

Claudia Schulte

Mit dem

KRAFT- Prinzip

in fünf Schritten
zu Glück und Erfolg

**Das
Mindset-
Buch**

GOLDEGG

Inhaltsverzeichnis

VORWORT von Hermann Scherer	11
Was dich im Mindset-Buch erwartet	13
Einführung	16

Kapitel 1 Das KRAFT-Prinzip

1.1 Kompetenz: Wie du ein selbstbestimmtes Leben führst	21
<i>Weißt du, was alles in dir steckt?</i>	22
<i>Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen</i>	25
<i>Die Macht deiner »Inneren Kompetenz«</i>	27
<i>Aufmerksam und frei durch den Alltag</i>	31
1.2 Reflexion: Wie du mehr Handlungsspielraum gewinnst	34
<i>Veränderung beginnt immer bei dir selbst</i>	35
<i>Entdeckungsreise nach innen</i>	37
<i>Schaffe dir Zeitfenster für deine Selbstreflexion</i>	38
<i>Selbstbetrug vermeiden – blinde Flecken erkennen</i>	40
<i>Bewusste Selbstwahrnehmung im Jetzt</i>	43
<i>Dein »Innerer Beobachter« als Freund</i>	48
<i>Dein »Innerer Beobachter« im Alltag</i>	49
1.3 Ausrichtung: Wie du Veränderungen bewirkst, die du dir wünschst	54
<i>Alles ist in steter Bewegung</i>	55
<i>Veränderung geschieht immer im Jetzt</i>	58
<i>Annehmen, was ist – Der Schlüssel zur Veränderung</i>	60
<i>Richte dich auf deine Ziele aus</i>	62
<i>Einen inneren Leuchtturm erschaffen</i>	64
<i>Mangel oder Fülle – Du hast die Wahl!</i>	67

1.4	Fokus:Wie du gelassen und konzentriert ans Ziel gelangst	70
	<i>Fokussierte Aufmerksamkeit als Erfolgsfaktor</i>	71
	<i>Konzentrationsfähigkeit ist erlernbar</i>	74
	<i>Konzentration statt Verzettlung</i>	76
	<i>Fokussiere dich auf deine Ziele</i>	79
	<i>Ein scheinbarer Widerspruch</i>	83
1.5	Tatkraft:Wie du in die Umsetzung deiner Vorhaben kommst	87
	<i>Freude am Tun</i>	87
	<i>Motivation – Die wichtige Frage nach deinem Warum</i>	89
	<i>Eine gute Strategie als Basis für deinen Erfolgsweg</i> ...	94
	<i>Wenn du dein Ziel einmal nicht erreichst</i>	98
	<i>Regelmäßiges Üben ist alles</i>	101
	<i>Magie der Zeit</i>	103

Kapitel 2

Natürliche Kräfte zur Stärkung deiner inneren Kompetenz

2.1	Die Kraft des Atems	107
	<i>Warum dich bewusstes Atmen stark macht</i>	108
	<i>Der Atem als Träger der Lebenskraft</i>	110
	<i>Gewinne mehr Stärke mit nur wenig Zeitaufwand</i> ...	112
	<i>Sei immer öfter Zeuge deiner Atmung</i>	112
	<i>Atem verbindet deinen Körper und Geist zu einer Einheit</i>	113
	<i>Was bewusstes Atmen in deinem Alltag bewirkt</i>	115
	<i>Die Kraft des Atems – Übungsteil</i>	116
	<i>Übungsteil für Fortgeschrittene: Atem & Imagination verbinden – Das kosmische Kreuz</i>	123
2.2	Die Kraft der Intuition	126
	<i>Was bedeutet eigentlich Intuition?</i>	127

<i>Intuition und die Kraft der Gegenwart</i>	128
<i>Wie du Raum für Eingebungen und Ideen schaffst ...</i>	129
<i>Was deiner Intuition die Kraft raubt</i>	131
<i>Was deiner Intuition Nahrung gibt</i>	132
<i>Im Alltag Intuition und Inspiration verbinden</i>	134
<i>Die Kraft der Stille in dir</i>	135
<i>Die Kraft der Intuition – Übungsteil</i>	136
2.3 <i>Die Kraft des Herzens</i>	139
<i>Die Intelligenz des Herzens</i>	141
<i>Jeder kann sich mit seinem Herzen verbinden</i>	144
<i>Die hohe Kunst des Fühlens</i>	147
<i>Wie du mit dem Herzen deine Wirklichkeit erschaffst</i>	150
<i>Die Kraft des Herzens – Übungsteil</i>	152
2.4 <i>Die Kraft der Imagination</i>	156
<i>Lebe schöpferisch aus deinen inneren Bildern</i>	160
<i>Wie du deine Vorstellungskraft richtig einsetzt</i>	161
<i>Deine Selbsterlaubnis, groß zu träumen</i>	162
<i>Was Visualisierung und Imagination unterscheidet ...</i>	165
<i>Die Kraft der Imagination – Übungsteil</i>	166
2.5 <i>Die Kraft des Wortes</i>	172
<i>Dein bewusster Umgang mit Worten</i>	174
<i>Klangfarben und Farbtöne</i>	177
<i>Die Magie von Wort und Klang</i>	179
<i>Wie du Zeitlosigkeit im Hier und Jetzt erfährst</i>	180
<i>Kraftformeln im Alltag</i>	181
<i>Die Kraft des Wortes – Übungsteil</i>	182
<i>Drei Wege zu deiner persönlichen Kraftformel</i>	184
<i>Übungsteil für Fortgeschrittene: Fünf natürliche Kräfte verbinden – Rituale als Kraftspender im Alltag</i>	191
<i>Auch du bist ein Schöpfer!</i>	197
Dank	198
Literatur	199
Anmerkungen	200

VORWORT

von Hermann Scherer

Die täglichen Aufgaben und die nicht enden wollende Flut an Informationen zu meistern, ist eine Herausforderung, der sich jeder von uns stellen muss. Ob wir wollen oder nicht. Die digitalen Medien haben ihren festen Platz in unserem Leben erobert. Im Smartphone in der Hosentasche oder im Laptop auf dem Schreibtisch sind sie dauerpräsent. Gnadenlos. *News* und *Facts* brechen minütlich über uns herein. Wie schwer ist es, sich dem zu entziehen? Der Raum der von außen dargebotenen Möglichkeiten ist kaum fassbar und verwirrend. Vieles ist mehr Schein als Sein. Die Erwartungen der Menschen im Umfeld, im Business und nicht zuletzt die Regeln der Gesellschaft kommen hinzu. Mit alledem umzugehen und seine eigenen Prioritäten zu setzen – nicht einfach! Der eine schafft es, der andere weniger. Der eine reitet damit auf der Welle zum Erfolg, der andere geht in der Wucht unter.

