

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

*Wie du **Träume** wahr werden lässt*

*Mind**tactics** Mini-Workshop*

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf M. Hiltmann

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

***Mindtactics* Mini-Workshop Vom Wunsch zur Wirklichkeit**

COPYRIGHT © 2008 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Mindtactics Training & Coaching

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: ralf@mindtactics.de · Web www.mindtactics.de

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

*„Die Grundlage des Lebens ist Freiheit, und das Ergebnis des Lebens ist Expansion
– aber Deine Bestimmung, der Sinn Deines Lebens, ist Freude.“*

- Esther & Jerry Hicks

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Herzlich willkommen zum Mindtactics-Mini-Workshop

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Dieser Mini-Workshop ist ein Geschenk für Menschen, die durch ihre Weiterempfehlung dazu beigetragen haben, dass Mindtactics weiter wachsen kann und immer bekannter wird - vielen Dank dafür und viel Vergnügen mit den nachfolgenden Tipps und Übungen ☺

Träume werden wahr

Träume werden wahr - Wünsche werden Wirklichkeit. Wenn wir sie uns erlauben. Wenn wir aufhören, uns selbst im Weg zu stehen. Wenn wir uns darauf ausrichten. Es gibt eine Menge "wenn's". Manche sind hilfreich, andere weniger. Ich habe noch zwei:

Wenn du weniger Aufmerksamkeit auf das richtest, was du nicht willst, und mehr auf das, WAS du willst ☺

Im folgenden habe ich sieben hilfreiche Fragen für dich, die dich darin unterstützen, deine Träume wahr werden zu lassen. Du kennst diese Fragen vielleicht schon - es geht um Liebe oder Angst, ein Web-Projekt, das ich bereits Herbst 2002 gestartet habe. Zunächst mit fünf Fragen, vor einigen Monaten ist dann eine sechste hinzu gekommen, und nun sind es sieben.

Die ursprüngliche Übung war dazu gedacht, dein Bewusstsein aus unangenehmen Situationen herauszubewegen und fixierte Aufmerksamkeit zu befreien. In der jetzigen Übung aber steckt noch viel mehr - lass dich überraschen!

1. Nimm Dir einen Augenblick Zeit und beantworte die folgenden Fragen, am besten schriftlich:

Was sind

- 1) 3 Dinge, die ich fürchte?
- 2) 3 Dinge, die ich loswerden will?
- 3) 3 Dinge, die ich stattdessen will?

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

- 4) 3 Dinge, die ich liebe?
 - 5) 3 Dinge, für die ich dankbar bin?
 - 6) 3 Dinge, über die ich mich so richtig freue?
 - 7) 3 Dinge, die mich total inspirieren?
- 2.** Gehe die sieben Fragen nun noch mal zu einem spezifischen Thema durch, z.B. eine Beziehung, die dir Schwierigkeiten bereitet, oder deine finanzielle Situation.
- 3.** Richte dich auf deine Träume aus:
- 1) Frage dich: Was befürchte ich? Vor was habe ich Angst? Betrachte es und erkenne es an. Lass es in Ruhe.
 - 2) Frage dich: Was will ich auf keinen Fall erleben? Akzeptiere den Widerstand und lass ihn los.
 - 3) Frage dich: Was will ich stattdessen? Schreibe alles auf, was dir einfällt und nimm dann das, wo du die größte Resonanz spürst. Fühle es. Imaginiere es. Genieße es.
 - 4) Nimm diesen Traum, diesen Wunsch, in dein Herz. Verliebe dich in ihn. Spüre totale, absolute, grenzenlose Liebe für diesen Wunsch. Dehne diese Liebe auf alles andere aus.
 - 5) Fühle Dankbarkeit. Sei dankbar für alles, was du hast, tust und bist, für alles, was dich trägt und unterstützt. Stell' dir vor, dein Traum wäre bereits wahr geworden und sei dankbar dafür, DASS er es bereits ist.
 - 6) Nachdem du dich auf die ersten fünf Schritte eingelassen hast, kannst du gar nicht mehr anders, als dich so richtig aus vollem Herzen zu freuen! Genieße die Freude und lass andere daran teilhaben 😊

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

- 7) Fühle die Begeisterung und die Inspiration! Lass dich durch deinen Traum und die vorangegangenen Schritte zu neuen Wünschen und Träumen inspirieren. Erkenne, dass dir ALLE Möglichkeiten offenstehen. Solltest du je daran zweifeln, dann nimm all deine Zweifel und Begrenzungen in die ersten beiden Schritte.
- 8) (optional) Wenn nötig, erstelle einen Plan, richte dich auf dein Ziel aus verpflichte dich dir selbst gegenüber, deinen Traum wahr werden zu lassen. Go for it!

