

+ praktischen Übungen
+ geführte Meditation
als Download

MIND LUCK 13

13 POWER-STRATEGIEN FÜR EIN STARKES MIND-SET



Mental Mentor

DANIEL HOFFMANN

MIND LUCK 13

13 POWER-STRATEGIEN FÜR EIN STARKES MIND-SET

Herausgeber:

Daniel Hoffmann

Dipl. Mentaltrainer, Coach, Vortragender

Inhaber von Mental Mentor - Mentaltraining

Hausmoning 17

A-5112 Lamprechtshausen



Mobil: +43 664 426 43 02

Mail: office@mental-mentor.at

Web: www.mental-mentor.at

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Strategie 1: Aufwachen und Lächeln.....	6
Strategie 2: Tue dir selbst etwas Gutes	7
Strategie 3: Raus aus der Gewohnheit	8
Strategie 4: Sei dankbar – die Kraft der Dankbarkeit.....	10
Strategie 5: Genieße die Natur	11
Strategie 6: Akzeptiere was ist.....	12
Strategie 7: Segnen oder wie man das Allerbeste wünscht	16
Strategie 8: Reflektiere dein Verhalten.....	18
Strategie 9: Anker von positiven Emotionen.....	19
Strategie 10: Tue anderen etwas Gutes.....	21
Strategie 11: Meditation - entdecke die Stille in dir.....	24
Strategie 12: „hin-zu“ und nicht „weg-von“	26
Strategie 13: Mentales - Workout (praktische Übungen)	30
<i>Pranayama Atemübung (wechselseitige Nasenatmung)</i>	30
<i>Energie auf „Klopfdruck“ - Thymusdrüse klopfen</i>	32
<i>Meditation „Mein geistiger Entspannungsort“</i>	33
Nachwort	34

Einleitung

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ *Demokrit*

Dieses Zitat vom griechischen Philosophen Demokrit passt sehr gut an den Anfang dieses eBooks. Wie heißt es so schön: „Mut kann man nicht kaufen!“ Stimmt! Doch sehr oft braucht es Mut sich für Neues, für neue Konzepte, neue Ideen, Strategien, noch nicht Gehörtes oder Gelesenes zu öffnen und ganz wertfrei die Worte auf sich wirken zu lassen. Du hast sicherlich schon viel gehört und gelesen. Aber genau diese Neugier und Offenheit kann in dir etwas ganz Neues entstehen lassen und dir neue Möglichkeiten bringen. Vielleicht spürst du den Impuls neue Dinge auszuprobieren oder einfach anders zu machen als bisher. Sollte mir das mit diesem eBook gelingen, dann habe ich mehr erreicht als ich wollte. Der Mut des Anfangs kann dich direkt zum Handeln führen und wer handelt – hat Ergebnisse. Das war immer so und wird auch vermutlich immer so bleiben. Es war schon lange mein Wunsch, funktionierende Strategien, mit denen ich selbst ausgezeichnete Erfahrungen gemacht habe, mit Interessierten zu teilen und auch dir diese Strategien vorzustellen, um dein Leben dadurch zu verbessern. Vielleicht fühlst du dich glücklicher, zufriedener, entspannter und erfolgreicher nach dem du dieses Buch gelesen hast. Es ist mir aber auch ein Anliegen, dich mit den nachfolgenden 13 Strategien aus deinen gewohnten Denk- und Verhaltensmustern heraus zu locken und dich zu animieren, deine wohlige, heimelige Komfortzone immer aufs Neue zu verlassen. Sehe es ein wenig als deine persönliche Mind-Challenge! Dehne deinen Geist und verändere dein Mind-Set. Ich bin fest davon überzeugt, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein und nicht nur ein bisschen - sondern von ganzem Herzen. Glück ist unser Geburtsrecht und dafür sollten wir auch im positiven Sinne „kämpfen“ bzw. uns

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

tagtäglich bemühen, das Glück (das Positive) zu sehen. Aussagen wie „das Leben ist kein Wunschkonzert“ finde ich kontraproduktiv. Und spiegelt eine unbewusste Einstellung wider, die unsere Wahrnehmung im Negativen beeinflusst. Je öfter solche Aussagen fallen, umso wahrscheinlicher werden sie zu Realität. Diese sogenannten Glaubenssätze wirken unbewusst auf unser Leben ein und hindern uns größer zu denken. Wir begrenzen uns zu oft mit negativen Glaubenssätzen, hindernden Denkmustern und sind in Opferrollen gefangen, in denen wir meinen, nichts ändern zu können. Dabei vergessen wir, welche Vielzahl an Möglichkeiten uns täglich geboten werden. Es fehlt halt oft das richtige Werkzeug, um den richtigen Blickwinkel einnehmen zu können. Der Sinn unseres Daseins ist, dass wir absolut glücklich sind. Jeden Morgen, wenn wir wach werden, sollten wir unser Leben schätzen können, dankbar und offen für neue Wunder, Herausforderungen, Lektionen und das Leben im Allgemeinen sein. Doch wer entscheidet darüber in welche „mentale Straße“ du in den oft herausfordernden Situationen deines Lebens abbiegst?

DU FÜR DICH - jeden Tag!

Und jetzt frage ich dich:

„Bist du bereit, deinen eingeschlagenen Kurs zu ändern?“

„Entscheidest du dich ab sofort für die Unglücksrabengasse oder die Glücks-Pilz-Straße?“

Ich wünsche dir viel Freude, Erfolg und viele neue Erkenntnisse.

In Verbundenheit

Daniel

P.S. Ich hoffe, dass **DU** ist für dich in Ordnung.

Ich fühle mich dabei jedenfalls wohler 😊.

Strategie 1: Aufwachen und Lächeln

Im Beginn des Tages liegt ein enormes Potenzial, dass du entweder voll entfaltest und somit in deinen gesamten Tagesablauf mitnimmst oder eben brachliegen lässt und somit nicht den Turbo für deinen Tag zündest. Wie wir unseren Tag beginnen hat Auswirkungen auf alle nachfolgenden Ereignisse des Tages, deshalb lade ich dich dazu ein, gleich nach dem Aufwachen deine Backen nach oben zu ziehen und zu lächeln. Auch wenn es dir morgens noch so schwerfallen mag, lächle einfach drauf los. Lächle was das Zeug hält! Versuche es einfach. Lächle gleich nach dem Aufwachen. Du fragst dich vielleicht gerade was es mit dem Lächeln auf sich hat? Gut! Du bist kritisch und du hinterfragst die Dinge. Gefällt mir! Hier kommt meine Antwort auf deine Frage. Durch das Lächeln spannst du bestimmte Muskeln im Gesicht an. Diese Muskeln stehen mit deinem Gehirn in Verbindung. Immer wenn du etwas Schönes siehst oder erlebst, lächelst du. In den meisten Situationen ist dir das gar nicht mehr bewusst. Dein Gehirn registriert dies aber sehr wohl und weiß genau, dass lachen mit einem positiven Ereignis in Zusammenhang steht. Als Folge sendet es Glückshormone in den Körper, die ein positives Gefühl erzeugen. Das heißt durch das bewusste Lächeln am Morgen orderst du deine hausgemachte Portion Mind Luck. Deinem Gehirn ist es dabei völlig egal, ob du wirklich lächelst oder nur so tust als würdest du lächeln. Sobald du die Muskeln in deinem Gesicht aktivierst, startest du dadurch eine Reaktionskette und überschwemmst deinen Körper mit Glücksmolekülen. Diesen Mechanismus kannst du übrigens auch wunderbar nutzen, wenn du dich über irgendetwas ärgerst. Wenn du merkst, dass du kurz davor bist so richtig in die Luft zugehen, rate ich dir dich so schnell wie möglich an einen Ort zurück zu ziehen, wo du für die nächsten 2-3 Minuten ganz alleine sein kannst.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Wenn du dann an diesem Ort bist, dann lächle für mindestens 2 Minuten. Auch wenn es noch so grausam ist – halte durch. Du wirst sehr schnell merken, dass der Ärger verfliegt. Für dein Gehirn ergibt Lächeln und die Emotion Ärger keinen Sinn. Das hat es nämlich so nicht gelernt. Nach 2-3 Minuten hast du deinen Ärger überwunden. Je öfter du in solchen Situationen zu lächeln beginnst, desto besser wird es auch funktionieren. Probiere es aus, es sind nur 2-3 Minuten und danach fühlst du dich garantiert besser 😊.

