

Leseprobe zum Buch MIT LOSLASSEN ZUM ERFOLG



Liebe Leser*innen, wir weisen darauf hin, dass einige unserer Schweizer Autor*innen das „ß“ nicht verwenden.

Pat Wind - Vorwort

Erfolgreiche Kommunikation.

Die Kunst, Menschen für sich zu gewinnen!

Zu Beginn möchte ich dir meine Glückwünsche aussprechen, denn mit den Erkenntnissen dieses Buches wirst du deinen Zielen einen bedeutenden Schritt näherkommen.

Hätte man mir zu Beginn meiner Reise prognostiziert, welche Abenteuer die Welt für mich bereithält, wäre meine Reaktion darauf durchaus zweifelhafter Natur gewesen. In dem Augenblick, in dem ich diese Worte verfasste, bin ich 30 Jahre alt. In den vergangenen neun Jahren spielte ich als Sänger 30 bis 40 Konzerte pro Jahr im gesamten deutschsprachigen Raum, realisierte als Filmproduzent mehrere internationale Spielfilme mit weltbekannten Hollywood-Schauspielern und baute gemeinsam mit der Wirtschaftssenatorin Ulrike Ditz erfolgreich ein Unternehmen auf, welches ein einflussreiches Wirtschafts- & Gesundheits-Netzwerk (Society House & Burnout-Netzwerk) in der Burnout- & Stressprävention betreibt. All diese Erfolge erzielte ich ohne jegliche Ausbildung in diesen Bereichen, jedoch mit großer Leidenschaft, Enthusiasmus und einem herausragenden Netzwerk an Freunden, welche meine Visionen teilten als auch durch die gemeinschaftlichen Interessen sich gegenseitig zur Unterstützung berufen fühlten.

In meinem Vorwort soll es jedoch nicht um mich, sondern um deinen Erfolg gehen, und dieser steckt – wie wir alle wissen – meist im Detail. Sicherlich hast du die letzte Seite aufmerksam gelesen und

dadurch etwas über meine Person erfahren. Zwischen den Zeilen waren jedoch die ersten wertvollen Hinweise und Tipps verborgen.

Ich ermutige dich mit diesen Zeilen, genauer hinzusehen, auf Details zu achten, möglichst nichts zu übersehen, mit voller Aufmerksamkeit die Impulse dieses Buches zu verinnerlichen und die Bedeutsamkeit, gerade für dich, zu vertiefen. Dieser Tipp gilt nicht nur für dieses Buch, sondern für dein gesamtes Leben. Versuche gerade die für dich wichtigen Dinge so bewusst wie möglich wahrzunehmen.

Du bist dein eigener Botschafter

Beginnen wir mit dem ersten Impuls des Vorwortes. Erfolg entsteht durch Kommunikation. Kommunikation, deren Ziel darauf ausgerichtet ist, Menschen für dich zu gewinnen und vor allem für deine Visionen zu begeistern. Deine zukünftige Kommunikation sollte daher darauf ausgelegt sein, Menschen für dich zu gewinnen, Menschen zu verbinden und durch dein Netzwerk von Gleichgesinnten Stärken zu bündeln, welche dir dabei helfen, deine Ziele zu verwirklichen. Du selbst bist der Botschafter deiner eigenen Vision. Niemand versteht deine Träume und Hoffnungen so gut wie du selbst, und nichts ist so mächtig wie eine Idee, die von deinem Gegenüber vollumfänglich verstanden wird. Daher warte nicht darauf, dass auf magische Art ein Fremder in dein Leben tritt, der dir die wichtigste Arbeit, nämlich die Kommunikation deiner Bestimmung, abnimmt. Den bedeutsamsten Rat, den ich in meinem Leben erhielt und der mich seit diesem Tag als Mantra begleitete, war: „Wenn du nicht an dich glaubst, wie kannst du erwarten, dass es jemand anderes glauben wird?“

Schaffe dir ein Netzwerk an Gleichgesinnten

Eine weitere Lebensweisheit, welche auch dir bekannt sein dürfte, lautet: „Zeig mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist.“

Da es in diesem Buch um Erfolg geht, welcher durch Loslassen entsteht, ist ein weiterer wichtiger Impuls, den ich dir geben kann, dein Umfeld sorgfältig zu überprüfen und zu hinterfragen, welche Personen dich in deinem Leben ermutigen und bestrebt sind, das Beste aus dir herauszuholen. Es liegt in der Natur der Menschen, zu oft ungebetene Ratschläge und schlimmstenfalls Kritik von der eigenen Familie, Freunden oder Bekannten anzunehmen, welche aufgrund ihrer eigenen Zweifel oder Erfahrungen dir deine Träume auszureden versuchen.