Für alle Arten von Wünschen gilt, dass die Menschen hoffen, sich besser zu fühlen, wenn ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Ob es sich um das Erlangen eines materiellen Gegenstandes, einen physischen Zustand, eine Beziehung oder äußere Veränderungen handelt - bei jedem Wunsch geht es im Kern darum, sich gut zu fühlen. Darum lässt sich dein Erfolg im Leben auch nicht an Geld oder materiellen Besitztümern messen, sondern nur daran, wie viel Freude Du empfindest. Die Grundlage des Lebens ist Freiheit, und das Ergebnis des Lebens ist Expansion - aber Deine Bestimmung, der Sinn Deines Lebens, ist Freude.

- Esther & Jerry Hicks

3 Tipps für den Alltag:

- Erkenne und akzeptiere alle Widerstände in deinem Leben. Ignorieren bringt nichts - schau sie dir an, und dann lass sie gehen.
- Erlaube dir alle Wünsche und Träume. Sei offen dafür und spüre, wo deine Energie hin geht, wo du die größte Resonanz spürst.
- Sei grundlos glücklich. Fühl dich gut. Wenn du dich nicht gut fühlst, unternimm alles, was nötig ist, um dich dahin zu bringen, dass du dich gut fühlst. Es ist die Grundlage von allem ☺

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Nachdem Du in der obigen Übung den Pkt. 8 bearbeitet und einen Plan entwickelt hast, ist es wichtig, diesen auch umzusetzen und zu handeln:

Mind into Action

Wie du mit klarem Verstand und kraftvollem Handeln in Aktion kommst:

1. Wisse was du willst

Du hast im Leben immer drei Möglichkeiten, etwas zu tun:

- indem du dich an die Wünsche und Vorstellungen anderer anpasst;
- indem du dich gegen die Wünsche und Vorstellungen anderer wehrst;
- indem du das tust, was DU tun willst.

Während die ersten beiden Möglichkeiten Reaktionen auf andere sind - du tust, was andere wollen oder wehrst dich dagegen -, ist die dritte Möglichkeit die einzige, die dich wirklich in deine Kraft bringt. Zwar glauben wir ganz oft, wenn wir uns gegen die Vorstellungen anderer (meist Autoritätspersonen wie Eltern oder Vorgesetzte) wehren, würden wir tun, was wir wollen, doch das ist ein Trugschluss. Erst wenn du dich zu dem entscheidest, was DU willst, lebst du wirklich selbstbestimmt und absichtsvoll.

2. Tu was du willst

Nachdem du dich jetzt entschieden hast, zögere keinen Augenblick und bring´ deine Sache in die Welt. Geh in Aktion und tu, was zu tun ist. Wahrscheinlich wirst du oft genug auf Widerstände stoßen, doch betrachte diese nicht als unüberwindbare Hindernisse, sondern als Herausforderungen. Und um diese meistern zu können, ist es so wichtig, dass du im ersten Schritt beschlossen hast, was du tun willst. Es ist nämlich viel leichter, aufzugeben, wenn du die Ziele anderer verfolgst als deine eigenen. Ein starker Wille braucht eine starke Absicht.

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

3. Nimm alles an

Ja - du wirst auf Hindernisse stoßen. Doch es gibt keinen Grund, diese persönlich zu nehmen. Es gibt auch keinen Grund, diese dazu zu benutzen, um dich in der Opferrolle klein zu machen. Nimm alles an, was dir begegnet: betrachte es, untersuche es, fühle es, bestaune es, liebe es - und geh weiter.

4. Nimm nichts persönlich

Wenn du aufhörst, die Dinge persönlich zu nehmen, wird das Leben sehr leicht. Dir gelingen Vorhaben, mit denen du dich zuvor abgemüht hast, weil du aufgehört hast, gegen dich zu kämpfen. Wenn du nichts persönlich nimmst, hörst du auf, dir selbst im Weg zu stehen und ermöglichst es einer größeren und umfassenderen Kraft durch dich zu wirken. Und so, wie du Hindernisse und eventuelles Scheitern nicht persönlich nimmst, so nimmst du auch Siege und Erfolge nicht persönlich. Du freust dich daran, läßt andere daran teilhaben und - gehst weiter.