Wie gut, wenn man einen Plan hat. Eine persönliche Strategie. Wirkungsvolles Selbstmanagement. Ohne das ist es kaum möglich, dauerhaft im Dschungel der Herausforderungen zu überleben oder gar erfolgreich und glücklich den eigenen Weg zu finden. Die Autorin Claudia Schulte liefert diesen Plan: Er ist einfach, auch in stressigen Zeiten schnell umsetzbar und zeichnet sich durch eine gewisse Leichtigkeit aus. Wie gut, denn Schwere gibt es genug. Sie unterbreitet den LeserInnen ihres Buches »Mit dem KRAFT-Prinzip in fünf Schritten zu Glück und Erfolg« eine Strategie, besser gesagt, einen Kompass der sicher durch das Leben navigiert. Eine klare, detaillierte Wegbeschreibung, die auf unvergleichliche Art zeigt, worauf es ankommt.

Ihr Kompass heißt »KRAFT-Prinzip«. Auf liebevolle, fast magische Weise führt sie ihre LeserInnen durch den eigenen Prozess – mit dem Ziel, Schritt für Schritt Klarheit zu gewinnen. Wer sich und seine Herausforderungen mit tiefer Wertschätzung und Selbstliebe zu managen vermag, hat das Ruder seines Lebens immer selbst in der Hand. Das zu schaffen ist eine große Leistung! Mit dem KRAFT-Prinzip aber einfach.

Sie beschreibt jeden der zu gehenden Schritte genau. Mit den Übungen, die dazugehören, können LeserInnen ihre Erkenntnisse festigen und sie mit großartigen Aha-Effekten im eigenen System implementieren. Spielerisch einfach. Wunderbar leicht. Die Autorin zeigt genau, worauf es ankommt, um sich ein tragfähiges Fundament für ein selbstbestimmtes, erfolgreiches und glückliches Leben zu schaffen.

Wer das KRAFT-Prinzip für sich entdeckt und verinnerlicht, also diesen Lebenskompass versteht und ihn in jeder Situation anwendet, wird sich auf den Pfaden des Lebens garantiert nicht mehr verirren. Der Kompass zeigt sofort, wo es langgeht, wo Norden, Süden, Osten oder Westen ist. Egal, wo man steht.

Das KRAFT-Prinzip ist einfach, leicht nachvollziehbar und sofort für jedermann umsetzbar. Die Autorin hat es aus der Summe ihrer Lebenserfahrungen und ihrem jahrzehntelangen Engagement als Bewusstseinsentwicklerin und Business Coach selbst geschaffen. Mit ihrer Vision möchte sie ihren LeserInnen Umwege und Irrläufe ersparen und ihnen in jedem Moment des Lebens Sicherheit und Klarheit übers eigene Handeln ermöglichen. Zwischen den Zeilen schwingt diese beachtliche Lebens- und Beratungserfahrung mit. Ich habe das Buch mit Begeisterung gelesen und selbst vor den intensiven Übungen nicht haltgemacht. Das Buch ist wunderbar, ich kann es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, von Herzen empfehlen.

IHR HERMANN SCHERER

Was dich im **Mindset-Buch** erwartet

In diesem Buch geht es um Kraftquellen, die in dir verborgen sind. Du verfügst über ureigene Ressourcen, die dich innerlich frei und stark machen, und kannst sie durch achtsame Selbstwahrnehmung zur Entfaltung bringen. Ich zeige dir, wie du mit weniger Kraftaufwand mehr Erfolg hast und in deinem Lebensalltag ein gesunder, stabiler und zufriedener Zustand einkehrt. Beim Lesen begegnest du meinem Erfahrungsschatz der letzten Jahrzehnte auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ich möchte dir nahebringen, dass du dein Leben so gestalten kannst, wie du es dir tief in deinem Herzen wünschst. Das KRAFT-Prinzip habe ich Schritt für Schritt in mir selbst entdeckt und wiederholt umgesetzt. Deshalb kann ich dir Mut machen: Es funktioniert! Worauf es dabei ankommt, ist deine Bereitschaft, Neues nicht nur zuzulassen, sondern es in deinem Leben aktiv anzuwenden. Ich lade dich herzlich dazu ein, dich mit deinem Mindset vertraut zu machen und das Spiel der Kräfte zu nutzen! Ohne dein stetes Tun geht es nicht. Jeder von uns hat das Zeug, der Schöpfer seines Lebens zu sein. Du hast es selbst in der Hand.

Was hast du nun konkret vom Lesen dieser Seiten? Du erfährst:

- wie du erfolgreich von A nach B gelangst und deine Ziele erreichst.
- wie du durch Selbstfürsorge ein harmonisches, friedvolles Lebensumfeld wahrst.
- wie du den Grundstein für positive und fruchtbare Beziehungen legst.

- wie du eine charismatische Persönlichkeit wirst, die ihre Mitmenschen anzieht.
- wie du an Ausdruckskraft gewinnst und deine natürliche Autorität zum Wachsen bringst.
- wie du einen Ruhepol in dir selbst erschaffst, aus dem du jederzeit schöpfen kannst.
- wie du Mitgestalter deiner Wirklichkeit wirst und die gewünschten Resultate erzielst.

Ich bin Unternehmertochter, war schon immer selbstständig tätig und durch den Verlust meiner alkoholkranken Mutter sehr früh auf mich gestellt. Das menschliche Bewusstsein und seine Möglichkeiten faszinieren mich seit über 35 Jahren, lange bevor das Thema Achtsamkeit in unserer Gesellschaft anerkannt war. Mit Anwendung des KRAFT-Prinzips und mit Entfaltung der fünf natürlichen Kräfte, über die ich in diesem Buch schreibe, ist es mir gelungen, persönliche Krisen zu überwinden, aus dem Gesellschaftssystem aus- und wieder einzusteigen, dabei Schöpferkraft und ein tiefes Verständnis für meine Mitmenschen zu entwickeln und mein von Grenzgängen gezeichnetes Leben – trotz aller Tiefschläge und Krisen – immer wieder zum Erfolg zu führen.

Natürlich liefere ich kein Patentrezept, das sich für jeden Menschen gleichermaßen eignet, doch als Expertin für Marketing & Mindset arbeite ich seit Jahren mit dem KRAFT-Prinzip. Ich teile mein Wissen im 1:1 Business Coaching, in Interviews und Workshops, bei Online-Kongressen oder in Vorträgen, und konnte bereits vielen Menschen damit helfen. In diesem Buch zeige ich eine Vielfalt an Übungen, Methoden und Lösungen auf, in der Hoffnung, dass für alle LeserInnen Hilfreiches dabei ist, auch für dich! Ich wünsche mir sehr, dass ich dir Mut machen kann, an dich selbst zu glauben und den nächsten Schritt in eine positive Richtung zu gehen. Die Veränderung beginnt

in dir. Machen wir uns gemeinsam auf den Weg, dein Inneres zu erforschen. Ich begleite dich auf der Entdeckungsreise zu dir selbst und halte Antworten auf viele deiner Fragen bereit.