Strategie 2: Tue dir selbst etwas Gutes

Wir Menschen tendieren dazu, dass wir uns selbst nicht immer etwas Gutes tun, sondern in erster Linie an alle anderen denken. Zuerst sind die Kinder an der Reihe. Dann kommen noch die Eltern, schließlich waren sie auch immer für mich da, wenn ich sie gebraucht habe. Dann der Ehemann, die Geschwister, die beste Freundin oder der beste Freund. Für die Arbeitskollegen hat man auch immer ein offenes Ohr. Irgendwie dreht man sich dabei immer im Kreis. Da kann es schon passieren, dass man seine eigenen Bedürfnisse ein wenig aus den Augen verliert. Es erinnert an das berühmte Hamsterrad. Man steht mitten drinnen und strampelt sich ab, um es ja allen recht zu machen. Sich selbst übersieht man dabei völlig. Das Hamsterrad ist wie ein Dynamo und wer profitiert davon? Alle anderen - nur du selbst nicht. Deshalb bist **DU** heute einmal dran. Stelle dich und deine Bedürfnisse in dein Zentrum. Ich möchte dir dazu eine Frage stellen: „Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben?“ Wenn die Antwort darauf meine Kinder, mein Mann, meine Frau, meine Mutter etc. lautet, dann hast du noch viel zu lernen. Die richtige Antwort auf meine Frage lautet: „Ich!“, „Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!“ Das hat nichts mit falschem Egoismus zu tun, ganz und gar nicht. Du solltest erkennen,

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

dass nur wenn es dir gut geht, es allen anderen um dich herum auch gut geht. Das Außen ist immer eine Entsprechung des Inneren. **Erfülle deine Bedürfnisse!** Darum tue dir gleich jetzt etwas Gutes. Gönn dir eine Massage, lass dich so richtig verwöhnen, lies in Ruhe ein Buch, gehe einem Hobby nach, das du schon lange nicht mehr gemacht hast. Und mache dir auch bewusst, was du Tag täglich leistest. Viele Dinge sind für dich schon normal geworden. Es ist doch normal, dass du in deiner Arbeit dein Bestes gibst oder dass du alles für deine Familie tust. Ich rate dir ab sofort bewusst auf die Dinge zu achten, die du wirklich, wirklich gut machst. Am besten schreibst du dir ab sofort täglich 5-10 Dinge auf, die du an diesem Tag erfolgreich gemacht, geschafft oder erledigt hast. Mach das am besten vor dem Schlafen gehen, das gibt dir ein gutes Gefühl und wird dafür sorgen, dass du einen guten Schlaf hast.

Strategie 3: Raus aus der Gewohnheit

„Wer immer nur das tut, was er immer schon getan hat, wird immer nur das bekommen, was er immer schon bekommen hat und dies ist für die meisten Menschen nicht befriedigend“ (Abraham Lincoln)

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Das liegt an unseren Konditionierungen, d.h. wir haben gewisse Verhaltensweisen und Abläufe so oft wiederholt, dass Sie automatisch ablaufen. Wir sind uns dieser Verhaltensmuster gar nicht bewusst, das läuft so rasend schnell in unserem Unterbewusstsein ab, dass wir es gar nicht mitbekommen. Und so verbringen wir z. Bsp. jedes Wochenende auf dieselbe Weise, machen immer dieselben Dinge, stellen uns bei der Arbeit immer auf denselben Parkplatz, essen immer dieselbe Pizza, wählen beim Friseur immer die gleiche Haarfarbe usw.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Unser Unterbewusstsein navigiert uns im Autopilot-Modus durch unseren Alltag und achtet dabei darauf so viel Energie wie möglich zu sparen. Am meisten Energie spart es in dem es Dinge automatisiert. Dies hat zur Folge, dass wir in unserer sogenannten Komfortzone feststecken. Diese fühlt sich für uns zwar äußerst heimelig, vertraut und bequem an, macht unser Leben aber dadurch nicht lebenswerter. Der erste Schritt raus aus der Komfortzone ist, Dinge anders zu tun als bisher. Fange mit kleinen Dingen an! Parke dein Auto heute mal wo anders, putz dir die Zähne heute mal mit der linken Hand, nimm heute einen anderen Weg von der Arbeit nach Hause, gehe beim Einkaufen auf fremde Menschen zu und beginne ein Gespräch mit ihnen, tue einfach andere Dinge. Du zwingst dein Gehirn dadurch sich auf neue Situationen einzustellen. Dein neuronales Netzwerk beginnt sich zu verändern. Deine Neuroplastizität wird positiv gefordert. Und dann mach den nächsten Schritt. Tue Dinge, die du bisher noch gar nie gemacht hast. Lerne eine neue Sprache, übe dich in einer neuen Sportart, möglicherweise lernst du ein Instrument oder begibst dich in künstlerische Gefilde und buchst einen Malkurs oder noch besser du meldest dich zu einem Mentaltraining-Seminar an 😊.

Wie du siehst, gibt es viele Möglichkeiten seine Komfortzone zu verlassen, wichtig dabei ist, dass du es tust. Besser heute als morgen. Du wirst dein Leben dadurch bereichern, deinen Alltag verzaubern, andere Menschen kennenlernen, neue Möglichkeiten entdecken und dich echt glücklicher fühlen!

Strategie 4: Sei dankbar – die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit in sein Leben zu integrieren ist eines der intelligentesten Lebensweisen, die es gibt. Das Gefühl der tiefen Dankbarkeit ist eines der stärksten Gefühle, die wir fühlen können. Das haben amerikanische Wissenschaftler in zahlreichen Studien herausgefunden. Das Dankbarkeits-Gefühl ist sogar noch gesünder als Lachen. Dankbarkeit gilt auch als die „gesundmachendste“ Emotion, die wir kennen. Danken stärkt unser Immun-System, setzt mindestens 1400 chemische Veränderungen im Körper in Gang, fördert Wachstum und Reparatur und macht uns glücklich. Wenn du dich an die erste Strategie erinnerst, weißt du bereits, wie wichtig lächeln für dich ist und wenn du dein Lächeln mit dem tiefen Gefühl der Dankbarkeit kombinierst, dann potenzierst du dein Glück und holst das Optimum für dich heraus.

Nachfolgend möchte ich dich zu einer kleinen Übung einladen. Hole dir Stift und Schreiber und notiere alle Anfangsbuchstaben des Alphabets (A-Z) untereinander. Lege ein ABC der Dinge an, für die du dankbar bist. Dabei kann es sich sowohl um materielle Dinge (dein Haus, dein Auto, dein Rennrad, deine Kinder, etc.) als auch um immaterielle Dinge handeln (deine Gesundheit, deinen Erfolg, deine Freunde, deine soziale Kompetenz, etc.). Nachdem du dein „Glücks-ABC“ erstellt hast, gehe die Liste gleich jeden Morgen nach dem Aufwachen gedanklich durch und spüre das Gefühl der Dankbarkeit aus tiefstem Herzen. Du wirst sofort merken, wie es deinen Alltag bereichert und du dich zufriedener und dankbarer fühlst. Du wirst ganz anders in deinen Tag starten.