5. Gib alles

Gib alles. Gib deine ganze Aufmerksamkeit. Deine ganze Energie. Deine ganze Liebe, Hingabe und Leidenschaft. Und gib noch ein bißchen mehr. Streck dich. Gib 101%. Auf diese Weise wachst du. Und gib anderen. Teile deine Bemühungen und Erfolge. Beziehe andere mit ein und lasse sie teilhaben. So wachst du gemeinsam mit anderen und fügst dem Reichtum der Welt immer wieder ein bißchen hinzu. Dies ist ein schöner Ort zum leben. Sorge du dafür, ihn noch schöner zu machen.

Erkenne deine Absicht

Bei der Arbeit und auch sonst in deinem Leben mußt du dir darüber im Klaren sein, was du tun willst. Was willst du heute alles erreichen? Hast du deine Ziele schriftlich fixiert? Darüber hinaus ist es sehr sinnvoll, das du dir bewusst machst, weshalb du überhaupt dieser Tätigkeit nachgehen willst. Welchen Zweck erfüllst du damit? Bringst du dich selbst mit deinem Tun zum Ausdruck?

- aus: [Mind & Money](#) – der Crashkurs zum Thema Geld, Reichtum und Finanzen. Lerne, wie du einen gesunden Umgang mit Geld entwickelst.

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

"Krieger erringen Siege nicht, indem sie den Kopf gegen die Mauer stoßen, sondern indem sie Mauern überwinden. Krieger springen über Mauern; sie reißen sie nicht nieder." - Carlos Castaneda

3 Tipps für den Alltag:

- Wenn du einmal einen Entschluß gefasst hast, dann führe ihn auch aus. Tue alles, was nötig ist, um dein Ziel zu erreichen. Hinweis: Hab Freude und Spaß bei jedem einzelnen Schritt, den du gehst; bleib entspannt und genieße ☺
- Wenn du bemerkst, dass du auf deinem Weg beginnst, zu zögern oder zu zaudern, dann bemerke dies einfach und richte dich neu aus. Erwinnere dich an deine Absicht und geh dafür. Spüre die innere Kraft, die dir zuwächst, wenn du dich klar auf ein Ziel hin ausrichtest. Hinweis: Mache dir bewusst, was es für dich bedeutet, dein Ziel zu erreichen. Mache dir auch bewusst, was es für andere bedeutet. Lass dich von diesem Bewusstsein begeistern und inspirieren ☺
- Gehe mit dir selbst die innere Verpflichtung ein, alle notwendigen Schritte auf dein Ziel hin zu gehen. Solltest du jedoch irgendwann bemerken, dass das Ziel nicht mehr stimmt, dann - und nur dann - triff eine neue Entscheidung. Hinweis: Alles zu tun, was nötig ist, heißt nicht, dich zu verkrampfen oder abzumühen. Es bedeutet, einen Schritt nach dem anderen zu gehen und dich nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Und - werde auch wach dafür, wenn es an der Zeit ist, eine Pause einzulegen ☺

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Und nachdem du dich ins Handeln gebracht hast, ist es wichtig, beharrlich auf Dein Ziel hin ausgerichtet zu bleiben und dein Bestes zu geben. Zen-Krieger sprechen hier auch von *Makelosigkeit*:

Gib dein Bestes

Was auch immer du tust - gib stets dein Bestes und liefere gute Arbeit. Das hat nicht nur etwas mit der Arbeit zu tun, die du verrichtest, um deinen Lebensunterhalt zu verdienen; es bezieht sich auf alles, was du im Leben tust. Gib stets dein Bestes und liefere gute Arbeit könnte mit einem Wort beschrieben werden - AUFMERSAMKEIT!

Für wen arbeitest du? Für deinen Arbeitgeber (wenn du angestellt bist)? Für deine Kunden und Auftraggeber (wenn du selbständig bist)? Für deine Familie (wenn du zuhause bist und den Haushalt schmeißt)? Oder arbeitest du für dich selbst?

