

Tag 3: **So erreichst Du Dein Ziel definitiv**

So und wir sind schon im Tag 3: Durch die erste Frage hast Du eine gewisse Klarheit gewonnen. In dem Moment, in dem Dir klar ist, was Du wirklich willst, geht es nun darum, den Weg zu verfolgen: sprich **umzusetzen, was umzusetzen ist**.

Genau in diesem Moment passiert etwas, was die meisten Menschen nicht weiterkommen lässt, was sie ausbremst und was sie manchmal sogar wortwörtlich **aus der Kurve fliegen** lässt.

In diesem Augenblick sind wir nämlich dabei, eine **Komfortzone zu überschreiten**. Und wann immer wir eine Komfortzone überschreiten, kommen genau die alten Emotionen und Gefühle auf die Bühne, die uns in der in der Vergangenheit schon ausgebremst und oft sogar gefangen gehalten haben. Du wirst es durch Deine Notizen in der letzten Übung mitbekommen haben.

Da ist schlicht und einfach die Zone,

- wo sich **Zweifel** zeigen,
- wo uns die **Unsicherheit** ein mulmiges Gefühl macht,
- wo uns die **Angst** bremst und zurückhält
- oder manchmal die **Traurigkeit** lähmt.

Es sind immer Emotionen, die uns davon abhalten, das zu erreichen, was wir wirklich erreichen wollen.

Manchmal wollen wir es nicht wahrhaben und es uns leicht machen. Wir **projizieren dann das Problem nach außen** und sagen:

- Meine Frau / mein Mann ist schuld!
- Ich habe die falschen Berater.
- Mir fehlt das richtige Marketing.
- Ich habe einfach nur noch nicht die richtige Chance bekommen.

Doch in Wirklichkeit geht es niemals um äußere Umstände, sondern immer nur darum, wie Du auf diese antwortest!

Und wenn Deine innere Antwort nicht stärker ist als Deine unangenehmen Emotionen und die dadurch verursachten Reaktionen, dann ist die Reise hier zu Ende.

Unser Denker unterstützt das gerne, indem er uns Probleme verkauft, die gar keine Probleme sind. So müssen wir wenigstens nicht beschämt ins Spiegelbild schauen und uns noch schlechter fühlen.

Meines Erachtens solltest Du Dir wirklich merken: Ja, es gibt dumme, nervige und aufhaltende Situationen. **Doch was uns bremst, ist niemals etwas im Außen, sondern immer etwas im Innen.** Daher macht der Fokus auf das Äußere wenig Sinn. Selbst wenn Du die Strategie änderst, die Beziehung oder die Firma wechselst, eins ist sicher: **Du nimmst Dich mit.**

Es gibt einfach keinen Ausweg, solange Du vor Dir selbst weglaufen willst. Und das bringt mich zur Antwort auf **Frage 3**, die ich Dir jetzt nenne:

Wie kannst Du stärker sein als Deine Blockaden und Hindernisse?

Die Antwort ist:

- **Deine innere Klarheit muss stärker sein** als die Lügen, die Dein Verstand Dir über Dich selbst und Deine Möglichkeiten erzählt.
- Deine Antwort auf äußere Situationen muss nicht nur gedanklich, sondern vor allem **emotional kraftvoller und stärker** sein als die alten Unsicherheiten, Zweifel und Ängste.

Das ist reine Trainingssache, wie wir in unseren Coaching-Programmen jeden Tag erkennen dürfen!

Ich vergleiche Emotionen sehr gerne mit Wellen: Und mit Wellen ist es nun einmal so, dass wir sie weder weg machen noch anhalten können. Klar, wir können an Land bleiben, was in meinem Beispiel aber mit NICHT lebendig sein verbunden ist. Das willst Du nicht! Du willst nicht wirklich von Deinen Gefühlen und Emotionen getrennt sein - dann sind die tolln nämlich auch weg.

Mit Wellen können wir im Grunde genommen nur zweierlei Dinge machen:

1. Wir versuchen die ganze Zeit mit viel Kraftaufwand - und meist mit Wasser in Mund und Nase - unter ihnen hindurch zu tauchen (was ehrlich gesagt sehr viel Kraft raubt).

ODER

2. **Wir lernen die emotionalen Wellen zu surfen - dann können wir ihre Kraft für uns nutzen und schneller vorwärts kommen!**

In unserem Coaching-Programm nenne ich diesen Part liebevoll „Surfkurs “: Denn es geht darum, die Energie dieser Emotion nicht mehr zu bekämpfen und zu verurteilen, sondern für Dich zu nutzen, um Dein Ziel schneller und effektiver zu erreichen.