Die Dankbarkeits-Liste kannst du ebenso in einer Ärger-Situation anwenden, indem du dich an sie erinnerst und noch dazu deine Mundwinkel nach oben ziehst.

Genieße dabei dieses Gefühl der Dankbarkeit und sieh dir dabei gelassen zu, wie dein Ärger keine Chance mehr hat.

Strategie 5: Genieße die Natur

„Medicus curat, natura sanat – Der Arzt behandelt, die Natur heilt“

Dieser Satz trifft den Nagel eigentlich schon auf den Kopf. Wenn man den modernen Menschen genau betrachtet, stellt man fest, dass er sich zum Höhlenmenschen zurück entwickelt hat. Von Evolution keine Spur. Die meiste Zeit des Tages verbringen wir hinter Glasscheiben, ganz gleich ob im eigenen Heim oder im Büro bei der Arbeit. Die Folge daraus ist, dass wir zu wenig oder gar keinen Kontakt mit der Sonne mehr haben. Dies kann man auch im Labor messen lassen. Gerade in sonnenarmen Monaten leiden viele Menschen an Vitamin-D-Mangel. Dieses Neurohormon nimmt eine bedeutende Rolle ein, wenn es um unsere Gesundheit, unsere Knochen und unser Glücks-Gefühl geht. Vitamin-D ist an vielen Lebensprozessen des menschlichen Körpers beteiligt und unterstützt uns in hohem Maße gesund zu bleiben und uns wohl zu fühlen. Um einem Mangel vorzubeugen ist es ratsam, in sonnenlichtarmen Monaten das fettlösliche Vitamin D mittels Nahrungsergänzung zuzuführen. Welche Wirkung die Natur noch auf unseren Körper hat, sollte spätestens seit dem Erscheinen des Best-Sellers „Der Biophilia Effekt“ von Clemens Arvey bekannt sein. So schildert Arvey in seinem Buch, dass der Kontakt mit den Terpenen der Pflanzenwelt die Anzahl und Aktivität unserer natürlichen Killerzellen nachweislich steigern. Die Killerzellen sind Immunzellen, die Viren aus dem Körper entfernen sowie potentielle Krebszellen töten. Auch Tumore werden von den Killerzellen bekämpft.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Schon ein ausgedehnter Waldspaziergang vermehrt die Killerzellen um 50 % und macht sie aktiver. Waldmediziner von der medizinischen Universität Tokyo haben herausgefunden, dass 2 Tage im Wald zu einer fast 70-prozentigen Steigerung der Killerzellen führen. In Japan ist die Waldmedizin bereits durch das staatliche Gesundheitssystem anerkannt und aufgrund der positiven Ergebnisse wurden viele Wald-Therapie-Zentren geschaffen. Weitere positive Wirkungen des Waldes auf unsere Gesundheit sind unter anderem die Verringerung des Blutzuckerspiegels, sowie die Verringerung von Herz-Kreislauferkrankungen und Reduzierung von Stress.

Ein anderer interessanter Aspekt in Bezug auf die Natur ist, dass sich unsere Gehirnfrequenz nachweislich verändert und zu einer Kohärenz führt. Diese Wirkung auf unser Gehirn kann mittels EEG-Messung nachgewiesen werden. Ein Aufenthalt in der Natur beeinflusst in großem Maße unsere Psyche und hilft, depressive Stimmungen zu bessern. Zusammenfassend ist zu sagen, dass unsere Berge, Wiesen und Wälder uns dabei unterstützen, unsere mentale und körperliche Gesundheit zu fördern. Speziell in stressigen Lebensphasen rate ich dir, dich immer wieder mit der Natur zu verbinden, dabei hat jede Jahreszeit ihre ganz eigene Qualität.

Strategie 6: Akzeptiere was ist

Viele Probleme in unserem Leben entstehen dadurch, dass wir uns weigern, das zu akzeptieren was ist. Meistens befinden wir uns gedanklich in der Vergangenheit („Warum ist das Wochenende schon wieder vorbei? Da müsste ich mich nicht über dieses oder jenes ärgern.“) oder in der Zukunft („Wann ist es den endlich 17:00 Uhr? Wann kann ich endlich nach Hause?“).

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Ständig stehen wir mit dem jetzigen Moment in Konflikt. Wir wollen meistens immer etwas anderes als wir jetzt gerade haben oder erleben. Unsere Gedanken richten wir gerne auf das, was wir jetzt gerade nicht haben. Wir sitzen im Büro und wünschen am Meer zu sitzen, wieder Wochenende zu haben oder einen Shopping-Trip mit der besten Freundin zu machen. Eine innere Stimme untermauert diesen Wunsch auch noch und quasselt in Dauerschleife auf uns ein: "Der Job ist blöd, es ist so stressig, nichts funktioniert heute, meine Kunden nerven, dem Chef kann man heute auch nichts recht machen, usw." Sehr oft wird das zu einem Selbstläufer und am Ende des Tages war es ein „Schei..-Tag“. Durch so ein mentales Verhalten geben wir unsere Energie ab, können nicht auf unser kreatives Potential zugreifen. Emotional gesehen werden wir überwiegend schlechte Gefühle erzeugen. Dieses Verhalten nenne ich „**ein mentales Foul begehen**“. Wir jammern herum, baden in Selbstmitleid, alles erscheint schwierig und man fühlt sich richtig schlecht und unglücklich. Dadurch ist das Gehirn aber auch nicht in der Lage konstruktiv und effektiv zu handeln. Die Folge daraus ist, dass die Qualität im Job leidet, weil die Motivation in den Keller rutscht. Tatsächlich kostet es enorm viel Energie, Kraft und Lebensfreude. Am Ende des Tages überwiegen die vielen negativen Emotionen. Mit welchem Gefühl gehst du dann abends ins Bett? Natürlich mit jenen, die du am Tag überwiegend gefühlt hast. Das Gehirn verarbeitet das Erlebte im Schlaf und die vielen negativen Gefühle mindern auch deine Schlafqualität. Am Morgen beginnt das Hamsterrad aufs Neue. Meine Frage an dich: Ist es dir das wirklich wert?

Sicher kennst, du den Spruch: „**love it - change it - or leave it!**“

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Wenn du Lebenssituationen hast, wo du sagen kannst ich liebe es (love it), dann ist alles wunderbar. In Lebenssituationen wo du das nicht sagen kannst, solltest du etwas ändern (change it) und das am besten sofort. Vielleicht ist es in erster Linie auch deine eigene Einstellung z. Bsp. zum Job, die dich daran hindert, diesen positiv zu erleben. Gibst du schon wirklich alles im Job? Oder machst du andere für deine Unzufriedenheit verantwortlich (deinen Arbeitskollegen, deinen Vorgesetzten, deinen Chef)? Ich frage dich nochmal: Gibst du wirklich schon alles und übernimmst auch die Verantwortung für die Dinge, die dich in deinem Job nicht glücklich machen? *Schließe jetzt deine Augen und lass´ diese Frage in deinem Inneren auftauchen. Beantworte die Frage nicht mit deinem Intellekt, sondern fühle sie in dir. Und dann warte auf eine Antwort. **Erst wenn du dies gemacht hast, solltest du weiterlesen.*** Versuchst du diese nicht zufriedenstellenden Situationen, Erlebnisse, Aufgaben anzunehmen bzw. zu ändern, so dass sie für dich wieder positiv oder akzeptabel sind? Oder beschwerst du dich immer nur und trägst selbst nichts dazu bei, es positiv zu verändern? Erst wenn du jetzt schon 100 % gibst, selbstverantwortlich handelst, deinen Vorgesetzten auf deine Lage aufmerksam gemacht hast und dich dein Job immer noch nicht erfüllt, dann solltest du den nächsten Schritt machen.