Von Herzen
CLAUDIA SCHULTE

EINFÜHRUNG

Das KRAFT-Prinzip zeigt dir einen vielfach erprobten Weg, um in fünf praxisnahen Schritten von A nach B zu gelangen. Was auch immer dein B sein mag – eine Verhaltensänderung, ein kurzfristiges Ziel, ein lang gehegter Wunsch oder die Verwirklichung deiner Lebensvision –, wenn du diese fünf Schritte konsequent gehst, ist dein Erfolg sozusagen »vorprogrammiert«.

Im Mittelpunkt steht das Zusammenspiel deiner bewussten Wahrnehmung mit fünf natürlichen Kräften, die dich innerlich autonom machen. Sobald deine »Innere Kompetenz« und dein »Innerer Beobachter« im Hier und Jetzt zur Entfaltung kommen, weisen sie den Königsweg zum Ziel. Arbeiten sie Hand in Hand, so bist du in der Lage, dich klar auf deinen Veränderungsprozess auszurichten und ihn mit fokussierter Aufmerksamkeit und zielführenden Handlungen zu verwirklichen.

Somit stellt das KRAFT-Prinzip einen Lernprozess dar, dessen einzelne Entwicklungsschritte aufeinander aufbauen und voneinander abhängen. Wenn du vorhast, dein B tatsächlich zu erreichen, ist es wichtig, dass du die Reihenfolge der Kapitel einhältst.

Alle fünf Kapitel des KRAFT-Prinzips führen von allgemeinen Betrachtungen zum Besonderen. Die einleitenden Worte dienen deiner inhaltlichen Orientierung. Falls du dich nicht auf Anhieb von jedem Thema angesprochen fühlst, hast du so die Möglichkeit, einen Teilbereich herauszugreifen und dich näher damit zu befassen, bis du Lust bekommst, dich dem nächsten Lernschritt zuzuwenden. Mit jedem Kapitel, dessen Inhalt du in deinen Alltag integrierst, wird sich dein Leben auf eine wünschenswerte Weise ver-

ändern. Um deinen Erfolgsweg von A nach B zu meistern, solltest du dich jedoch mit allen fünf Themen gleichermaßen auseinandergesetzt haben.

Diese Vorgehensweise bietet sich auch für den zweiten Teil des Buches an, der aus einem vielfältigen Übungsteil zur Stärkung deiner »Inneren Kompetenz« besteht. Bereits *eine* der fünf Kräfte zu entfalten und im Alltag bewusst anzuwenden bedeutet einen großen Gewinn, zum Beispiel die Kraft deines Atems.

Wenn du von der Wirksamkeit deiner natürlichen Kräfte überzeugt bist, kannst du dich nach und nach allen Übungen zuwenden und sie trainieren. Im zweiten Buchteil kann die Reihenfolge der Kapitel variieren. Finde zwei bis drei Übungen deiner Wahl, die du über einen Zeitraum von mehreren Wochen täglich anwendest.

Die Regelmäßigkeit deines freudvollen Tuns bringt dich weiter als ein zeitaufwendiges Übungsprogramm, das sich auf Dauer nur schwer durchführen lässt. Mit der Aktivierung aller fünf Kräfte entfaltet sich natürlicherweise deine Schöpferkraft. Du wirst mehr und mehr in der Lage sein, dein Leben nach deinem Wunsch zu gestalten, bis du die Kunst der Manifestation vollständig erlernt hast.

Viele der Übungen, die du im vorliegenden Buch findest, basieren auf den Grundprinzipien des kosmischen Kreuzes und eignen sich gut, um dich mit wenig Zeitaufwand innerlich aufzurichten, im Gleichgewicht zu halten und vor Einseitigkeit zu bewahren. Das kannst du erreichen, indem du immer wieder deinen »Inneren Beobachter« aktivierst, dessen Bekanntschaft du bereits im zweiten Kapitel machen wirst.

Wenn du aufrecht stehst und deine Arme ausbreitest, erreichst du deine größte Spannweite. So bildet dein Körper eine senkrechte und eine waagrechte Achse, die sich auf Schulterhöhe kreuzen. In der Vertikalen richtest du dich zwischen Himmel und Erde auf, wie ein Baum, der seine

Wurzeln tief in die Erde senkt und seine Äste himmelwärts streckt. In der Horizontalen hältst du die Balance zwischen deiner rechten und linken Körperhälfte, dem männlichen und weiblichen Pol. Die Schnittstelle der beiden Achsen, die ein stehendes Kreuz bilden, liegt im Herzbereich und bildet einen Ort zentrierter innerer Kraft.

Wenn du zu selten den Gegenpol einlädst, weil du auf ein »Entweder-oder« fixiert bist, wenn du zu stark das männliche oder das weibliche Prinzip lebst, wenn du zu sehr geerdet bist oder dich zu oft in geistigen, luftigen Sphären bewegst, dich zu sehr an der Vergangenheit oder Zukunft orientierst, zu sehr an Logik oder Intuition, zu sehr am Klaren und Einleuchtenden oder am Fantasievollen und Faszinierenden, dann gerätst du aus der Balance. Deine Standfestigkeit gerät ins Wanken, du wirst instabil und verlierst den Kontakt zu dir selbst.

Nur wenn du in wohlwollender Beziehung und Kommunikation mit dir bist, wenn du deine Bedürfnisse wahrnimmst und für dein Wohlsein sorgst, befindest du dich in einem harmonischen Grundzustand. Mit dem »Sowohl-als-auch«, dem du beim Lesen dieses Buches öfter begegnen wirst, bist du im Frieden mit dir selbst und der Welt.

Du kannst immer wieder nach innen lauschen und lernen, im Hier und Jetzt liebevoll mit dir zu sein. So ausgerüstet kannst du dich ins Außen wagen, um aus der Verbundenheit mit dir selbst in den Kontakt und Dialog mit anderen Menschen zu treten. Wenn du gelernt hast, deinen Atem zu spüren, deine körperliche wie seelische Befindlichkeit wahrzunehmen und dich mit effektiven Übungen zu stärken, bist du in der Lage, auch mit deinen Mitmenschen achtsam und empathisch umzugehen.

Mein Motto lautet: Wer Zugang zu seiner inneren Kraft hat, kann alles erreichen! In der Anbindung zwischen Himmel und Erde – deine männliche und weibliche Seite in Balance – kannst du das Spiel der Kräfte freudvoll erleben und

wirst zum Schöpfer deiner Wirklichkeit: präsent, standfest und souverän.