Wie arbeitest du? Wie wichtig ist dir die Qualität deiner Arbeit? Wie fühlst du dich, wenn du eine Arbeit, egal was es ist, nur halbherzig ausführst? Und wie fühlst du dich, wenn du das, was du tust, mit ganzem Engagement, mit voller Initiative tust? Ist es nicht viel befriedigender, eine Tätigkeit 100%ig auszuführen?

Ich will hier nicht dem Perfektionismus das Wort reden, der leicht etwas zwanghaftes bekommen kann; ich rede hier davon, die Dinge makellos zu machen. Einen Unterschied hin zu mehr Qualität. Mehr Präsenz. Wenn du die Dinge in deinem Leben makellos tust, erhöhst du auf einfache Weise deine Lebensqualität. Und wenn du dir dann noch den Standpunkt zu eigen machst, dass du die Dinge für dich tust, für deine innere Zufriedenheit, dann steigt auch automatisch dein Selbstwertgefühl. Wessen Kritik kann dir da noch etwas anhaben, wenn du weißt, dass du die Dinge so gut gemacht hast, wie es dir eben möglich war?!

Die Dinge makellos zu tun, gute Arbeit zu liefern, erfordert Achtsamkeit - Aufmerksamkeit in jedem Augenblick auf jedes Detail. Darum frage dich bei dem, was du tust:

- Was tue ich da gerade?
- Für wen tue ich es?
- Was ist meine Absicht dabei?

Je klarer deine Antworten auf diese Fragen sind, desto höher ist die Qualität deiner Arbeit.

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit setzen Interesse voraus. Wenn du also etwas halbherzig tust, eine Abkürzung suchst oder gar pfuschst, dann mußt du dich fragen, weshalb du (dir) das (an)tust! Weshalb verschwendest du kostbare Lebenszeit mit etwas, was dich nicht oder nur wenig interessiert?

Daher gib in jeder Situation, unter allen Umständen, immer dein Bestes und liefere gute Arbeit. - nicht mehr und auch nicht weniger. Mache dir damit keinen Stress und setze dich nicht unter Druck. Dein Bestes wird nicht immer gleich sein und zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich ausfallen. Das ist völlig normal. Entscheidend ist deine innere Einstellung, einfach dein Bestes zu geben, wie immer das auch gerade ausfallen mag.

Bleibe dabei wach und im Gleichgewicht: Wenn du dich anstrengst - und darin sind wir alle sehr gut *g* -, wirst du mehr Energie verbrauchen und dich unnötig erschöpfen. Du wirst das Gefühl bekommen, dass du einfach nicht gut genug bist. Und du brauchst viel länger, um deine Ziele zu erreichen. Wenn du hingegen nachlässig bist und weniger als dein Bestes gibst, setzt du dich damit unnötigen Frustrationen, Selbstverurteilung und Schuldgefühlen aus und bringst nichts zustande. Makellosigkeit sieht anders aus.

Go for it! Gib dein Bestes, sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei der Sache, und du wirst ein intensives, leidenschaftliches und in allen Bereichen erfolgreiches Leben führen.

Schule deinen Willen

Die Kraft des Geistes ist grenzenlos, sagt der Ki-Meister Koichi Tohei. Und die Kraft des Geistes wird gelenkt durch deinen Willen. Der Wille ist deine mächtigste Waffe. Mittels deines Willens lenkst du deine Aufmerksamkeit. Der Wille ist das Schwert des Gewahrseins, mit dem du das wesentliche vom unwesentlichen trennst. Mit dem Willen lenkst du deine Aufmerksamkeit dort hin, wo du sie haben willst und ziehst sie davon ab, wo du sie nicht haben willst. Verrückterweise ist der Wille trotz seiner zentralen Funktion als Steuerrad des Lebens das am wenigsten verstandene Prinzip, wenn es darum geht, frei und erfüllt zu leben.

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

"Es ist ganz gleich, was Sie darüber denken mögen, das Leben liegt immer direkt vor Ihnen. Es gibt kein zurück. Doch obwohl wir alle wissen, dass es unmöglich ist, zurückzugehen, wenden viel zu viele Menschen ihre Gedanken der Vergangenheit zu und trauern ihr nach. Das ist reine Kraftverschwendung, da uns diese Kraft nicht mehr zur Verfügung steht, um mit den Anforderungen der Gegenwart fertig zu werden. Der Krieger schaut den Ereignissen ins Auge, die jetzt entstehen. Er befasst sich mit ihnen und geht weiter. Wenn wir voller Geistesgegenwart den Ereignissen des Tages begegnen wollen, müssen wir uns auf jeden einzelnen Augenblick konzentrieren."