Wenn du es wirklich nicht ändern kannst, dann solltest du es zumindest sein lassen, also damit aufhören (leave it). Das ist eine Form von Konsequenz, die in vielen Situationen des Lebens unabdingbar für dein Glück ist. Erst wenn du dich von destruktiven Lebensumständen trennst, bist du wieder frei für neue Möglichkeiten.

„Wenn du loslässt, hast du beide Hände frei“

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Wie bereits oben schon beschrieben kann es aber auch in die umgekehrte Richtung funktionieren. Wenn du es nicht sein lassen kannst, dann ändere es so, dass du es wieder lieben kannst.

Quintessenz: **Ändere oder akzeptiere es! Aber hör zu jammern auf, das ist für dich und dein unmittelbares Umfeld wichtig!**

Dinge und Menschen so zu akzeptieren wie sie sind, hat mehrere Effekte. Einerseits bleibst du bei dir und gleichzeitig in deiner Energie und Kraft. Du brauchst somit deine Energie nicht mehr mit jammern, schimpfen und bedauern vergeuden. Gleichzeitig tust du deinen Mitmenschen in deinem Umfeld auch einen großen Gefallen, da du sie mit deiner negativen Stimmung nicht „runterziehst“. Du wirst somit nicht zum „Umfeld-Verschmutzer“. Akzeptieren was ist, führt dazu, dass du dir selbst nichts mehr vormachst. Du bist nicht mehr die Spielfigur, sondern der Spieler. Du übernimmst die volle Verantwortung für dein Handeln und Tun. Gleichzeitig bietet es die Grundlage für eine Weichenstellung. Von diesem Moment an kannst du eine Strategie entwickeln wie du diese Lebenssituation zu deinem Wohle veränderst.

Eine weitere Sicht der Dinge in diesem Kontext möchte ich dir mit folgendem Beispiel näherbringen: Nehmen wir mal an du fährst auf das Parkgelände eines Supermarktes und bist auf der Suche nach einem Parkplatz. Du fährst durch die einzelnen Park-Sektionen und bemerkst plötzlich, dass du gerade an einer Parklücke vorbeigefahren bist. Was wirst du machen? Du ärgerst dich, dass du die Parklücke verpasst hast, du schimpfst und beleidigst vielleicht noch deinen Beifahrer. Und? Wird sich etwas daran ändern, dass du an der Parklücke vorbeigefahren bist? Nein! Was für ein Verhalten wäre besser? Genau, du steigst auf die Bremse und zwingst dein Auto zum Anhalten. Du erlebst gerade eine Situation, die du anders erwartet hast, also musst du zuerst einmal

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Stopp sagen. Akzeptiere die Situation. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Suche dann nach einer Lösung bzw. nach einer anderen Möglichkeit. Erst jetzt lege den Retougang ein und steuere einen anderen freien Parkplatz an. Wenn du voll und ganz akzeptierst was ist, wirst du in dir mehr Ruhe und Klarheit wahrnehmen können. Diese Ruhe und Klarheit gibt dir die Möglichkeit, nicht automatisch auf Reize von außen zu reagieren, sondern kreativ und konstruktiv mit Situationen und Verhalten von anderen Menschen umzugehen. Dadurch senkst du auch dein Konfliktpotential und optimierst deine Denkprozesse. Du sorgst dafür, dass du dich von Stress nicht stressen lässt.

Akzeptieren was ist führt zu -> in der Ruhe liegt die Kraft!

Dein Konfliktpotential wird dadurch verringert, das Gefühl der Zerrissenheit in ein Gefühl des Gewährseins verwandelt und das wiederum führt dazu, dich glücklicher und friedvoller zu fühlen.

Strategie 7: Segnen oder wie man das Allerbeste wünscht

Beim Thema Segnen rümpfen viele Menschen erst einmal die Nase oder rollen die Augen. Das Segnen assoziieren viele mit Kirche, Pfarrer, Religion. Wir haben einfach eine ganz falsche Vorstellung von der Bedeutung des Segnens. Wenn man die Tätigkeit des Segnens zurückverfolgt, stellt man fest, dass die Wurzeln des Segnens der kirchlichen Tradition weit vorausgehen. Es war etwas was Menschen immer schon getan haben. Das Segnen entspricht eher einer Tätigkeit als einem Glauben. Segnen bedeutet, für eine Person oder Situation das Allerbeste zu erwünschen oder Gutes zu bewirken. Man kann Menschen auch Glück oder Alles Gute wünschen, dass wäre dann die Vorstufe des Segnens. Das Segnen kann man in jeder Lebenssituation einsetzen.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Ganz egal ob man sein Essen segnet, seine Kinder, seinen Chef, seinen Arbeitsweg, etc. man kann einfach alles segnen.

Du fragst dich jetzt vielleicht: „aber wie geht das Segnen genau?“ Es ist ganz einfach. Sprich einfach im Gedanken „ich segne dich“ und widme während du das tust deinem Essen, deinen Kindern oder deinem Chef deine ganze Aufmerksamkeit. Verbinde deine Aufmerksamkeit mit dem starken Gefühl der Wertschätzung, Dankbarkeit oder Friedens. Anfangs wird es sich für dich wahrscheinlich komisch anfühlen. So ging es mir jedenfalls die ersten paar Male. Aber nachdem ich es an meinen „Härtefällen“ getestet habe, war ich beeindruckt von der Wirkung und Kraft. Ich habe mit Religion nicht wirklich was am Hut und es hat mich anfangs auch etwas Überwindung gekostet, es „durchzuziehen“, aber letztendlich siegte die Neugier verbunden mit den damit einhergehenden Ereignissen. Heute möchte ich es nicht mehr missen. Es geht sehr einfach und hat eine immense Wirkung.

Das Segnen hat sich für mich speziell in schwierigen Gesprächen oder Konfliktsituationen bewährt. Durch das Segnen verändert man seine eigene gedankliche und emotionale Schwingung und seine Resonanz. Dies führt unweigerlich dazu, dass sich schwierige Gespräche und angespannte Situationen zu entspannen beginnen oder drohende Eskalationen nicht stattfinden.

Alles was wir segnen wird uns selbst zum Segen!

Strategie 8: Reflektiere dein Verhalten

Der Großteil der Menschen reflektiert sein Verhalten nicht. Dabei hätte das Reflektieren immer einen positiven Ansatz. Aber was ist mit reflektieren genau gemeint? Reflektieren bedeutet sich und sein Verhalten aus der sogenannten Metaebene zu beobachten. Es ist eine Form von Selbstbeobachtung aus einer übergeordneten Sicht.

Vergleichbar mit einer Videokamera, die in einer Ecke an der Decke eines Raumes fixiert ist und dein Verhalten aufzeichnet. Wenn du dich reflektierst, dann bist du gleichzeitig der Ausführende und der Beobachter in einer Person. Nur so kannst du dir gewisse erlernte Verhaltensweisen und blinde Flecken bewusstmachen.