Bewusste Selbstführung und innere Autonomie sind machtvolle Instrumente, um der psychosozialen Erkrankung unserer Gesellschaft entgegenzuwirken. Wenn jeder Eigenverantwortung übernimmt und täglich mit nur wenig Zeitaufwand für sich sorgt – ganz bewusst und voller Hingabe –, dann treten Stress, Schlaflosigkeit und Mobbing in den Hintergrund und das Opferdenken in Mangel und Notstand verwandelt sich immer öfter in ein Lebensgefühl von Wohlstand, Fülle und Gelassenheit. So entsteht ein Wir, ein Stück Gemeinsamkeit, das Qualität und Mehrwert für jeden von uns hat. Alles ist mit allem verbunden. Jeder von uns ist Teil des großen Ganzen. So sind wir alle eins.

Das KRAFT-Prinzip auf einen Blick

1. Schritt: **K wie Kompetenz**

Du befindest dich am Ort A. Entdecke deine fünf natürlichen Kräfte und schule deine »Innere Kompetenz« für deine Reise nach B.

2. Schritt: **R wie Reflexion**

Du bist noch am Ort A. Aktiviere deinen »Inneren Beobachter« und hole ihn als Weggefährten an deine Seite.

3. Schritt: **A wie Ausrichtung**

Du bestimmst dein B. Bringe deinen inneren Leuchtturm zum Strahlen und schenke ihm möglichst viel Aufmerksamkeit.

4. Schritt: **F wie Fokus**

Du machst dich auf den Weg nach B. Bündle deine Energie und konzentriere dich auf das Erreichen deiner Ziele.

5. Schritt: **T wie Tatkraft**

Du gehst Schritt für Schritt auf B zu. Gehe täglich in die Umsetzung und unterstütze dein stetes Tun mit Übungen deiner Wahl.

Im zweiten Buchteil findest du zahlreiche Übungen, um deine Achtsamkeit weiter zu schulen. Das kann über die Kraft des Atems geschehen oder durch Entfaltung der weiteren vier natürlichen Kräfte. Suche dir einfach zwei bis drei Übungen heraus, die dich ansprechen, und lege gleich damit los, um das reine Wahrnehmen mit deinem »Inneren Beobachter« zu trainieren und deine Freundschaft mit ihm zu stärken. Nur so kannst du verhindern, dass du immer wieder unbewusst in alte Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster zurückfällst.

1.3 Ausrichtung: Wie du Veränderungen bewirkst, die du dir wünschst

Wer von A nach B gelangen will, muss bereit sein, neu zu denken, zu fühlen und zu handeln. »Die Energie folgt der Aufmerksamkeit« – wenn du diese Worte verstehst, sie dir täglich vergegenwärtigst und zur Anwendung bringst, verbessert sich nicht nur deine Lebensqualität, sondern du kannst auch zielorientierter vorgehen. Worauf du hauptsächlich deine Aufmerksamkeit lenkst, womit du dich gedanklich oder gefühlsmäßig überwiegend befasst, das nimmt Form an und wird schlussendlich Realität. Nur wenn du weißt, was dir im Leben wirklich wichtig ist, kannst du von A nach B gelangen oder einen alten Zustand verlassen, der dir nicht mehr dienlich ist, und dich auf das Neue ausrichten, das du stattdessen erreichen willst. Mit deinen Gedanken, Gefühlen und den damit verbundenen Körperempfindungen schaffst du den Resonanzraum, damit dieses Neue in dein Leben treten kann. Jede Veränderung entsteht im Hier und Jetzt, die Lösung liegt im bewussten Wahrnehmen der gegenwärtigen Situation. Indem du lernst, deinen »Inne-

ren Beobachter« zu aktivieren und immer wieder einen Perspektivenwechsel einzuleiten, sobald du merkst, dass du von alten Gewohnheitsmustern vereinnahmt wirst, ebnet sich in deinem Leben Stück für Stück der Weg zum Ziel.

Alles ist in steter Bewegung

Immerwährender Wandel ist ein Grundmuster der Natur. Es wird Tag und Nacht und wieder Tag. Wir erleben den Rhythmus von Ebbe und Flut. Vier Jahreszeiten und ein ständiger Wetterwechsel beeinflussen unser Wohlbefinden. Auch wir verändern uns. Während der Körper unaufhaltsam älter wird, entwickeln sich Geist und Seele weiter. Alles ist im Fluss, in fortwährender Bewegung. Was entsteht, das vergeht auch wieder. Aus welchem Laub wird nahrhafter Humus für neues Gedeihen und Erblühen. Nichts bleibt, wie es ist.

Veränderungsprozesse sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie sind unvermeidlich und das ist gut so, denn ohne die Möglichkeit, uns zu verändern und unsere Komfortzone zu verlassen, würden wir immer nur auf der Stelle treten, wir könnten nicht wachsen und uns weiterentwickeln. Auf der körperlichen Ebene bringt Stagnation den Abbau unserer Muskulatur mit sich. Die Einschränkung unserer Beweglichkeit und vorzeitiges Altern sind die Folge.

Dennoch stehen wir Veränderungen nicht immer positiv gegenüber. Ob im Berufsleben, in der Beziehung oder im Umgang mit unserer Gesundheit – oft stecken wir in alten, vertrauten Verhaltensmustern fest und nehmen für lange Zeit Zustände in Kauf, die uns nicht guttun. Anstatt die Kraft unserer Intuition zu nutzen, überhören wir die Stimme aus unserem Inneren. Warnenden Gedanken oder Gefühlen schenken wir keine Beachtung. Unser Körper sendet Signale wie Schlafstörungen, Herzzrasen, Bluthochdruck oder Nervosität, die wir einfach übergehen. Erst wenn wir richtig lei-

den oder krank werden, wachen wir auf, und selbst dann neigen wir noch dazu, uns krampfhaft an den Gegebenheiten festzuhalten – doch dazu muss es nicht kommen!



MERKSATZ: Wir können uns Schritt für Schritt von Gewohnheiten, Situationen oder von Menschen verabschieden, die unsere Energie rauben und mehr Kraftspendendes in unser Leben einladen.

Meist steht hinter der Scheu vor dem Wandel ein zu geringes Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl. Wir sind unsicher, ob es uns gelingen wird, mit dem Ungewohnten umzugehen. Mit dem Vertrauten kennen wir uns aus, doch das Neue wirkt bedrohlich, weil wir nicht einschätzen können, welche Unannehmlichkeiten und Risiken damit verbunden sind.