Wenn du davon überzeugt bist, dass du deinen Erfolg erreichen kannst und du daran von ganzem Herzen glaubst, solltest du dich regelmäßig hinterfragen, von welchen Personen du tatsächlich einen Ratschlag oder eine Kritik annehmen möchtest. Suche dir Menschen, die selbst schon deine Ziele erreicht haben oder erfolgreich ähnliche Herausforderungen gemeistert haben. Falls du Menschen in deinem Leben hast, die dir deine Hoffnungen ausreden oder sinnlos Zweifel wecken, empfehle ich dir, die Kritik oder den unerwünschten Ratschlag zu unterbinden und dafür umso mehr zu deinem Selbstwert zu stehen.

Das Geheimnis von Erfolg und Einfluss liegt in der Erkenntnis, dass unser Leben nicht nur durch unsere Erfahrungen geformt wird, sondern weitestgehend durch die Art unserer Beziehungen. Dadurch, wen wir in unser Leben lassen, an welchen Persönlichkeiten wir uns orientieren und mit wem wir uns umgeben. Im Zeitalter von digitalen Medien sind den Möglichkeiten, Gleichgesinnte sowie Förderer zu finden, wohl keine Grenzen gesetzt. Umso stärker wir diese Bande knüpfen und pflegen, desto müheloser können wir unsere Ziele erreichen.

Freunde dich mit deinen Herausforderungen an

In meinem Leben begegnete ich oft bemerkenswert talentierten Menschen, an deren Begabungen gemessen ich ihnen im direkten Vergleich nicht ansatzweise auf Augenhöhe begegnen konnte. Im Laufe der Zeit beobachtete ich jedoch, wie einige dieser Hoffnungsträger ihre Ziele aufgaben, weil sie

langfristig keinen Weg fanden, mit ihrem Talent ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, und auf dem steinigem Weg der Herausforderungen letztlich ihre Zuversicht verloren haben. Das Resultat war, dass sie willkürlich Berufe annahmen, mit denen sie zwar ihren Lebensunterhalt sicherstellen konnten,

jedoch zutiefst unglücklich waren, da sie ihre wertvolle Lebenszeit nicht für ihre eigentliche Bestimmung nutzen und nicht adäquat ausleben konnten. Wer mit seinen Träumen und Talenten

erfolgreich werden möchte, muss sich zwangsläufig damit beschäftigen, wie man aus seinen Träumen ein erfolgreiches und wirtschaftliches Geschäftsmodell und Unternehmen entwickeln kann. Stelle dich mit einer Vorfreude deinen nächsten Herausforderungen, denn diese führen dich unweigerlich zu deinen Zielen. Suche nicht nach Ausreden, warum sich deine Ziele nicht verwirklichen lassen, sondern mach dich auf die Suche nach geeigneten Lösungen, mit denen du die Herausforderungen meistern kannst.

Frage dich bewusst, welche deiner Hürden du schnellstmöglich angehen kannst und was dafür nötig ist, um diese zu bewältigen. Wenn du die Eigenschaft, nämlich lösungsorientiert Probleme anzugehen, verinnerlicht hast, wirst du binnen kürzester Zeit eine der wertvollsten Erkenntnisse erhalten. Die Erkenntnis, dass die meisten Aufgaben gar nicht so schwer sind wie vermutet.

Realisiere deine Ziele

Cornelia B. Bienz los - lassen - loslassen

Was hat mich da bloss geritten, zu einem Thema ein Buchkapitel beizusteuern, das mir selber nicht so leicht fällt?

Wie geht es Ihnen mit dem Thema „Loslassen“? Verleiht Besitz Ihnen Sicherheit oder belastet er Sie? Haben Sie ein schlechtes Gewissen, weil Sie für einen Artikel viel Geld ausgegeben haben und diesen seit Ewigkeiten nicht mehr nutzen? Sei es ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, ein Tafelservice, das in der Vitrine vor sich hindämmert und auf die Gelegenheit wartet, oder Gegenstände, die Sie in den Keller verbannt haben.

Wie sieht es mit Ihren persönlichen Unterlagen, Büchern oder digitalen Medien aus? Wann haben Sie zuletzt die Festplatte Ihres PCs oder Laptops bereinigt oder alte Kontakte in Ihrem Handy gelöscht?

Wie oft haben Sie sich schon von Ideen, Träumen und Wünschen verabschiedet, weil sie nicht mehr zu Ihrem Lebensplan passten oder weil Sie äussere Umstände dazu zwangen?

Wie rigoros lösen Sie sich von Menschen, die Ihnen nicht dienlich sind, Sie nicht unterstützen oder enttäuscht haben?