Ein Beispiel:

Stell dir vor, du fährst mit deinem Auto in der Stadt und kommst an einer Kreuzung zum Stehen. Im Rückspiegel siehst du, wie ein Autofahrer von deiner Spur auf die linke Spur neben dir wechselt, an dir vorbeifährt und vor dir wieder in deine Spur „reindrängt“. Dieses Verhalten nervt dich natürlich maßlos und du fängst zu schimpfen, zu fluchen und zu brüllen an. Du verwendest die tollsten Wörter und während du schimpfst und dich aufregst wird dir bewusst, dass dein Verhalten in dieser Situation angesichts der Tatsache, dass deine Kinder hinter dir auf ihren Plätzen sitzen und dir ganz gespannt zu hören, „pädagogisch“ nicht wirklich wertvoll ist.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Stelle dir zur Selbstreflexion immer wieder Fragen wie z. Bsp.:

Ist das, was ich tue, gut?

Ist das, was ich mache, freundlich?

Ist es stimmig?

Bringt es mich an mein Ziel?

Kann ich etwas an meinem Verhalten verbessern?

War das Gespräch soeben mit jemandem ein gutes Gespräch?

Oder erkenne ich, dass das Gespräch jetzt gerade kein gutes war?

Dann überlege dir eine Strategie, damit du es beim nächsten Mal besser machen kannst und ihr beide danach glücklicher seid.

Wenn du beginnst dich zu reflektieren, dann gibst du dir die Möglichkeit, dein Verhalten zu optimieren und negative Automatismen zu erkennen und in weiterer Folge positiv zu verändern.

Das Erkennen von negativen Verhaltensweisen ist der erste Schritt zur Veränderung!

Strategie 9: Ankern von positiven Emotionen

Warst du schon einmal in einer Situation wo es dir emotional schlecht ging? Vermutlich ja. War es da für dich leicht, aus diesem emotionalen Zustand in einen positiven zu wechseln? Vermutlich nicht. Meistens verstärkt sich dieser Zustand noch, weil unser Gehirn automatisch nach Gedanken sucht, welche zu unseren Gefühlen passen. Daraus resultiert, dass wir denken, was wir fühlen und fühlen, was wir denken. Dabei drehen wir uns im Kreis, aus dem wir dann meist so schnell nicht mehr rauskommen. Was würdest du sagen, wenn ich dir erzählen würde, dass es eine Technik gibt, die dir genau hier effektive Hilfe bietet? Was, wenn du wie auf Knopfdruck deinen Gefühlszustand nach Belieben verändern könntest? Wäre das nicht genial?

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Die gute Nachricht ist, dass es eine einfache Technik gibt, die genau das ermöglicht. Die Anker-Technik ermöglicht dir zuvor abgespeicherte positive Gefühle bei Bedarf zu reproduzieren.

Und so funktioniert sie:

Um den Anker zu erstellen, musst du zuerst in den positiven Zustand gelangen, den du später reproduzieren möchtest. Am besten setzt du den Anker, wenn du dich gerade in einer absoluten emotionalen Hochlage befindest. Nehmen wir an, dir geht es gerade richtig gut, du bist gut drauf und denkst dir „Das Leben ist so herrlich, ich kann alles erreichen, ich fühle mich großartig, ich liebe das Leben, ich bin so dankbar!“ Dann wirst du dementsprechend gute Gefühle im Körper spüren. Wenn du dich jetzt so richtig in dieses Gefühl hineinsteigerst, dann verstärkst du die Wirkung. Am Höhepunkt des positiven Gefühls wird der Anker z.B. durch das Fingerschnippen von Daumen und Mittelfinger gesetzt. Das heißt, während du dich emotional in diesem absolut genialen und tollen Gefühl befindest, schnippst du mit Daumen und Zeigefinger und speicherst dadurch dieses Gefühl in dir ab. Wie du weißt, ist einmal bekanntlich keinmal. Ich wünsche dir, dass du bald darauf wieder eine Lebenssituation vorfindest, wo du wieder positive Gefühle produzierst. Das ist der Zeitpunkt, wo du wieder deinen Anker setzt, indem du mit Daumen und Mittelfinger zu schnippen beginnst, während du dieses positive Gefühl in deinem ganzen Körper spürst. Diese Vorgehensweise wiederholst du einige Male und lädst so deinen Anker auf.

Also immer, wenn du in einer positiven Stimmung bist, verankerst du das Gefühl mit der dazugehörigen Bewegung (z. Bsp. Fingerschnippen) in deinem Gehirn.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Dein Gehirn wird mit der Zeit durch die Wiederholung erkennen, dass es eine Verbindung zwischen den positiven Gefühlen und dem Schnippen gibt und genau das ist der Mechanismus, den du für dich nutzen kannst. Wichtig ist, dass du keine alltägliche Bewegung verwendest. Es sollte schon eine „außergewöhnliche“ Bewegung sein (kneifen des Ohrläppchens, klopfen auf die Schulter, zwicken des rechten Knies, etc.).

Solltest du dann in einen Umstand kommen, wo du dich in einer negativen Gefühlslage befindest, dann kannst du die zuvor „gespeicherten“ Gefühle mittels auslösen eines motorischen Reizes reproduzieren. Im Sport wird die Anker-Technik sehr gerne vor dem Wettkampf eingesetzt, um dadurch Anspannung und Druck zu mindern und positive Energie zu erzeugen. Was sagst du jetzt? Es kann so einfach sein, seine Gefühle zu verändern.

Probiere es aus – ankere positive emotionale Zustände - du wirst begeistert sein.

Strategie 10: Tue anderen etwas Gutes

Nachdem du weißt, wie wichtig es ist, sich selbst Gutes zu tun, möchte ich dich nun mit dieser Strategie auf das nächste Glücks-Level bringen. Anderen Menschen etwas Gutes zu tun ist eine grandiose Idee. Nicht nur, weil es den anderen dann meist besser geht, sondern weil getreu dem Gesetz von Ursache und Wirkung, alles was du heute denkst und tust ein Ergebnis zur Folge hat. Gemäß diesem geistigen Gesetz kannst du immer nur ernten was du gesät hast. Wenn du Gutes in Form deiner Gedanken und Handlungen säst, dann wirst du natürlich auch Gutes ernten können. Die Bandbreite, wie du anderen Menschen Gutes tun kannst, ist groß.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Das kann z. Bsp. ein aufmunterndes Gespräch mit einer fremden Person im Supermarkt sein, das könnte aber auch deine Hilfe sein, wenn du einer älteren Dame über die Straße hilfst oder du siehst, wie sich dein Nachbar gerade dabei abmüht, etwas Schweres in sein Auto zu laden, du einfach mitanpackst und ihm dabei hilfst.

Die Möglichkeiten sind auch hier grenzenlos. Eine spezielle Geschichte aus meinem Leben dazu, möchte ich dir nicht vorenthalten. Im Alter von 18 Jahren absolvierte ich meinen Zivildienst beim Roten Kreuz in Zell am See. Eines Tages, im schönen Pinzgau, fuhren mein Sanitäter-Kollege und ich zu einem Supermarkt, um unsere Mittags-Jause zu kaufen. Wir besorgten unsere Sachen und stellten uns an der Kassa an. Kurz bevor ich zum Zahlen an der Reihe war, stupste mich eine ältere Dame an und fragte mich: „Darf ich deine Jause bezahlen?“ So etwas ist mir noch nie zuvor passiert, daher schaute ich sie völlig entgeistert an und stammelte etwas überfordert: „Ok – ja gern, Danke!“ Dieses Erlebnis prägte sich tief in meine Gehirnwindungen ein. Ich fand das so eine schöne Geste und freute mich noch Tage danach. Das Schönste daran war allerdings, dass ich 15 Jahre später wieder an einer Kassa in einem Supermarkt stand und vor mir ein junger Zivildienstler. Es war Mittag. Er hatte sich seine Jause gekauft, so wie ich vor 15 Jahren. Und als wir uns so in der Reihe standen, fiel mir mein Erlebnis von damals wieder ein. Kurz bevor die Kassiererin die Sachen vom Zivildienstler über den Scanner ziehen wollte, sagte ich zu ihm: „Darf ich deine Jause zahlen?“ Er drehte sich zu mir um, sah mich genau so überrascht an, wie ich die ältere Dame damals und antwortete: „Äh, Ja – Danke!“ Ich kannte diesen Menschen nicht, wusste seinen Namen nicht und habe ihn seither auch nicht mehr gesehen. Ich wusste danach auch nicht, wer von uns beiden sich mehr gefreut hat. Es war jedenfalls ein grandioses Gefühl, ich konnte „dem

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Leben“ etwas zurückgeben. Am Ende hat es uns beide bereichert und unseren Tag etwas heller werden lassen.