Oftmals wird das Alte immer unpassender, etwa eine Beziehung, die wir nur noch halbherzig aufrechterhalten, während wir hoffen, dass uns bald ein neuer Liebespartner begegnet. Wir fürchten das Alleinsein nach der Trennung und tun uns schwer, eine Phase der Ungewissheit zuzulassen. Hier voreilig einen Kompromiss einzugehen und uns auf den nächstbesten attraktiven Menschen einzulassen, nur um dem Schwebezustand zu entkommen, bringt uns nicht weiter. Wenn wir jedoch die klare Entscheidung treffen, uns aus der alten Beziehung zu lösen und eine Zeit des Alleinseins in Kauf zu nehmen, von der wir nicht wissen, wie lange sie dauern wird, in der wir aber zu uns selbst finden, bereiten wir den Boden für eine stimmige und nährnde Partnerschaft in unserem zukünftigen Leben.

Ob im Bereich unserer Beziehungen oder im täglichen Arbeitsumfeld, oft trauen wir uns nicht, Veränderungen zu

bejahen, obwohl sie zu mehr Lebensqualität führen könnten. Wenn wir einen vertrauten Ort verlassen, so führt uns der Weg zunächst vielleicht durch schwieriges Gelände, durch einen dunklen Wald oder über eine wacklige Brücke, bis wir wieder sicheren Boden unter den Füßen spüren. Das wahrhaft Neue zu wagen, bedeutet jedoch immer eine Chance zur Verbesserung der bisherigen Situation.

Unabhängig davon, wie klein oder groß die Veränderung ist, sie bedeutet den Beginn von etwas Neuem und sie erfordert das Loslassen von Altem. Was ausgedient hat, darf gehen und bisher Unbekanntes tritt in unser Leben. Wer weiß, welche Überraschungen und Geschenke auf uns warten, wenn wir den Mut aufbringen, den ungewohnten Weg zu beschreiten und uns darin üben, bewusst loszulassen.

Veränderungen als etwas Positives zu erkennen, sie neugierig und offen zu erforschen und vertrauensvoll anzunehmen, ermöglicht uns, flexibel zu bleiben, den Prozess aktiv zu gestalten und mit dem Wechselbad an Gefühlen umzugehen, die er in uns hervorruft.

Manchmal müssen wir auch anerkennen, dass wir unseren Wünschen und Zielen selbst im Weg stehen, weil wir noch nicht bereit sind, unsere Komfortzone zu verlassen. Dann gilt es, nachsichtig mit uns zu sein. Hindernisse und Rückschläge sind in Ordnung, denn sie gehören zu jedem neuen Weg. Viele Dinge, im Großen wie im Kleinen, funktionieren nicht sofort und nicht genauso, wie wir sie uns vorstellen. Das ist jedoch kein Grund, unseren Veränderungsprozess im Keim zu ersticken. Unabhängig davon, wie schnell oder langsam wir voranschreiten und welche Vorhaben uns gelingen oder nicht – entscheidend ist, dass wir uns immer wieder auf den Weg machen.

Veränderung geschieht immer im Jetzt

Sehnst du dich oft nach Zeiten deiner Vergangenheit, als du glücklich warst und es dir in jeder Hinsicht gut ging? Zeiten, die unwiederbringlich vorüber sind und deren Erinnerung dich selig und zugleich wehmütig stimmt? Oder wartest du überwiegend auf das »Morgen« und träumst von einer Zukunft, in der alles besser wird? Vielleicht lebst du auch besonders gern im Jetzt, wach und präsent, mit all deinen Sinnen?

Unser Dasein verläuft in drei Zeiten, die sich stets vorwärtsbewegen. Alle drei gehören zu uns und haben ihre Berechtigung, vorausgesetzt wir finden das richtige Maß. Wir können zurückschauen und nach vorn blicken, doch der Schwerpunkt sollte möglichst in der Gegenwart liegen. Die Vergangenheit lässt uns verstehen, warum wir so denken und fühlen, wie wir es tun, und warum wir dort sind, wo wir uns gerade befinden. Die Zukunft will geplant und vorbereitet sein. Unser Dach über dem Kopf und das Essen auf dem Tisch fallen nun einmal nicht vom Himmel. Damit wir das Erwünschte auch wirklich erreichen, greifen wir auf den Erfahrungsschatz dessen zurück, was wir in der Vergangenheit gelernt haben. In der Gegenwart atmen wir. Hier empfinden wir unseren Körper und nehmen Sinneseindrücke wahr. Hier denken, fühlen und handeln wir. Alles Leben entsteht im Jetzt. Alle realen Begebenheiten spielen sich ausschließlich im Hier und Heute ab – genau in diesem kostbaren Moment.

Aber warum ist es so schwer, mit all unseren Sinnen im jetzigen Augenblick wach und da zu sein? Wie kommt es, dass wir häufiger in unserer Vorstellungswelt verweilen als im Hier und Jetzt? Die Ursache liegt im Gehirn, denn es will permanent denken. Angetrieben von den Reizen unserer schnelllebigen Welt produziert es einen fortwährenden Gedankenstrom, der uns entweder in die Vergangenheit oder in die Zukunft trägt. Unser Gehirn liebt es zu grübeln, sich

zu sorgen, zu träumen oder Probleme zu wälzen. Nur selten kommt es zur Ruhe.

Doch Vergangenheit und Zukunft existieren immer nur in unserer Gedankenwelt, nicht im Jetzt. Das Gestern ist vergangen und das Morgen liegt noch vor uns. Wenn wir uns gedanklich zu oft in der Vergangenheit oder Zukunft aufhalten, verbauen wir uns die Chance, hier und heute ein gutes Leben zu führen und unsere Wirklichkeit selbstbestimmt, das heißt eigenständig, zu gestalten. Und das ist nur zu einem einzigen Zeitpunkt möglich: in der Gegenwart.

Uns aus dem Jetzt zu flüchten, bringt uns nicht weiter. Wir opfern den Genuss des Augenblicks einer verlorenen Vergangenheit oder einer ungewissen Zukunft. Auch die Zeit für Veränderung ist stets *jetzt*. Wenn wir warten, bis der perfekte Zeitpunkt gekommen ist oder das erhoffte Neue ganz ohne unser Zutun eintritt, bewegen wir uns auf der Stelle und es geschieht nichts.



MERKSATZ: Wir haben immer die Möglichkeit, bewusst Einfluss zu nehmen und eine Veränderung in die gewünschte Richtung herbeizuführen, indem wir sie im Hier und Jetzt gestalten.

Wir haben einen freien Willen und wir sind es, die entscheiden, wie wir mit der gegebenen Situation umgehen wollen. Das erfordert jedoch unsere Bereitschaft zur Selbstverantwortung. Wir haben in jedem Augenblick die Wahl, aktiv zur Verbesserung der Lage beizutragen, indem wir einen inneren Richtungswechsel einleiten.

Annehmen, was ist – Der Schlüssel zur Veränderung

Befinden wir uns in einer unangenehmen, festgefahrenen oder unbefriedigenden Situation, dann drängen wir aufgrund unseres Wesens auf eine Verbesserung der Umstände. Angenommen du triffst – entgegen deiner Neigung an alten Gewohnheiten festzuhalten – eine bewusste Entscheidung im gegenwärtigen Moment. Vielleicht gibt es einen Wunschzustand, den du erreichen willst, und du strebst ungeduldig der Veränderung entgegen.