Je mehr ich mich mit der Frage beschäftigte, umso häufiger sind mir Bereiche eingefallen, an die ich anfänglich gar nicht gedacht habe. Als Erstes kamen mir natürlich Dinge in den Sinn, wie das Loslassen von materiellem Besitz, geliebten Menschen oder Ideen. Später kamen mir dann Gedanken, wie energetische Anhaftungen, negative Glaubenssätze oder Ereignisse, die einen prägen. Und dann wurde ich mir bewusst, dass auch unser Körper einem natürlichen Loslassprozess unterworfen ist. Zellen erneuern sich und sterben ab. Diese Zyklen dauern unterschiedlich lange, Haare z. B. haben eine Lebensdauer von ca. acht Jahren, bis sie ausfallen. Der Erneuerungsprozess der Haut dauert 28 Tage. In dieser Zeit wandern die Hautzellen von der Tiefe, in der sie gebildet werden, nach oben an die Hautoberfläche, sterben ab und bilden Schüppchen, die wir dann verlieren. Wussten Sie, dass die Haut nicht nur Abgrenzung nach aussen und Schutz der inneren Organe gewährleistet, sondern auch unser grösstes Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan ist? Über die Atmung stossen wir verbrauchte Luft, sprich Kohlendioxid, aus. Über die Ausscheidungsorgane verlieren wir Stoffwechselendprodukte und Stoffe, die der Körper nicht verdauen kann.

Dies geschieht alles unbewusst

Ich habe mir dann überlegt, wo ich schlecht loslassen kann und was mich dabei unterstützt. Dabei haben sich drei Aspekte gezeigt, die mir beim Loslassen dienlich sind:



- Heilsteine
- Systemisches Aufstellen
- Fotografie

Was haben diese drei Bereiche auf sich und wie helfen sie mir?

Weshalb Heilsteine?

Steine üben seit jeher einen gewissen Reiz auf uns Menschen aus. Wer hat als Kind nicht Kieselsteine gesammelt und sie dann stolz nach Hause gebracht; fasziniert von den einzelnen Farben und den unzähligen Formen. Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, Heilsteine zu nutzen, wie: bei sich tragen, auf den Körper auflegen, Massagen genießen oder Edelsteinwasser und Tinkturen herstellen. Dies alles mag leicht esoterisch anmuten und Sie fragen sich vielleicht, wie Ihnen ein Stein helfen soll. Dank des wissenschaftlichen Ansatzes in der Steinheilkunde finden auch kopflastige Menschen den Zugang zu diesem faszinierenden Gebiet. Deshalb gehe ich etwas ausführlicher auf den analytischen Bereich ein.

Hier unterscheidet man die Teilbereiche, welche Kristallstrukturen haben die Steine, wie sind sie entstanden, welcher Mineralklasse gehören sie an, welche Mineralstoffe sind enthalten und welche Farbe haben sie? Jeder Stein „wächst“ in einer bestimmten Kristallstruktur und wird entsprechend seiner Entstehungsphase in primär, sekundär oder tertiär eingestuft. Diese Eigenschaften wirken unterschiedlich auf uns und können bewusst eingesetzt werden. Ein Stein, der primär entstanden ist, kann uns z. B. helfen, ein neues Projekt zu starten.

Mittlerweile weiss man, dass jede Farbe eine unterschiedliche Schwingung und deshalb eine bestimmte Wirkung auf den Körper und die Psyche hat. Auch die Wirkung der einzelnen Mineralstoffe ist wissenschaftlich belegt, so fördert z. B. Eisen die Blutbildung und hilft bei der Sauerstoffversorgung des Körpers.

Die jeweiligen Teilaspekte kann man nun gezielt auswählen, so eignen sich beispielsweise grüne Heilsteine zur Entgiftung und Entschlackung und können Gemütszustände wie Ärger und Wut auflösen.

Die folgenden Informationen zeigen Ihnen, wie breitgefächert die Wirkungsweise der Steinheilkunde ist. Ich habe diese Angaben bewusst in tabellarischer Form festgehalten, zum einen dienen sie der schnelleren Übersicht, zum anderen können Sie diese Seiten ausser Acht lassen, wenn Sie diesem Thema nichts abgewinnen.