Rein wissenschaftlich gesehen sind diese Wellen übrigens nichts anderes als **pure Lebensenergie im Nervensystem**. Wenn wir also aufhören, sie negativ zu bewerten und zu bekämpfen, dann ziehen sie uns nicht mehr runter. **So werden wir stärker als unsere Blockaden und Hindernisse!**

Die **4. Frage**, eine ganz wesentliche Frage, lautet:

Was ist das EINE, das Dich viel viel mehr von dem, was Du Dir wünschst, erreichen lässt?

Es ist keine Emotion, kein Gefühl und schon gar kein Mindset oder Gedanke - sondern ein Zustand, den man mit der richtigen Anleitung trainieren und verkörpern kann.

Dieser Zustand heißt **Vertrauen**. Vertrauen ist etwas, womit wir auf die Welt gekommen sind, das vielen Menschen aber leider aufgrund von Konditionierung, Beschämung und Infragestellung unseres So-Seins sowie kultureller Angstpolitik abhanden gekommen ist.

Vertrauen gewinnst Du dann wieder, wenn:

- Deine Klarheit so klar ist, dass der Zweifler zum Schweigen gekommen ist
- und Du die Wellen Deiner Emotionen so gut surfen kannst, dass sie Dich nicht mehr aus der Bahn werfen.

Das ist der Moment, in dem Du beginnst, Dir selbst mehr zu vertrauen und das ist sehr ausbaufähig: Es kann dazu führen, **dass Du Dinge in Deinem Leben schaffst, von denen Du momentan nicht einmal zu träumen wagst.**

Da spreche ich tatsächlich von meinem eigenen Leben: Ich komme aus sehr ärmlichen Verhältnissen, bin an der Berliner Mauer in Wedding Hinterhöfen aufgewachsen und habe als Kind zwischen Mülltonnen gespielt. Mein Zuhause war ganz sicher keine Quelle für Sicherheit, Verbundenheit und Vertrauen, sondern eher ein Kriegsschauplatz der Aggression, des Missbrauchs und der Gewalt.

Dennoch: Wenn ich zurückblicke auf meinen Weg, dann bin ich der lebendige Beweis dafür, **dass es trotz schwerem Trauma nicht darum geht, woher Du kommst, sondern vielmehr wohin Du willst!** Geholfen haben mir die richtigen Lehrer, das richtige Training und die Anwendung dessen, was ich hier mit Dir teile!

Kommen wir zur **fünften und letzten Frage**, die einen großen Unterschied in Deinem Leben machen wird:

Wie kannst Du Dich gut und wohl fühlen, trotz allem?

Mit „trotz allem“ meine ich: ganz gleich, was in Deinem Leben gerade passiert. Und wir alle wissen: Leben ist nicht immer Sonnenschein, Wellness und Ponyhof!

Die Antwort auf diese Frage ist wahrscheinlich das Wunderbarste, das ich in meinem Leben erforschen und erlernen durfte und heute an andere Menschen weitergeben darf:

Die Ebene, auf der das „Wohlfühlen trotz allem“ möglich ist, lässt uns uns völlig von Leid und Negativität befreien - nicht von heute auf morgen, aber auf dem Weg!

Ich nenne sie schlicht und einfach **Wahrnehmungsebene**. Sicherlich ist dies eine der trainingsintensivsten Übungen, denen man sich stellen kann. Doch auf dem Weg, wirklich erfolgreich und auch glücklich zu werden, ist sie die Königsklasse.

Im Leben ist ja bekanntlich immer etwas los. Es kommt oft anders als man denkt und gerne auch etwas dazwischen. Solange wir davon noch ständig getriggert sind, entstehen ständig neue negative Gefühle und Gedanken. So werden wir aus dem Hamsterrad nicht

herauskommen und uns immer wieder selbst bremsen, sabotieren oder sogar zum Scheitern bringen.

Doch das, was Du als Problem verstehst, existiert in Wirklichkeit nur im Kopf.

Würden wir nicht über ein Problem nachdenken, gäbe es kein Problem, sondern nur eine Wahrnehmung: **Ein Problem ist die mentale Übersetzung einer Wahrnehmung** - mehr nicht!

Im Problem festzustecken bedeutet, sich damit zu identifizieren und zur Wahrnehmung mentale Geschichten hinzuzufügen.