Der Psychologe Dale Larson hat in zahlreichen Studien diesen sogenannten **Samariter-Effekt** (Hilfsbereitschafts-Beobachtung) erforscht und kam zu dem Ergebnis, dass wenn man jemandem eine Freude macht, dieser anschließend hilfsbereiter ist. So hat Larson auch beobachtet, dass so gut wie niemand die Telefonzelle verlässt, ohne in das Geld-Fach zu greifen um zu prüfen, ob sich nicht etwa eine Münze im Geld-Fach befindet. Aufgrund dieser Tatsache entwickelten er und sein Team ein Experiment, bei dem einige Leute ein 10-Cent-Stück fanden und andere wiederum nicht. Teil des Experiments war auch, dass im Augenblick, wo die Versuchsperson die Telefonzelle verließ, ein/e Student/in des Weges kam und genau in jenem Augenblick, wo die Versuchsperson aus der Zelle trat, einen Meter entfernt alle seine/ihre Bücher auf die Straße fallen ließ. Die Absicht wurde quasi als Missgeschick getarnt. Was Larson und seine Leute erforschen wollten war, ob es einen Unterschied in der Bereitschaft zum Helfen (bücken, Bücher einsammeln) geben würde und wenn ja um wieviel sich diese Hilfsbereitschaft im Schnitt steigern würde.

Das Auffinden einer Münze im Geld-Fach der Telefonzelle erhöhte die Hilfsbereitschaft um den Faktor 4 und das Faszinierendste an diesem Experiment war, dass Stunden danach die Hilfsbereitschaft der Versuchspersonen immer noch merklich erhöht war.

Dieses Experiment zeigt uns ganz deutlich eines. Durch unseren Impuls einem anderen Menschen etwas Gutes zu tun, tragen wir entscheidend dazu bei, dass dieser ebenfalls das Bedürfnis hat hilfsbereit zu sein bzw. durch seine positive Erfahrung und seine daraus resultierende positive Stimmung dazu neigt, ebenfalls etwas Positives zu bewirken. Es ist wie ein Domino-Effekt, den du so ins Rollen bringst.

Sicher kennst du den Spruch von Albert Schweitzer: „**Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.**“, der sich hier bewahrheitet.

Das kannst und solltest du dir zu Nutze machen. Denn wenn du verärgert bist und es gelänge dir, jemandem anderen eine Freude zu machen, dann hättest du nicht nur deinen eigenen Ärger maßgeblich reduziert, du hättest auch die Welt ein wenig besser gemacht. Wenn du nicht glaubst, dass das Helfen dich selbst auch glücklicher macht, dann probiere es aus! Warte nicht lange – **tue es gleich.**

Strategie 11: Meditation - entdecke die Stille in dir

Diese Strategie ist eine meiner persönlichen Lieblings-Strategien. Ich selbst habe erst im Zuge meiner Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer mit dem Meditieren begonnen und merkte schnell, wie viel Potenzial in der täglichen Anwendung steckte. Seit 2014 meditiere ich jetzt täglich mind. 30 min. Oftmals sogar bis zu 1,5 Std. Mit Meditation steht dir ein „einfaches“ aber sehr effektives Werkzeug zur Verfügung, das dir in jedem Lebensbereich positive Unterstützung bietet. Meditation kennt man sehr oft aus den östlichen Religionen und verbindet es meist mit dem Bild eines buddhistischen Mönches, der in einem fernen Kloster in der völligen Selbst-Versenkung in die Erleuchtung gleitet. Meditation erfreut sich aber auch in unserer westlichen Welt immer größerer Beliebtheit. Was sind aber nun die Vorteile einer Meditation, in der man seine Augen schließt, ruhiger wird und die Aufmerksamkeit von außen nach innen richtet?

Studien über Meditationen zeigen uns, wie sehr dadurch der Gesundheitszustand eines Menschen positiv beeinflusst wird.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Unter anderem wurde eine Studie gemacht bei der die Probanden 5 Jahre lang 2 x täglich (früh/abends) 30 min. meditiert haben. Vor Beginn der Studie wurden die Probanden medizinisch durchgecheckt und es wurde der körperliche Zustand der Probanden festgestellt. Nach 5 Jahren täglichen Meditierens wurden die Probanden wieder einem Medizincheck unterzogen und danach die Daten (vorher/nachher) verglichen. Die Menschen, die 5 Jahre lang zweimal täglich meditiert hatten waren physiologisch gesehen im Durchschnitt um 12 Jahre jünger als zuvor. Außerdem besserten sich chronische Schmerzzustände signifikant. Wenn du deinen Geist dehnen willst und dir selbst etwas Gutes tun willst dann fang noch heute zu Meditieren an. Den Download-Link für die geführte Meditation hast du ja schon bekommen, als du dich für dieses eBook angemeldet hast. Meditation wirkt sehr tief in unser Innerstes und verändert auch nachweislich unser Gehirn. Stress wird dadurch reduziert, dein Denken wird klarer und kohärenter, deine eigene Kreativität wird gesteigert, dein Immunsystem gestärkt, die Emotionale-Balance wiederhergestellt bzw. verbessert, dein innerer Raum geweitet, chronische Schmerzen signifikant vermindert und zusätzlich verbessert sich auch dein Schlaf. Bieten diese Effekte nicht genügend Motivation, um endlich damit anzufangen? Ich bin davon überzeugt, dass spätestens in 10 Jahren mindestens 90% der Menschheit meditiert, weil bis dahin genügend fundierte, wissenschaftliche Studien darüber existieren werden, welche die Wirkung und die Effekte mit Zahlen, Daten und Fakten untermauern.

Ein Mensch, der beginnt zu meditieren, tut sich selbst etwas Gutes!

Auf OM geht's los! OOOOOOMMMMM.....

Strategie 12: „hin-zu“ und nicht „weg-von“

Nehmen wir an du fühlst dich zu dick und hast den Entschluss gefasst, dass du jetzt ein paar Kilo abspecken möchtest. Oder du merkst, dass du in den letzten Jahren komplett den Sport vernachlässigt hast und willst jetzt wieder regelmäßig trainieren. In beiden Fällen ist es hilfreich dir einen fixen Wochenplan (Ernährungsplan, Trainingsplan) zu erstellen. Kommuniziere diesen Plan und dein Vorhaben auch an dein Umfeld und bitte alle dich bei deiner Veränderung bestmöglich zu unterstützen. Dies ist sehr wichtig für dich, weil du durch den Zuspruch von Familie und Freunden neue Kraft schöpfst und „Motivations-Täler“ leichter durchschreitest. Was ist genau das Motiv für deinen Wandel? Diese Frage ist essenziell! Welchen Endzustand willst du genau erreichen? Wie fühlst du dich, wenn du diesen Endzustand erreicht hast? Welches Bild hast du vom gewünschten Endzustand? Was ist dein Ziel? Wenn wir wieder von den oben angeführten Beispielen ausgehen, willst du eine Ist-Situation zu einer Soll-Situation verändern, du fühlst dich nicht mehr wohl, alles spannt, du schnaufst, wenn du die Treppen hoch gehst usw. Das ist auch nicht das eigentliche Problem, sondern der notwendige Impuls für deine Veränderung, weil wenn du glücklich und zufrieden wärst, würdest du nichts an deiner Situation ändern. Erst die Unzufriedenheit mit einem Lebensumstand bringt dich dazu, etwas in deinem Leben zu verändern.