MERKSATZ: Auch wenn es zunächst widersprüchlich erscheint: Nur durch die vollständige Annahme des aktuellen Ist-Zustandes kann eine Änderung in die gewünschte Richtung erfolgen!

Das erfordert, dass du die momentane Situation wertfrei wahrnimmst und dich bewusst entscheidest, sie so zu akzeptieren, wie sie ist. Mit etwas *sein* zu können und dann zu handeln ist immer besser als zu handeln, weil du mit etwas nicht *sein* kannst.

Gesetzt den Fall, du fühlst dich zu dick und willst einige Kilo abnehmen. Akzeptiere deinen Körper mit all seinen Rundungen und verurteile dich nicht. Nimm jedes Gramm liebevoll wahr und dann gönne deinem Körper tägliche Bewegung, bereite ganz bewusst gesündere Mahlzeiten vor und lasse dir Zeit beim Kauen, während du in vollen Zügen dein Essen genießt. Dabei stelle dir vor, wie dein Körper an Spannung gewinnt, dynamisch und attraktiv wird und wie es sich anfühlt, voller Energie zu sein.

Wer mit sich oder seinen Lebensumständen hadert, kommt kaum von der Stelle. Wer jedoch im Frieden mit

den Gegebenheiten ist, für den können sich die Dinge wirklich wandeln. Mit anderen Worten: Wer die Unzulänglichkeit der aktuellen Situation gelassen und wertfrei betrachtet, indem er sie so akzeptiert, wie sie ist, hat die beste Ausgangsposition, um Entwicklungsprozesse herbeizuführen. Warum ist das so?

IMPULS FÜR DICH

Wenn du von A nach B gelangen und folglich in deinem Leben etwas Neues erschaffen willst, erfordert das deine Bereitschaft, neu zu denken. Stelle dir vor, du bist noch bei A, willst aber eigentlich nach B. Wenn deine Gedanken fortwährend um A kreisen und sich mit dem befassen, was du in deinem Leben nicht mehr haben willst, was dich einschränkt oder stört, was dich ärgert oder nervt, was dich ermüdet oder herunterzieht, was passiert dann ganz automatisch?

Dann erzeugst du mit jedem einzelnen Gedanken A, denn dort, wohin du deine Gedanken richtest, wohin du deine Energie und Aufmerksamkeit lenkst, manifestiert sich Materie und es entsteht genau das, was du in deinem Leben *nicht* mehr haben willst. Wenn du also etwas verändern willst, wenn du einen neuen Zustand erreichen willst, dann erfordert das deine Bereitschaft, B zu denken und auch deine inneren Bilder, deine Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Worte und Taten auf B auszurichten.

Richte dich auf deine Ziele aus

Mit welcher inneren Ausrichtung bewältigst du deinen Alltag? Bist du eher optimistisch oder pessimistisch veranlagt? Fühlst du dich öfter als Opfer der Umstände oder führst du die Regie in deinem Leben? Und was hält dich in schwierigen Zeiten »auf der Spur«?

Wenn Mülleimer und Spülmaschine voll sind, die Kinder lautstark streiten und ausgerechnet jetzt das Telefon klingelt, obwohl wir ohnehin schon zu spät dran sind, fällt es schwer, das Leben begeistert zu würdigen und womöglich noch an Wunder zu glauben.

Wie können wir – angesichts der täglichen Herausforderungen – zu einer inneren Haltung finden, die uns entspannt, freundlich, staunend und voller Liebe durch den Tag gehen lässt? Ist das machbar, oder müssen wir dafür stundenlang Innenschau halten und auf einem Meditationskissen ausharren?



MERKSATZ: Alles, worauf wir uns mental ausrichten, was unsere Zuwendung bekommt und unsere Aufmerksamkeit, das verstärkt sich.

Es wird größer, intensiver und deutlicher wahrnehmbar – und letztlich wird es Realität! Das Innen und Außen bedingen sich gegenseitig. Lebensfreude oder Unmut hängen unmittelbar mit unserer inneren Ausrichtung zusammen. Beglückende oder belastende Ereignisse wiederum haben eine direkte Auswirkung auf unsere Stimmung. Bereichernde zwischenmenschliche Erfahrungen und eine harmonische Umwelt sind Spiegel der Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit, mit der wir ihr begegnen. Damit uns das möglichst oft gelingt, ist ein Umdenken nötig.

Die Lösung liegt im Betrachten der gegenwärtigen Situation aus einem anderen Blickwinkel: Ist das Glas halb voll, oder halb leer? Schälen wir die Kartoffel frustriert und voller Groll angesichts der eintönigen Hausarbeit oder schätzen wir sie staunend als nahrhaftes Lebensmittel und Geschenk der Natur? Eigentlich ist es völlig egal, *was* wir betrachten oder tun, ob es etwas kleines Alltägliches oder etwas Großes ist – es geht nur darum, *wie* wir es machen, mit welcher inneren Haltung. Wir haben die Wahl im Hier und Jetzt!

Ein anderer Weg, um immer wieder »auf die Spur« zu kommen, besteht in der Neuausrichtung unserer Gedanken auf etwas Schönes, Erfüllendes in der kommenden Zeit, was uns innerlich stärkt und aufrichtet. Sei es eine Aufgabe, auf die wir uns freuen, oder eine Reise, für die wir schon seit längerer Zeit Rücklagen schaffen. Deshalb ist es ganz entscheidend zu wissen, was wir als Nächstes erreichen, was wir gern besitzen, unternehmen oder sein wollen. Nicht im Sinn einer Flucht in die Zukunft, sondern als gut geplante Vorbereitung auf das, was vor uns liegt, im Rahmen unserer Möglichkeiten.



MERKSATZ: Eine klare innere Ausrichtung ist der wichtigste Schritt hin zur Erfüllung von Herzenswünschen, Zielen und Visionen, ganz gleich ob kurzfristig oder weit in die Zukunft gedacht.

Wenn wir keine Ahnung davon haben, was wir tatsächlich wollen, oder uns einfach nicht entscheiden können, herrschen Unklarheit, Verwirrung oder Stillstand, dann wiederholen sich im Innen und Außen ganz von selbst Gewohnheitsmuster, die nicht weiterführen.

Einen inneren Leuchtturm erschaffen

In der Schifffahrt dient der Leuchtturm als Orientierungspunkt, der vor allem in der Nacht über eine große Entfernung hinweg sichtbar ist. Dabei ist das Wichtigste sein unbeirrbares Licht. Es leuchtet in einem weißen Strahl weit auf das Meer hinaus. Daher nennt man die Lichtsignale auch Leuchtfener. Sie leiten die Seeleute durch die Meere, warnen vor Gewässern mit geringer Tiefe und helfen, ihre Position auf See zu bestimmen. Damit das Leuchtfener von weit draußen zu sehen ist, wurden die Signaltürme oft an erhabenen Plätzen in die Höhe gebaut. Dort stehen sie stolz und aufrecht.

