

STARTHILFE

Mind-Setting

Wünsche zu Zielen machen

Wenn Du einen tiefen und realistischen Wunsch hast, so solltest Du diesen zu Deinem Ziel ernennen. Der Wunschgedanke ist wie ein Traum. Er ist zwar vorhanden, doch einen Weg zur Erfüllung gibt es nicht wirklich und so bleibt es ein Zufall, ob dieser Wunsch jemals Realität wird oder nicht.

„Kittelbrennfaktor“

Wenn Du für etwas so richtig brennst, dann wirst Du es auch erreichen. Vielleicht erinnerst Du Dich noch an etwas aus der Vergangenheit, das Du unbedingt wolltest. Weißt Du noch, was Du alles unternommen hast, es zu bekommen? Das nenne ich „brennen“ für etwas. Also stelle Dir die Frage, wie stark Dein Feuer ist, dein Ziel auch wirklich erreichen zu wollen.

Veränderung tut gut

Breche aus alten Gewohnheiten aus und versuche Neues. Wenn Du z.B. noch nie Spinat gegessen hast, dann weißt Du doch gar nicht ob er dir schmeckt. Also, alles ausprobieren und dann entscheiden, welche Nahrungsmittel zu Dir passen, welche Art der Bewegung Du gerne hast und mit welchen Maßnahmen Du Deine Einstellung positiv auf Deine Ziele ausrichten kannst.



Erfolg beginnt im Kopf

Dieser Satz ist so verdammt korrekt. Alles was wir tun, wird von unserem Hirn gesteuert. Ob bewusst, halb bewusst oder unterbewusst, alles kommt von unseren Hirnwindungen.

Wenn Du also etwas verändern möchtest, dann darfst du diese Veränderung zunächst als Wunsch in Deinem Bewusstsein verankern. Erst dann bist Du in der Lage, Dir Gedanken zu machen, wie Du diesen Wunsch real werden lassen kannst. Ob Du nun in Zukunft beim Einkauf darauf achtest Qualität vor Quantität zu stellen, hat seinen Beginn im willentlichen, also bewussten daran denken und dann mit den Augen und den Händen entsprechend zu sortieren und schlussendlich in den Einkaufswagen zu legen.

Wäre da nicht die Prägung von Glaubenssätzen

Mit dem Moment der Zeugung (OK, Du erhältst sogar schon einen Anteil aus den Genen unserer Vorfahren) und dann mit der Geburt geschieht Deine Prägung mit rasender Geschwindigkeit und so wirst Du, was (zumindest in den ersten Jahren) Deine Eltern, Großeltern, Geschwister (oder wer auch immer Einfluss auf Deine Entwicklung nehmen



Höre Deine Selbstgespräche

Zirka 60.000 Gedanken pro Tag hat jeder Mensch. Sage und schreibe und 1%!!! davon geschehen bewußt. Demnach haben wir zirka 59.400 Selbstgespräche, bzw. Gedankengänge, die zwar unbewusst stattfinden, jedoch leider zu tatsächlichen Taten führen können.

Achte in der Zukunft achtsam auf Deine Selbstgespräche, versuche herauszufinden, warum gerade in diesem Moment diese Gedanken hochkommen und warum Du nun plötzlich schlechte Laune bekommst, dich missachtet oder ausgenutzt fühlst oder mit Naschereien Dir Deine Seele streicheln möchtest.

Du solltest der Regisseur Deiner Gedanken sein, der Chef in deinem Kopfkino, der Herrscher über Deinen Schweinehund oder wie auch immer Du es nennen magst, Du solltest bewusst Sein.

Starte durch

Hast Du ein Bild von Deinem Ziel vor Augen, kannst Du fühlen, wie es ist, wenn Du Dein Ziel erreicht hast, hörst Du bereits die Komplimente von Dir selbst und Deinem Umfeld, weil Du so erfolgreich unterwegs bist? Bist Du bereit, nötige Veränderungen zu gehen, um Dein Ziel zu erreichen?

DANN LEGE GENAU JETZT LOS!

darf) aus Dir machen wollen. Dies ist ein zum Teil bewusster zum großen Teil aber auch unbewusster Vorgang dieser Personen. Sie meinen es doch wahrscheinlich (mit wenigen Ausnahmen) wirklich gut mit Dir.

Dicke Menschen werden nicht geboren, sie werden zu dicken Menschen gemacht.

Es gibt keine unsportliche Kinder, es gibt lediglich zu ängstliche oder selbst nie Sport treibende Erzieher in deren Lebensweg.

Es werden keine Spitzenmanager, Helden im Verkauf oder kreative Ärzte in die Wiege gelegt. Doch die Möglichkeiten, an sich zu glauben und alles erreichen zu können, wenn man es auch wirklich will, das wird einem von seinem Umfeld vermittelt.

Prägung erkennen und dann eventuell verändern

Da Prägung das Ergebnis eines zumeist unbewusst, nicht vom eigenen Willen gesteuerter Lernprozesses (= häufiges Wiederholen und Anwenden) ist, kann diese gedankliche Belegung durch Überlagerung, also erneuter, diesmal bewusster neuer Prägung verändert werden.

Ein spannender Weg

Ich durfte selbst erfahren, wie wertvoll es sein kann, Prägungsverhalten zu erkennen und dann um 180° zu verändern. Ich bin als 14 jähriger aus der Hauptschule abgegangen und bin Bäcker und Konditor geworden. Mein direktes Umfeld gab mir niemals das Gefühl, mehr als die Hauptschule besuchen zu können.

Ein für mich sehr wertvoller Mensch trat in mein Leben, glaubte an mich und half mir, mein Bewusstsein neu auszurichten, so dass ich an mich glaubte und zum Erstaunen meiner Familie mein Abitur nachholte und anschließend studieren konnte. Ohne diese aktive „Neuprägung“, dass ich alles erreichen kann, wenn ich es wirklich will, wäre ich wahrscheinlich heute immer noch in einer Backstube tätig.

Glaube an Dich und wisse, ich helfe Dir gerne bei der Suche Deiner störenden Prägungen und der notwendigen „Neuprägung“, mit der Ausrichtung auf Dein gesetztes Ziel!