

Tag 2: **Die Sehnsucht hinter Deinen Zielen**

„Was ist es, das Du wirklich wirklich willst? “

Das war die gestrige Frage. Wenn Du die empfohlene Übung schriftlich umgesetzt hast, wirst Du die eine oder andere Erkenntnis und Einsicht gehabt haben. Mein Vorschlag ist: **Bleibe damit am Ball!**

Lass uns jetzt - bevor wir zur zweiten Frage gelangen - tiefer in diese erste eintauchen:

- Was kommt dabei heraus, wenn wir all unsere Bemühungen, all unser Streben und unsere Aktivitäten auf **ein einziges Bedürfnis** herunterbrechen wollen?
- **Was ist es, das wir mit allem, was wir tun oder unterlassen, erreichen wollen?**

Die Antwort ist wirklich simpel und Du wirst es sofort spüren: **Wir wollen uns einfach nur gut fühlen:**

- Körperlich bedeutet das Entspannung,
- geistig suchen wir nach Gelassenheit, Zufriedenheit und innerer Ruhe
- und emotional wollen wir uns sicher, verbunden und geliebt fühlen!

Das ist es auch schon! Wenn wir das Ganze jetzt noch weiter herunterbrechen, bleibt nur eines: Wir wollen uns gut fühlen. Im Volksmund sagt man „glücklich sein “.

Mit unserem Business, mit unseren Beziehungen und mit allem, was wir mit uns selbst und anderen tun und lassen, wollen wir einfach nur ... **glücklich sein!** Um nichts anderes geht es!

Bitte glaube mir nichts, OK? **Überprüfe es selbst:**

- Warum gehst Du arbeiten? *Um Geld zu verdienen!*
- Warum willst Du Geld verdienen? *Um Rechnungen zahlen zu können und Dir Dinge zu kaufen!*
- Warum dies? *Nun, um keine Schulden zu haben, satt zu werden und etwas zu besitzen.*

- *Warum dies? Nun, weil es Dir das Gefühl von Sicherheit gibt: Durch Dinge, die Du besitzt, fühlst Du Dich sicher und oft auch verbunden mit anderen. Das alles lässt Dich entspannen und Du fühlst Dich gut!*

Egal, was Du erforschst, Du kommst immer auf denselben Grund!

Lass uns ein wenig die **Wissenschaft dahinter** anschauen. Die Erforschung unserer menschlichen Biologie und insbesondere des Nervensystems lehrt uns, **dass ein Mensch nur dann gute Entscheidungen treffen kann, wenn sein Nervensystem reguliert ist.** Gleiche Voraussetzungen gelten für Wohlfühlen und Glücklichein. Reguliert sein heißt so viel wie: in der Wahrnehmung von **Sicherheit, Verbundenheit und Entspannung** zu sein.

Warum ist das so?

Weil wir auf der Ebene unserer Biologie einfach gesagt Säuge-Herden-Tiere sind und diese genau das nun mal brauchen! Das ist unser Design.

Diese Erkenntnis alleine hat das Potential Dein Leben zu revolutionieren. Denn überlege mal, wie vielen falschen Zielen und Wünschen (Göttern) wir oft hinterher laufen und wie viel Zeit und Energie wir dabei verschwenden!

Stell Dir doch mal vor, ich hätte eine **Rezeptur für Dich**, die Dir den ganzen Aufwand und oft sogar Stress erspart: Du würdest direkt, sofort und **dauerhaft diese wunderbaren Gefühle haben**, nach denen sich Dein System sehnt und die Dich glücklich machen.

Ich glaube, wir sind uns einig: Ich wäre steinreich und Du wärst einfach nur glücklich!

Die wirklich gute Nachricht ist: Diese Rezeptur gibt es!

Die schlechte Nachricht: Sie erfordert **Veränderung, Training und ein Nach-innen-gehen.**

Doch viele Menschen hassen Veränderung, haben keine Lust auf Training und scheuen oft mit großer Angst, nach innen zu gehen. Also laufen sie lieber weiter äußeren Lösungsversprechen hinterher, die dann am Ende des Tages leider nicht zum gewünschten Ergebnis oder Gefühl führen.