Bevor du los legst solltest du eines wissen: **Unser Gehirn ist nicht unser Freund, war nie unser Freund und wird nie unser Freund sein!** Was ist einfacher, Dinge zu tun, die wir schon oft gemacht haben, oder Dinge zu tun, die wir das erste Mal tun? Richtig – Dinge, die wir öfter tun. Unser Gehirn automatisiert gerne Verhaltensweisen. Gerade jene, die wir oft wiederholen. Es spart dadurch Zeit und Energie.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Das heißt je öfter eine Tätigkeit wiederholt wird, umso dicker ist die neuronale Verbindung in unserem Gehirn. Wenn du jeden Tag am Abend zum Fernsehen eine Packung Chips isst, dann baut dein Gehirn dementsprechende neuronale Verbindungen auf. Je öfter du dies wiederholst, umso stärker wird die neuronale Verknüpfung in deinem Gehirn sein. Wie sich das bei einer „negativen“ Verhaltensweise auswirken kann, möchte ich dir in einem Beispiel erläutern. Stell dir vor du stehst im Supermarkt und gehst deine Einkaufsliste durch. Du sammelst alles entsprechend deiner Liste im Supermarkt ein und legst es in deinen Einkaufswagen. Nachdem du alle Artikel deiner Liste im Einkaufswagen hast, machst du dich auf den Weg zur Kasse und da passiert es. In dir steigt plötzlich dieses unbeschreibliche, sagenhafte, einmalige Gefühl auf, das unbändige Verlangen nach deinen „Lieblings-Paprika-Chips“. Was passiert jetzt? Na klar! Du denkst dir – hey ich könnte doch auch noch ein paar Chips einpacken, obwohl diese gar nicht auf der Liste standen. Und so wandern zu guter Letzt auch die Chips in den Einkaufswagen. Das Schlimme daran ist, dass dir dieser Mechanismus noch nicht einmal bewusst ist. Dein Gehirn entscheidet für dich, dass die Chips mit in den Einkaufswagen kommen! Es ist ein Gefühl das in dir aufkommt und deine Lust auf Chips auslöst und du wirst somit dazu „gezwungen“, Chips zu kaufen, um deiner Gewohnheit entsprechend am Abend vorm Fernseher, deine „Lieblinge“ in dich hinein zu schaufeln. Ist das krass? Meiner Meinung nach ist das mehr als krass. Man nennt dieses Verhalten auch ganz gerne unseren „inneren Schweinehund“. Was ich dir damit sagen möchte ist, dass wir uns bewusst werden sollten, dass unser „innerer Schweinehund“ uns bei Veränderungen ganz schön ausbremsen kann. Er hat nämlich generell keine Lust, Dinge zu verändern. Er hat es gern, wenn Dinge so bleiben wie sie sind.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Es hat viel Zeit und Energie gekostet diese Verbindungen in unserem Gehirn aufzubauen, daher wird er alles daransetzen, diese auch zu verteidigen. Es sei denn dein Motiv ist stark genug, um den „inneren Schweinehund“ dazu zu bewegen, den Weg mit dir gemeinsam zu gehen. Durch „weg-von“ signalisieren wir unserem Unterbewusstsein, dass diese Gewohnheiten, die es sich über Jahre hinweg auch neuronal aufgebaut hat, nicht gut sind. Und das mag der „ISH“ (innere Schweinehund) gar nicht. Er wird dadurch immer wieder innere Widerstände produzieren und tausend Gründe finden, warum heute nicht der richtige Tag für eine Trainingseinheit ist oder warum dir Schokolade heute viel besser schmeckt als dieser öde Salat mit Tofu. Das führt dazu, dass der innere Schweinehund die Oberhand behält und du in deinen negativen Gewohnheiten stecken bleibst. Viel lieber hat es dein Geist, wenn du ihm deine Veränderung als neues Ziel, neue Herausforderung, neuen Gipfel deiner persönlichen Weiterentwicklung „ anbietest“. Dieses neue Ziel muss dich emotional berühren und du solltest vor deinem geistigen Auge ein klares Bild vom erwünschten Endzustand produzieren können. Es sollte sich für dich bereits so anfühlen, als hättest du den gewünschten Endzustand schon erreicht. Vielleicht denkst du dir gerade, aber das ist doch Selbstbetrug? Nein – es ist eine Möglichkeit wie du dein gesamtes Potential mit auf die Reise nimmst oder anders formuliert deine PS auf die Straße bringst. Selbstbetrug ist, dass du eine IST-Situation verändern willst, dein Unterbewusstsein dich dabei aber immer wieder sabotiert. Du kannst gerne immer wieder den inneren Widerstand, der durch die „weg-von“-Strategie permanent entsteht, mit deiner Willenskraft bekämpfen und so auch dein Ziel erreichen. Wenn du mit viel Willenskraft ausgestattet bist, wirst du es vermutlich auch erreichen, sehr mühsam zwar und mit viel Disziplin im Gepäck wirst du es am Ende aber schaffen.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Leichter und mit mehr Freude geht es jedoch mit der „hin-zu“-Strategie. Lege deinen Fokus auf das was du willst, nicht darauf was du nicht willst. Du holst dadurch dein Unterbewusstsein ins Boot und signalisierst ihm: „hey alles ok – ich möchte nur etwas neues wagen und freue mich mit dir gemeinsam dort hinzugehen, weil das wird alles bisherige übertreffen!“ „hin-zu“ hat eine viel höhere Motivation für dein Unterbewusstsein. Bei der „weg-von“-Strategie führst du eher einen „Willens-Kampf“ mit deinem Unterbewusstsein, was dich sehr viel Energie kostet und dich meist nicht an dein Ziel bringt. Kognitionspsychologen haben herausgefunden, dass 80 % unserer Motivation dem **WARUM** entspringen und lediglich 20 % dem **WIE** und **WAS**.

Daher gebe ich dir folgende Tipps:

- suche dir ein lohnendes und realistisches Ziel,
- entwickle im Vorfeld einen guten Plan wie du dein Ziel erreichst
- setze diesen Plan diszipliniert täglich für mindestens 30 Tage um
- und richte dabei deinen Fokus immer wieder auf den gewünschten Endzustand, auf dein Ziel.

Welches Verhalten, welche Gewohnheit möchtest du verändern?

Welches Ziel ist lohnenswert? Wo willst du hin?

Strategie 13: Mentales - Workout (praktische Übungen)

Nachfolgend habe ich dir praktische Übungen zusammengefasst, die dich dabei unterstützen sollen, mentale und emotionale Ausgewogenheit zu erreichen, wenn du sie brauchst. Ganz gleich ob du Stress abbauen willst, mehr Ruhe und Klarheit wünschst, dich entspannen möchtest oder den Wunsch verspürst deinen Geist dehnen zu wollen. Hier findest du alles, was dich in kürzester Zeit mental fit macht und einfach guttut! Alle Übungen kannst du ohne großen Aufwand in dein tägliches Leben integrieren.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit den Übungen und viele glückliche und freie Momente!