Schau, es gibt einen Teil in Dir, der nicht zu dem gehört, was Du als Problem wahrnimmst. Wenn Du zum Beispiel ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend oder im Hals hast, das Dich gerade bremst, etwas zu tun oder zu sagen, dann gibt es etwas in Dir, das das wahrnimmt und beobachtet. Dieses Etwas ist nicht dieses Gefühl und ist auch nicht davon betroffen oder daran beteiligt.

Betroffen bist Du nur von dem, womit Du Dich identifizierst.

Der Beobachter in Dir ist aber nicht das, was beobachtet wird, also auch nicht in der Identifikation!

Wenn Du nun also - wie unsere Klienten und Coachees - Schritt für Schritt lernst, Dich nicht mehr mit dem zu identifizieren, was Dir scheinbar Probleme macht, dann bist Du auch nicht mehr das Problem.

Probleme und Leiden, die uns vom Erfolg abhalten, entstehen durch zwei Dinge:

1. Du hast etwas, was Du nicht haben willst: Schulden, eine Krankheit, eine destruktive Beziehung, was auch immer.

ODER

2. Du hast etwas nicht, was Du gerne haben möchtest: Geld, Gesundheit, eine liebevolle Beziehung oder anderes.

Wärst Du nun in der Lage, weder das eine noch das andere zu brauchen (sprich davon nicht abhängig, also damit identifiziert, zu sein) sondern nur die Zustände in Dir zu beobachten (dahinter aber trotzdem im Frieden zu sein), dann gäbe es diese Probleme nicht mehr. Du wärst frei!

Genau das ist im Übrigen die beste Voraussetzung dafür, ein reiches und glückliches Leben zu kreieren! Macht das Sinn?

Wer keine Probleme wälzt, zieht auch weniger an!

Der Trainingsweg, um dorthin zu gelangen, ist die Bezugnahme auf das in Dir, was dort schon ist. Und - auch wenn es ein wenig kompliziert klingt - es ist gar nicht so schwierig!

Denn das in Dir, was da schon ist, ist bspw. Dein Körper. Daher bin ich ein Fan von **körperbezogenem Coaching**, wie wir es mit **Embodiment** lehren und praktizieren.

Es ist ein wenig wie bei unseren Haustieren: Sie denken absolut nicht darüber nach, was ist, sondern gehen einfach instinktiv gut damit um. Ich zumindest habe noch nie meinen Hund bei einer Beschwerde erwischt. Und sollte er sich mal den Fuß verstaucht haben, dann hinkt er ein wenig, macht aber keine Drama- oder Opfer-Geschichte daraus.

Irgendwie sind unsere Haustiere beneidenswert - so frei und unbeschwert! Ist Dir das schon einmal aufgefallen? Das liegt einzig und allein daran, dass sie auf der Ebene ihres Körpers leben und nicht ihrem Kopf verfallen sind.

Ich hab kein Problem mit unserem Kopf und Verstand, nur damit, dass wir ihn offensichtlich oft nicht richtig zu benutzen wissen.

Genau das zu trainieren, schenkt Dir für Dein Leben etwas, was Du durch kein Geld der Welt kaufen könntest. Ich denke, das ist Dir heute nochmals bewusst geworden.

Zum Abschluss meines Trainings mit Dir möchte ich Dich sehr gerne einladen, mehr über die Umsetzung der Inhalte der letzten 3 Tage zu erfahren:

- Wie kannst Du das Ganze verinnerlichen und in Deinem Alltag integrieren?

- **Wie kannst Du durch die Umsetzung mehr Klarheit, Mut und Vertrauen gewinnen, um Dein Leben mit Wachstum und Freiheit zu erfüllen?**

Ich glaube, Du bist wirklich an Deinem Leben interessiert, sonst wärst Du gar nicht hier! Und ich möchte Dir versprechen, dass Du viel mehr von dem umsetzen, realisieren und erreichen kannst, was Du Dir wünschst, wenn Du Dich auf den Weg machst und für Dich und Deine Träume einstehest.

Gewinne einfach mehr Einblicke in die Anwendung und Praxis im Alltag: Dein Vertrauen wird wachsen und Du kannst mehr und mehr davon profitieren.

Wenn das, was ich hier mit Dir die letzten Tage geteilt habe, Sinn für Dich macht, dann nutze einfach die **Einladung unter dem dritten und letzten Video** und schon geht es für Dich weiter zum nächsten Level.

Ich freue mich, Dich weiter inspirieren zu können. Bis bald!

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