IMPULS FÜR DICH

Auch deine innere Ausrichtung braucht einen Fixpunkt, einen Leuchtturm mit Strahlkraft, an dem du dich immer wieder orientieren kannst. Um ihn zu errichten, benötigst du dein Vorstellungsvermögen. Die Fähigkeit der Imagination bedeutet, dir klar und deutlich ausmalen zu können, bereits dort angelangt zu sein, wo du künftig gern sein willst. Wie sieht eine Zukunftsvision aus, die deine Begeisterung weckt, die dich beschwingt und inspiriert?

Sie sollte so stark und motivierend sein, dass du dich selbst in Krisenzeiten ermutigt fühlst, sobald du dich mental nach ihr ausrichtest. Dann kannst du ihre Inhalte visualisieren und in dir lebendig werden lassen. Fühle tief in dich hinein, um herauszufinden, was dein größter Wunsch ist. Beleuchte dein Herz, deinen Bauchraum und sieh genau hin. Was schlummert in dir und wartet darauf, endlich geweckt zu werden?

Was möchtest du erreichen? Was gibt deinem Leben Sinn? Vielleicht willst du im Einklang mit dem großen Ganzen dem Erhalt der Natur dienen, zum Wohl der Menschen, zum Nutzen der Umwelt. Oder du wünschst dir, endlich unabhängig zu leben, eine Selbstständigkeit zu beginnen und dir nicht mehr von deinem Chef sagen zu lassen, was du zu tun hast. Es könnte auch sein, dass du ein tiefes Ruhebedürfnis hast und dich nach dem Leben in einer Berghütte abseits jeglichen Lärms sehnst, in vollkommener Stille, wo du Entspannung und Ruhe findest.

Spüre in dich hinein, bis du gewiss bist, dass es keine Kopfidee ist, sondern eine tiefe, innere Sehnsucht, in der das Potenzial ruht, dich voller Energie sprühen zu lassen, dich zu erfüllen, zufrieden und glücklich zu machen. Im Unterwegssein zwischen den Höhen und Tiefen des Lebens strahlt dein Leitbild wie ein Leuchtturm dem Seefahrer in der Nacht.



MERKSATZ: Ein großes Ziel, das uns motiviert, hat magnetische Anziehungskraft und wirkt wie ein innerer Motor. Es gibt uns Antrieb und Auftrieb zugleich.

Eine starke Vision kann erst entstehen, wenn du es dir erlaubst, groß zu denken. Nur so können sich deine Wünsche und Ideen frei entfalten. Und nur so entstehen Bilder deiner Zukunft, die dich beflügeln und ungeahnte Kräfte in dir hervorrufen.

Ganz gleich, ob du die Gründung eines mittelständischen Unternehmens planst oder anstrebst, als Speaker auf den großen Bühnen des Lebens zu stehen: Eine klare Zielsetzung schenkt dir tagtäglich den Elan, dein Bestes zu geben. Sie hilft dir dabei, die Höhen und Tiefen deines Lebens zu

bestehen. Vor allem gibt sie dir Halt und Ermutigung in Krisenzeiten. Wir alle sind der Welle des Lebens ausgesetzt, so als würden wir auf dem Bug eines Schiffes durchs bewegte Meer segeln, auf und ab mit der Nase im Wind.

Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch und umgekehrt. Und diese Wellenbewegung, diese Höhen und Tiefen kannst du leichter meistern, wenn du eine lebendige Vision hast, die dir Kraft gibt, für die du tief in deinem Herzen brennst und die dein inneres Feuer entfacht. Sie unterstützt dich dabei, auf lange Sicht durchzuhalten, und richtet dich immer wieder auf.

Übung

Nutze die Kraft der Imagination! Wenn du weißt, was du wirklich willst, und dein Vorstellungsvermögen trainierst, kannst du die Manifestationskraft deiner inneren Bilder gezielt einsetzen. Der Lernprozess besteht darin, dein Wunschziel mit leuchtenden Farben auszuschnücken und deine Vision unter Einsatz deiner Gefühle und aller Sinnesempfindungen möglichst oft lebendig zu halten. Du errichtest deinen inneren Leuchtturm und lässt ihn beständig strahlen.

Dazu machst du einen großen Schritt nach vorn und trittst in deine Zukunftsvision hinein. Du bist jetzt in deinem Leuchtturm. In welcher Situation befindest du dich? Wer ist alles anwesend? Wie sieht es hier aus? Wie ist deine Vision ausgestattet? Was kannst du darin riechen, hören, sehen, schmecken oder auch tasten? Und wie fühlt es sich an, hier zu sein? Fühlst du Freude oder Stolz, vielleicht Glück oder Zufriedenheit? Atme tief und genieße in vollen Zügen, was du wahrnimmst. Diese Übung wiederholst du so oft wie möglich, beim Einschlafen, beim Aufwachen, wann immer du daran denkst.



Mangel oder Fülle – Du hast die Wahl!

Wenn sich in deinem Kopf das Sorgenrad dreht und deine Gedanken um Mangel und Notstand kreisen, kannst du jederzeit einen anderen Blickwinkel einnehmen, die ganz bewusste Ausrichtung deiner Gedanken auf die Fülle des Lebens.

IMPULS FÜR DICH

Sobald dein »Innerer Beobachter« merkt, dass ein gedankliches Notstandszenario einsetzt, weil dir gekündigt wurde oder Geldbeträge ausbleiben, mit denen du fest gerechnet hast, dann ist es besonders wichtig, dem Mangeldenken entgegenzuwirken, indem du laut sagst: »Stopp! Was denke ich da eigentlich?« Sonst manifestiert sich dieser Notstand in deinem Leben.

Stattdessen lässt du motivierende Bilder deiner Vision in dir lebendig werden und gibst deiner Gedankenwelt die Gelegenheit, noch einmal neu in dir zu entstehen. So vollziehst du eine Korrektur deines Gedankenflusses in Richtung Fülle. Und du schaffst einen Resonanzraum in deinem Inneren, der es ermöglicht, Wohlstand in dein Leben zu ziehen, eine gute bezahlte Arbeitsstelle oder neue lukrative Aufträge.