Pranayama Atemübung (wechselseitige Nasenatmung)

Diese Übung hilft bei Erregung und Ruhelosigkeit, besänftigt den Geist und macht dennoch hellwach. Diese Atemübung eignet sich auch gut als Vorübung für eine Meditation, du kannst sie aber auch immer dann machen, wenn du zur Ruhe kommen möchtest, z. Bsp. nach einer stressigen Situation, nach einem anstrengenden Arbeitstag oder vor dem Schlafengehen.

So funktioniert die Pranayama Atemübung:

1. Setze dich bequem, entspannt mit aufrechter Wirbelsäule auf einen Stuhl.
2. Schließe den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand so dass zwischen diesen beiden Fingern keine Lücke ist.
3. Lege nun Zeige- und Mittelfinger auf das dritte Auge in der Mitte deiner Stirn. Der rechte Ellenbogen ist dabei leicht angehoben und sollte den Brustkorb nicht berühren. Deine linke Hand ruht entspannt im Schoß, die Handfläche zeigt nach oben.
4. Schließe nun deine Augen und atme über beide Nasenlöcher tief ein und aus.
5. Atme noch einmal tief ein und schließe vor dem Ausatmen mit dem Daumen der rechten Hand dein rechtes Nasenloch.
6. Dein Daumen drückt sanft dein rechtes Nasenloch zu und du atmest nur über dein linkes Nasenloch ganz entspannt aus und ein.
7. Vor dem nächsten Ausatmen löst du deinen Daumen vom rechten Nasenloch und schließt nun mit Ring- und kleinem Finger dein linkes Nasenloch in dem du sanft auf deinen linken Nasenflügel drückst.
8. Jetzt atme durch dein rechtes Nasenloch aus und entspannt wieder ein.
9. Nun schließe wieder dein rechtes Nasenloch mit deinem rechten Daumen, löse Ring- und kleinen Finger vom linken Nasenloch und atme über das linke Nasenloch aus und ein.
10. Dann wechsle wieder die Seite und atme über das rechte Nasenloch aus und schließe dabei mit Ring- und kleinem Finger das linke Nasenloch.
11. Atme insgesamt 6-mal auf diese Weise.
12. Nachdem du die Schritte 1-11 durchgeführt hast, nimm deinen rechten Arm wieder herunter und atme 5 bis 10-mal tief ein und aus und beende die Übung dann in dem du deine beiden Hände vor deinem Herz wie bei einem Gebet faltest und diese innere Ruhe und Gelöstheit spürst.

Energie auf „Klopfdruck“ - Thymusdrüse klopfen

Die Thymusdrüse befindet sich hinter dem Brustbein im oberen Teil der Brust und ist ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems. Denn in ihr werden die T-Lymphozyten, die eine wichtige Rolle für die Immunabwehr spielen, geprägt. Durch das Beklopfen mit Faust oder Fingern wird die Thymusdrüse angeregt und somit auch die Produktion der T-Lymphozyten begünstigt. Ein weiterer Effekt daraus ist, dass man in müden Phasen wieder mehr Energie bekommt. Vielleicht kennst du noch Tarzan, der sich wie wild auf die Brust geschlagen hat, bevor er sich auf eine Liane schwang, um seine Jane aus drohender Gefahr zu retten. Bereits Tarzan kannte die Effekte, welche das Klopfen der Thymusdrüse mit sich brachte ☺ Aber nicht nur Tarzan nützt diesen Effekt. Viele Sportler wenden das Beklopfen der Thymusdrüse vor dem Wettkampf ebenso an. Speziell bei Skispringern fällt es mir immer auf, wenn sie am Balken sitzen und sich kurz bevor sie losfahren noch ein paar Mal mit der Faust auf die Brust schlagen.

Also – wenn du das nächste Mal ein „energetisches Tief“ spürst, dann sei bitte ein richtiger „Hau-Drauf“ und beklopfe für ca. 20 Sekunden den oberen Teil deiner Brust. Wenn du das Klopfen mit Sätzen wie, ich vertraue, ich bin mutig, ich bin fit, ich bin kräftig, ich bin dankbar verbindest, dann steigerst du den Effekt sogar noch.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Meditation „Mein geistiger Entspannungsort“

Als Abschluss meines eBooks möchte ich dich noch einladen, dir meine Meditation runter zu laden.

Du findest sie auf: <http://www.mental-mentor.at/ml13-meditation/>

Diese Meditation ist speziell für Anfänger ein guter Einstieg, aber auch für Fortgeschrittene „Meditateure“ bestens geeignet.

Ich empfehle dir diese Meditation die nächsten 30 Tage täglich durchzuführen. Du wirst sehr schnell merken, wie gut sie dir tut.

Meditation hilft dir wieder mehr bei dir zu sein und den Stress des Tages zu verarbeiten. Durch regelmäßiges meditieren, wirst du dich selbst wieder besser spüren lernen und ein stärkeres Gefühl dafür entwickeln, was für dich stimmig ist und was du nicht mehr brauchst oder bist.

Ich wünsche dir entspannte Momente mit meiner Meditation und freue mich, wenn du es genauso genießt, wie ich es immer tue.

Namaste

Daniel



Nachwort

Du bist nun am Ende dieses Buches angelangt. Ich hoffe ich konnte dich auf eine mentale Reise mitnehmen, wo du für kurze Zeit gedanklich aus deinem Alltag abtauchen konntest und neues Wissen, Impulse und Techniken mitnimmst, die deine mentale Stärke fördern. Mit diesem eBook wollte ich dir ein Geschenk machen. Es war meine persönliche Einladung, dich für neue Möglichkeiten und Optionen in deinem Leben zu öffnen. Neue Gedankengänge in Gang zu setzen. Viel zu oft unterschätzen wir die Kraft unserer Gedanken und sind uns der nachgeschalteten Mechanismen gar nicht bewusst. Oder erkennen den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung nicht. Unser Gehirn nimmt eine Schlüsselrolle ein, das Tor der Möglichkeiten weit aufzustoßen. Mentaltraining zeigt uns Möglichkeiten von deren Existenz wir bis dato noch gar nicht wussten. Ist das verwunderlich? Keineswegs, es gibt zugrundeliegende geistige Gesetze, die wir in keiner Schule lernen. Heutzutage werden Informationen und Wissen immer schneller verbreitet, jedoch bleibt dabei die (innere) Weisheit leider auf der Strecke. Wissen erlangt man durch Informationen, Weisheit aber immer nur durch Erfahrung.

Man sagt Wissen ist Macht – aber immer nur Macht, wenn man es anwendet. Und so möchte ich dich einladen die Informationen aus diesem eBook auch anzuwenden und durch Erfahrung zu Weisheit werden zu lassen. Das Leben ist ein Mysterium, das es zu erforschen gilt. Mentaltraining unterstützt dich dabei, deine geistige Welt und dein geistiges Potential zu erkunden und zur Entfaltung zu bringen. Dein Leben wird dadurch sehr positiv beeinflusst und du steigerst dein geistiges Potential.

MIND LUCK 13

Daniel Hoffmann, Dipl. Mentaltrainer

Deine Gedanken sind der Beginn einer Kausalkette
und bestimmen dein Leben:

**Achte stets auf deine Gedanken,
sie werden zu Worten.**

**Achte auf deine Worte,
sie werden zu Handlungen.**

**Achte auf deine Handlungen,
sie werden zu Gewohnheiten.**

**Achte auf deine Gewohnheiten,
sie werden zu Charaktereigenschaften.**

**Achte auf deinen Charakter,
er bestimmt dein Schicksal.**

