



Die Biologie der Veränderung

8 goldene Regeln

1 Starte bevor du bereit bist

Was das heisst? Nicht die Angst ist dein Feind, nicht die Aussicht auf Versagen oder Fehler, nicht die tausend Gründe, welche dich davon abhalten, das zu tun, was du tun willst. Der einzige Feind hier ist: Nicht zu starten. Nicht zu beginnen. Wenn du wartest, bis du ein Experte bist, bis du alle Fakten kennst, bis du ganz, ganz sicher bist, dass du die Lage im Überblick hast, kann es lange oder ewig dauern, bis du anfängst. Die entschiedene und bewusste Handlung und die Aktion sind das Gegengift zur Angst. Eine konsistente, andauernde Handlung ist alles, was du brauchst, um an dein Ziel zu kommen. Egal in welchem Bereich, egal worum es bei deinem Veränderungs-Wunsch geht. Also leg los!

2 Nutze die Kraft, deiner Angst zu folgen

Klingt komisch? Zugegeben ist dies ein zunächst verwirrender Ansatz. Hier ist nicht die Rede davon, die Angst vor gefährlichen Situationen zu verlieren, wie beispielsweise sich in starkem Verkehr gedankenlos zu bewegen oder verantwortungslose Handlungen auszuführen. Es geht darum, dir die gesunde Angst zunutze zu machen! Die leitende Angst. Den kleinen Kritiker in uns anzuhören, der uns darauf aufmerksam macht, dass wir gerade im Begriff sind, etwas Grosses in die Wege zu leiten, wenn wir eine Idee haben, die uns einfach nicht mehr loslässt. Ein grosser Wunsch oder die Kraft, die uns antreibt etwas uns sehr Wichtiges anzustreben.

Etwas Grosses, anderes oder ein auf eine Art Riskantes. Ein Teil von uns sagt: 'Oh nein. Das kann ich nicht machen.' Doch dein tieferer, weiser Teil in dir sagt: 'Ich will diese Sache so sehr!'.

In dem Moment, wenn du dir vorstellst, dass du die Dinge in die Hand nimmst, wirst du dir Gedanken machen, dir überlegen: 'Werden die Leute über mich lachen? Werden sie mich ignorieren? Denken, dass das gar keine Idee oder kein gutes Vorhaben ist? Was, wenn ich es tue und es doof ist? Wird es meinen Ruf zerstören? Werde ich meine Freunde und meine Familie verlieren? Werde ich auf der Strasse enden? Du siehst, nichts davon ist eine gute Begründung, dich von deinem Vorhaben abzubringen. Je mehr Angst du hast, umso mehr sagt es etwas darüber aus, wie wichtig dir diese Sache ist. Um so sicherer kannst du dir sein, dass du dieses Vorhaben umsetzen solltest. Gehe es an. Es ist wichtig für deine Seele, dein Wachstum und deine Erfüllung.

3 Gib deine Macht nicht ab!

Jedes Mal, wenn jemand versucht, dich von deinem Vorhaben abzubringen, wirst du zu dir selbst sagen: ‚Du wirst mich nicht daran hindern, diese Sache umzusetzen. Ich gebe dir nicht die Macht, mich davon abzuhalten.‘ Mache es zu deinem neuen Mantra. Leute können sagen, was sie wollen, doch du brauchst auf keinen Fall ihren Rat zu befolgen. Lass diese Ratschläge nicht der Grund dafür sein, dich entmutigen zu lassen, wenn dir eine Sache richtig wichtig ist. Deine Zeit auf diesem Planeten ist so kostbar, es ist wirklich wichtig, dass du dich vor solchen Aussagen und Verwirrungen schützt.

4 Sei geduldig

Das, was die meisten Menschen nach kurzer Zeit, ein paar Monaten oder wenigen Jahren erwarten, wenn sie mit einer Sache beginnen, ist, dass sie umgehend Resultate erzielen. Das Ding läuft gleich auf Anhieb grandios an, das Feedback ist sofort bahnbrechend, die Umsätze schiessen in die Höhe, die Wirkung ist umgehend massiv und die Tat im Handumdrehen vollbracht. Nicht ganz. Geduld ist die meist unterschätzte Eigenschaft in einem Vorhaben. Versuche nicht los zu sprinten, bevor du laufen kannst. Nimm dir Zeit und starte langsam und bewusst. Bleibe konsistent, also gleichmässig ausdauernd, unerbittlich und agiere mit wirksamer Bedachtheit. Sei bereit, ALLES für dein Vorhaben zu geben, knie dich in deine Sache rein, lass nicht locker und vergewissere dich, dass du alles Nötige dafür tust, dein Vorhaben zu etwas Einzigartigem und Langlebigem zu machen.

