versprechen nicht so „weit her“ sein. Nimm die Taschenlampe und leuchte deine blinden Flecken genauer aus. Nur so kannst du dich besser verstehen und dein Handeln dementsprechend anpassen.

NUR! Ebook - ISBN

978-3-949217-26-5

Verlag:

Basic erfolgsmanagement
Oliver Traumüller
Jahnplatz 5; 67547 Worms
Büro: +(49) 08561/9847333
info@basic-erfolgsmanagement.de
www.basic-erfolgsmanagement.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner
Von-Doß-Str. 17
84347 Pfarrkirchen
M: (+49) 0176 50342849
swagner-medienbuero@t-online.de