Anke Pfeilsticker Life-Balance und #einfachmachen

Stillstand gibt es für Anke Pfeilsticker nicht. Im Süden Deutschlands wächst sie auf und besucht ein Humanistisches Gymnasium. Sie merkt schnell, sie liebt den Umgang mit Zahlen. Sie wechselt auf ein Technisches Gymnasium mit Mathematik – Leistungskurs. Nach dem Abitur findet sie über Umwege in die Steuerwelt. Anke fühlt immer eine Anziehung, von der Kleinstadt in eine Großstadt zu wechseln. Von heute auf morgen entscheidet sie vor mehr als 20 Jahren, genau das zu tun, und landet in Köln. Job, Wohnung sind schnell gefunden und das Leben in Köln beginnt. Die Stadt zuvor noch nicht gesehen, besucht oder erlebt, kennt sie auch niemanden und weiß dennoch, der Weg stimmt – sie folgt ihrem Herzen. Egal, welche Herausforderungen im Leben auf sie zukommen, sie findet immer neue Wege. Nach einem Tiefschlag – einem intensiven Burnout – wagt sie den Schritt in ihr eigenes Business. Hier stellt sie fest, neben der Liebe zu den Zahlen ist die Unterstützung von Menschen eine Herzensangelegenheit für sie. Anke unterstützt UnternehmerInnen und Selbständige seit mehr als zehn Jahren. Sie kennt die Herausforderungen bei Gründungen und welche ExpertenInnen es benötigt, um das eigene Business zu starten und aufrechtzuerhalten. Die Entwicklung im Business ist wie im Leben, es gibt immer neue Herausforderungen, die es zu lösen gilt. Dafür benötigt es Entscheidungen. Neben einer erfolgreichen Steuerexpertin ergänzt sie ihre Kompetenz als Expertin für Veränderung und Umsetzung.

Steuern und Depression

Wie passt das zusammen? Das habe ich mich auch mal eines Tages gefragt. „Manche bekommen vielleicht Depressionen, wenn sie ihre Steuererklärung machen.“ „Steuern und Depressionen – das möchte niemand haben.“ Das sind Sätze, die ich auf diese Frage gehört habe. Aber was ist, wenn du beides hast, was ist, wenn du das Thema Steuern in deinem Leben gerne machst und Depressionen auch zu dir gehören? Was ist, wenn du das Thema Steuern UND Depressionen in deinem Leben hast? Es gibt oft eine soziale Stigmatisierung in Bezug auf Steuern und Depression, was Menschen davon abhalten kann, darüber zu sprechen oder Hilfe zu suchen. Als mir bewusst geworden ist, dass ich eine Arbeit ausübe, bei der die wenigsten verstehen können, dass ich sie gerne mache und dass ich noch etwas anderes habe, was die meisten, wenn sie „es“ ebenfalls haben, verstecken möchten, oder wenn sie „es“ nicht haben, niemals haben möchten, habe ich etwas verstanden. Es gibt zwei große wichtige Themen in meinem Leben, die eigentlich keiner haben will: Steuern und Depressionen. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, das Thema Steuern und psychische Krankheiten zu verbinden. Warum? Weil über das Thema Steuern im Allgemeinen so viel gesprochen wird. Überall, wo sich Menschen treffen und sich damit unsicher oder überfordert fühlen. Jedoch nicht in der Schule, dort lernen wir es nicht, was wir später mal dafür benötigen. Das kritisiere ich bis heute. Hast du in der Schule gelernt, wann du eine Steuererklärung beim Finanzamt abgeben musst bzw. darfst? Hast du gelernt, wo das steht ohne das WorldWideWeb zu befragen? Und nun zu deinen Emotionen - was hast du darüber in der Schule gelernt? Wir lernen in der Schule so viel, jedoch nicht, wie wir mit Trauer umgehen, wenn jemand stirbt. Wie wir mit einer Verletzung umgehen, wenn eine Liebesbeziehung oder Partnerschaft zu Ende geht. Wenn wir wütend werden, weil etwas nicht so läuft, wie wir uns das vorstellen. Oder wenn Angst oder Panik uns vereinnahmen, weil wir einen Vortrag halten. Was hast du in der Schule oder in deinem Leben über psychische Krankheiten gelernt? In der Schule habe ich darüber nichts gelernt. Im Leben habe ich gelernt, dass es etwas ist, worüber man am besten nicht spricht und es besser verstecken sollte, weil es dich schwach erscheinen lässt. Aber warum haben wir dann so viele Menschen in Deutschland, die eine psychische Krankheit haben, warum spricht man untereinander so wenig bis gar nicht darüber?

Buch ISBN 978-3-949217-46-3 Preis 18,80 €

Ebook ISBN 978-3-949217-47-0 Preis 9,99 €

Softcover - DIN A 5 - Seiten 144

Erste Auflage 1.000 Stk.

Erscheinungstermin Buch + Ebook 15.03.2024

Herausgeberin Sabina Kocherhans

Verlag:

Basic erfolgsmangement

Oliver Traumüller

Jahnplatz 5; 67547 Worms

Büro: +(49) 08561/9847333

info@basic-erfolgsmangement.de

www.basic-erfolgsmangement.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner

Von-Doß-Str. 17

84347 Pfarrkirchen

M: (+49) 0176 50342849

swagner-medienbuero@t-online.de