5 Bleibe hungrig!

Witzige Aussage findest du? Um etwas richtig Wichtiges zu erreichen, brauchst du Biss! Genauso wie Ausdauer, Leidenschaft/Passion, Mut und Zielstrebigkeit. Wenn du deinen Hunger nach grossen Träumen, Wünschen oder Ideen verlierst, verlierst du dich selbst. So einfach ist das. Wenn wir Menschen nichts Sinnvolles oder Wichtiges in unserem Leben haben, wofür es sich lohnt, uns anzustrengen, verlieren wir uns im Nu. Du kannst auf jeden Fall extrem dankbar dafür sein, was du bisher erreicht hast und dennoch hungrig sein nach neuen Träumen und Zielen – diese beiden Dinge schliessen sich nämlich nicht gegenseitig aus.

6 Verbanne die Negativität aus deinem Leben!

Die Hirnforschung hat in den letzten 10 Jahren unglaubliche Erkenntnisse zu Tage gebracht. Wir wissen, dass unser Hirn alles glaubt. Einfach alles. Unsere Haltung wird von unseren Erfahrungen und Gedanken geprägt und geformt. Wenn wir also negativ über eine Sache denken, schiessen wir uns sozusagen selbst ins Knie. Wir sabotieren uns unwillentlich und verhindern unseren eigenen Erfolg. Verbanne daher alle negativen Gedanken, die du mit deiner Veränderung in Zusammenhang bringst. Sie ist schädlich für dein Hirn, für dein Wohlbefinden und für deine Motivation. Blende Leute aus, die dich runterziehen versuchen, halte dich von ihnen fern. Ausser sie sind Experten in dieser Materie und haben dir wirklich wichtige Informationen zu liefern, welche dir und deinem Vorhaben auf positive Weise dienen. Das tust du ebenso mit deinem eigenen inneren Kritiker, falls er versucht, sich mit Händen und Füssen gegen deine Veränderungs-Absichten zu wehren. Sei mutig und bleib dran!

7 Steigere deine Produktivität!

Wir leben in einer Gesellschaft, welche uns dazu bringt, zu under-performen. Das heisst, dass wir weniger tun, als wir sollten oder könnten. Die permanente Berieselung durch unsere elektronischen Geräte hält uns andauernd davon ab, den Fokus auf eine Sache beizubehalten. Wir werden immer und immer wieder abgelenkt von E-mails, Nachrichten und Benachrichtigungen. Wähle für dein Leben den Flugmodus!

Damit ist nicht gemeint, dass du mit guten Vorsätzen versuchst, den Versuchungen zu widerstehen. Das wäre in etwa so, also ob du die Eiscreme im Tiefkühler mit dem Vorhaben, nicht davon zu naschen, lagern würdest. Viel mehr sprechen wir davon, dass du konsequent die Dinge ausschaltest und planst, welche dich ablenken oder aufhalten. Plane ein, wann genau du dich an deine Eiscreme machst.

Konkret heisst dies, strukturiere deine Zeit für die Dinge, die du im Zusammenhang mit deiner Veränderung brauchst.

Schalte alle Benachrichtigungen auf deinem Handy oder Laptop aus, informiere dein Umfeld, dass du in dieser Zeit nicht gestört werden willst. Organisiere dich und nutze diese kostbare und wertvolle Zeit, um produktiv voranzukommen.

8 Rücke dein Vorhaben in die richtige Perspektive

Ganz einfach bedeutet dies, dass, wenn immer du Zweifel hast, du dich Fragen kannst: 'Was ist das Allerschlimmste, was passieren kann, falls ich 'Nein' sage oder falls ich 'Ja' sage.' Nehme beide Antworten genau unter die Lupe und schau sie dir im Detail an. Tue dies bewusst und achtsam, denke die beiden Szenarien von A bis Z durch. Dann überlege dir die Lösungsansätze zu beiden Optionen und entscheide dich.

Ein weiteres Werkzeug für dich - Der BOEA-Loop

B: Beobachte – beobachte dich, lerne dich wirklich kennen

O: Orientierung – orientiere dich, finde heraus, wohin du gehen willst

E: Entscheidung – entscheide dich, wie du dorthin gelangst

A: Aktion – tue alles notwendige, um dorthin zu kommen

Go for it! Du bist eine einmalige Persönlichkeit! Dich gibt es unter den Milliarden von Menschen, die es bisher auf diesem Planeten gab und noch geben wird kein zweites Mal! Kein anderer Mensch sieht aus wie du, ist wie du, denkt wie du, fühlt wie du und hat die gleichen Ziele, Wünsche und Träume wie du!

Wie eine Schneeflocke bist du einzigartig! Werde dir dieser Tatsache immer wieder bewusst. Sei anders, tue das, was dich beflügelt und erfreue dich daran.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.