Übung

Halte Ausschau nach deiner Vision und bringe deinen Leuchtturm zum Strahlen, mit allen dir zur Verfügung stehenden Mitteln, mit deinen Gedanken und Gefühlen, deinen Sinneswahrnehmungen und mit der Kraft deines Herzens. Genieße es mit jeder Faser deines Seins, in deinem Leuchtturm zu sein, und atme in tiefen, entspannten, kraftvollen Zügen durch dein Herz ein und wieder aus. Du kannst mit einem sanften Klopfen auf das Brustbein deine Thymusdrüse stimulieren und beim Ausatmen ein, zwei, drei Minuten lang ein wohlklingendes, volles Aahhh ertönen lassen. Das öffnet und stärkt deinen Herzensraum und es setzt frische Energie frei. Jetzt bist du ein Schöpfer, ein aktiver Gestalter deiner Wirklichkeit, in voller Eigenverantwortung.



WAS DU DABEI GEWINNST: Ist deine Vision stark genug, hilft sie dir, sowohl Krisenzeiten als auch die Höhepunkte deines Lebens mit Gelassenheit und innerem Abstand zu erfahren. Du hebst nicht mehr ab und wirst übermütig angesichts deiner Erfolge. Und du verlierst dich nicht mehr in unerwünschten Begebenheiten des Alltags, die sich ohnehin ständig verändern. Ebenso wenig reibst du dich an Kleinigkeiten auf, die unentwegt kommen und gehen. Du wirst innerlich frei, gelassen und bist nicht mehr so abhängig von den äußeren Umständen. Je mehr Wohlbefinden, Genuss und Lebensfreude du in deinem Inneren erzeugst, desto mehr Fülle entsteht in deinem Leben.

Wenn sich Freunde von dir abwenden, wenn sich im Außen alles entzieht und dein Einsatz nicht die erhofften Früchte trägt, ist es sehr hilfreich, dich auf den relativen Wohlstand zu besinnen, den du im aktuellen Augenblick

hast. In aller Regel wirst du feststellen, dass du dich in einem sicheren Zuhause mit gefülltem Kühlschrank befindest und dass es in diesem Moment überhaupt keinen Grund gibt, unter Existenzängsten zu leiden. Der Anteil unserer Persönlichkeit, der sich Sorgen macht, ist immer unser von Gedanken getriebenes Ego. Das Gehirn speist seine Befürchtungen aus negativen oder unverarbeiteten Erfahrungen der Vergangenheit. Und es lässt unser Ego ängstlich in die Zukunft blicken, weil es sich nach Sicherheit sehnt. Doch wir Menschen können nichts festhalten. Alles ist in ständiger Bewegung und verändert sich unentwegt.

IMPULS FÜR DICH

Wenn du in eine Krise gerätst, weil nicht alles so läuft, wie du es dir vorgestellt hast, ist es hilfreich, den Wohlstand anzuerkennen, der den jetzigen Moment ausmacht, und dankbar für alles zu sein, was da ist. In diese Fülle kannst du dich versenken. Du kannst dich hineindehnen, darin ausstrecken und dich an dem nähren, was der Augenblick für dich bereithält.

Gerade dann, wenn es in deinem Kopf eng wird, ist es besonders wichtig, dem Mangeldenken bewusst entgegenzuwirken und durch den Genuss dessen, was aktuell vorhanden ist, einen Resonanzraum in dir zu erzeugen, der das in dein Leben einlädt, was dir wichtig ist. Mit deinem entspannten Loslassen erschaffst du eine Energie der Fülle. Gleiches zieht Gleiches an. Nach dem Resonanzprinzip wird sich im Außen früher oder später verwirklichen, was du in deinem Inneren als Voraussetzung geschaffen hast.

Wenn es dir gelingt, in deiner Vorstellung einen Leuchtturm zu errichten und deine Vision immer wieder zum Strahlen zu bringen, wirst du von deinen Mitmenschen stärker wahrgenommen. Gut sichtbar verbreitest du helles Licht, das anderen als Orientierung dient, und wirst auch für sie zum Leitstern – von innen nach außen.

Die Zeit für Veränderung ist stets *jetzt*. Wenn du dich gedanklich zu oft in der Vergangenheit oder Zukunft aufhältst, verbaust du dir die Chance, hier und heute gezielt Einfluss zu nehmen und deine Wirklichkeit eigenverantwortlich zu gestalten. Fühle tief in dich hinein und gib deinen Herzenswünschen Raum, damit sie in dir lebendig werden können. Alles, womit du dich beschäftigst, was deine Zuwendung bekommt und deine Aufmerksamkeit, das verstärkt sich. Es wird größer, intensiver und deutlich wahrnehmbarer – und letztlich wird es Realität! Richte dein Mindset auf deine Zielinhalte und Visionen aus, sooft du daran denkst. Nach dem Resonanzprinzip wird sich im Außen früher oder später verwirklichen, was du in deinem Inneren als Voraussetzung geschaffen hast. Mache dich am besten jetzt mit deiner Kraft der Imagination vertraut! Die Übungen zur Stärkung deiner »Inneren Kompetenz«, die du im zweiten Buchteil findest, unterstützen dich dabei, immer öfter in der Gegenwart zu sein.

1.4 Fokus:

Wie du gelassen und konzentriert ans Ziel gelangst

Ein disziplinierter Geist ist entscheidend für deinen Erfolg. Willst du Probleme lösen oder Ziele erreichen, kommst du nicht umhin, dich zu konzentrieren und über einen längeren Zeitraum mit vollem Engagement einer Tätigkeit nachzuge-

Von A nach B kommen – mit dem richtigen Mindset gelingt's

Du hetzt von einem Termin zum nächsten?
Tagsüber hast du keine ruhige Minute und abends
das Gefühl, nichts richtig geschafft zu haben?

Das muss nicht sein! Dieses Buch zeigt dir, wie du in fünf
einfachen, kraftvollen Schritten mehr Achtsamkeit und Selbstfür-
sorge in deinen Alltag bringst, Stress abbaust, dir immer wieder
Oasen der Selbstreflexion schaffst, die nur dir
gehören und so Zeit für die Dinge gewinnst, die dir wirklich wichtig
sind. Mit vielen Ideen, Inspirationen und Übungen findest du zu
innerer Ruhe, Stärke und Unabhängigkeit.
Denn je gelassener du bist, desto leichter fällt es dir, dich
weiterzuentwickeln, Gewohnheiten zu ändern und dein
Leben mit Schöpferkraft zu gestalten.

Fotocredit © Simone Naumann



Claudia Schulte ist Autorin, Herausgeberin
und seit über 12 Jahren erfolgreicher Business
Coach. Als Expertin für Marketing & Mindset
zeigt sie Menschen, wie sie ihre Persönlichkeit
zu einer beliebten Marke machen und mit
bewusstem Selbstmanagement ans Ziel ihrer
Wünsche gelangen.
2020 empfing sie den Excellence-Award
beim weltweit größten internationalen
Speaker Slam.

www.claudia-schulte.com



ISBN 978-3-99060-294-2
© 2022 Goldegg Verlag GmbH

 GOLDEGG
VERLAG