Ich denke da immer an das Bild eines Esels, der sich selber eine Möhre an einer Stange vor die Nase hängt, um sich zum Vorwärtskommen zu bewegen. Er wird sein wahres Ziel zwar nie erreichen, aber er wird auf jeden Fall **gehen, müssen, sollen und funktionieren**.

Vielleicht kennst Du das von dem ein oder anderen Bekannten. Und sollte er doch durch einen Trick oder Hilfe an die Möhre gelangen, so wird sie ihm schnell fehlen und er hängt sich die nächste vor die Nase. Vielleicht kennst Du ja auch das **Phänomen, dass es nie genug ist**. Solange der Blick noch in die falsche Richtung geht, ändert sich das auch nicht!

Die Möhren sind unsere Ideen und Konzepte von dem, was wir denken, was gut für uns ist und was wir meinen zu brauchen.

Doch unser Denken will uns meistens nur bewahren und schützen vor Verletzung, aber nicht unbedingt oder nur selten wirklich bereichern. In unserer kulturell geprägten Gedankenwelt sind wir sehr darauf konditioniert, den Fokus nach Außen zu richten, um von uns selbst wegzukommen!

Dahinter steckt meistens nur die **Kompensation einer Wunde**. Zum Beispiel die Wunde:

- sich nicht genug zu fühlen,
- sich falsch oder unrichtig zu fühlen
- oder sich nicht wertvoll zu fühlen.

Das äußert sich dann darin, dass wir leistungsorientiert durch die Welt gehen und mehr im **Modus von „müssen und funktionieren“** unterwegs sind als zu leben. Oft begleitet uns die Angst, es ja nicht versauen oder vermässeln zu dürfen oder es gar falsch zu machen. Kennst Du das?

Bloß nicht scheitern, sonst läufst Du Gefahr, dass sich alle abwenden und dann kommt der **große Schmerz: sich alleine zu fühlen**. Deine vielleicht größte Angst! Nicht, weil Du ein Sonderfall bist, sondern weil Du wie auch ich ein Säugetier, ein **Mensch und Herdenwesen** bist.

Das ist keine Psychologie oder eine Mindset-Theorie, sondern Deine Biologie! Je früher Du das verstehst und akzeptierst, desto besser laufen die Dinge für Dich.

Ich möchte Dir dafür noch ein schönes Beispiel geben, das ich gerne verwende:

Stell Dir vor, Dein Leben würde sich einfach nur gut anfühlen, wenn Du einen ganz bestimmten **Radiosender** einschalten würdest! Das wäre großartig, oder? Du bräuchtest nur ein Radio und diesen Sender und das war es auch schon!

Jetzt ist es natürlich extrem wichtig, dass Du das Radio exakt auf die Kanal-Frequenz einstellen kannst, auf die der Sender zu finden ist, der Dich automatisch glücklich und zufrieden macht!

Und das ist genau das Problem, das uns zur **Frage 2** führt:

Was hält Dich davon ab, das zu erreichen, was Du wirklich willst, auch wenn Du scheinbar weißt, was Du willst?

Klar ist, dass wir diese Frage immer nur sehr unvollständig beantworten können, weil das meiste davon unbewusst ist.

Und doch empfehle ich Dir ein weiteres Blatt Papier zu nehmen (oder Du druckst Dir die Vorlage auf der nächsten Seite aus).

Diesmal nimmst Du es im Querformat und teilst es in 3 Spalten. Die Überschrift für Spalte 1 ist **Gedanken**, für Spalte 2 **Gefühle** und für Spalte 3 **Anderes, Umstände und Situationen**.

Dann sammelst Du 24 Stunden lang, was Dir alles einfällt und ordnest es der jeweilig passenden Spalte zu: **Was hält Dich davon ab, das zu erreichen, was Du wirklich willst?**

Auch hier wirst Du wieder spannende Einsichten und Erkenntnisse haben, die Dich weiterbringen werden. Natürlich nur, wenn Du es tust!

Ich freue mich auf morgen, denn dann haben wir noch **3 ganz wichtige Fragen**, die tatsächlich alles verändern können, was Dich bisher aufgehalten hat. Also, bis morgen!

Werde Teil unserer Facebook-Gruppe und hol Dir wertvolle Tools, Unterstützung und Austausch: <https://www.facebook.com/groups/HumanEssenceCommunity>

Gedanken

Gefühle

**Anderes, Umstände und
Situationen**