- Vernon Kitabu Turner

7 Tipps für den Alltag:

- Entscheide dich, bei allem, das du tust, dein Bestes zu geben, d.h., mit deiner Aufmerksamkeit völlig bei dem zu sein, was du gerade machst.
- Die Entscheidung, stets das Beste zu geben, hilft dir, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen - was ist dir wirklich wichtig?
- Wenn dir etwas nicht so gut gelingt, dann akzeptiere das einfach, ohne dich dafür zu verurteilen und ohne es dazu zu benutzen, schlampige Arbeit zu rechtfertigen.
- Erinnerung dich an eine Zeit, wo du etwas wirklich ganz hervorragend gemacht hast; tauche mit allen Sinnen in die Erinnerung ein und fühle, wie du dich dabei fühlst.
 - Was hat dich darin unterstützt, in dieser Angelegenheit dein Bestes zu geben?
 - Wie kannst du das, was ich da unterstützt hat, noch mehr in deinem täglichen Leben nutzen?
- Erinnerung dich an eine Zeit, wo du dir etwas wichtiges vorgenommen hast und nicht dein Bestes gegeben hast. Fühle, wie du dich dabei fühlst.
 - Was hat dich dazu veranlaßt, in dieser Sache nicht dein Bestes zu geben?
 - Was kannst du tun bzw. bist du bereit zu tun, um das zu ändern?

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

- Nimm dir für die nächsten fünf Minuten vor, dich für alles, was du tun willst, bewusst zu entscheiden, bevor du es tust - und dann führe es so achtsam wie möglich aus.
- Wähle ein für dich wichtiges Projekt und nimm dafür die innere Einstellung an, alles zu tun, was nötig ist, um es zu einem erfolgreichen Abschluß zu bringen. Bleibe dabei entspannt.

Wenn Du bis hier her gekommen bist, wirst du bereits einiges geschafft haben.
Gratuliere ☺

Nun ist es sicher ganz gut, ein paar Gänge 'runterzuschalten und dich einzuschwingen in den

Rhythmus des Lebens

Vielleicht kennst du das ja auch, dass du bei der Arbeit mit einer Aufgabe beschäftigt bist, die unbedingt fertig werden muß, und du strengst dich mächtig an, um die Sache rechtzeitig zu erledigen. Und je mehr du dich anstrengst, umso mehr verspannst du dich - Stress! Deine Gedanken kreisen nur noch um das angestrebte Ergebnis. Jetzt kommen weitere Gedanken dazu, Sorgen und Befürchtungen, wie das bloß alles zu erledigen ist. Du setzt dich mächtig unter Druck, weil du ja unbedingt etwas erreichen musst.

Dieses Beispiel läßt sich auf alle Lebensbereiche ausdehnen, denn nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der Freizeit, in finanziellen Angelegenheiten und in unseren Beziehungen setzen wir uns immer wieder unter Druck mit Dingen, die unbedingt erledigt werden müssen. "*Sich überfordert fühlen liegt am Resultatdenken.*", sagt dazu die buddhistische Lehrerin Ayya Khema. Wir sind so sehr auf Ergebnisse fixiert, dass wir den Prozeß des Entstehens nicht mehr wahrnehmen.

Natürlich brauchen wir Ziele, damit wir überhaupt wissen, in welche Richtung wir gehen wollen. Wir müssen uns in eine bestimmte Richtung ausrichten, damit unsere Energie sich nicht zerstreut. Doch wir sollten dabei auch eine Balance finden zwischen der Orientierung auf das Ziel und der Hingabe an den Prozeß.

Es ist gut, dir ein Ziel zu setzen und dieses dann loszulassen und auf den Prozeß des Entstehens zu vertrauen. Wenn du zu sehr auf dein Ziel fixiert bist, verpasst du den Augenblick. Und dein Leben findet immer nur in diesem einen Augenblick statt! Dein Leben - eine Aneinanderreihung von Augenblicken. Also setze dir ein Ziel und lasse es dann los.

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Und wenn du merkst, dass es anfängt, stressig zu werden, dann schalte ab. So, wie man eine Lampe abschaltet, indem man ihr die Energiezufuhr unterbricht, so kannst du stressigen Gedanken und Fixierungen die Energiezufuhr abstellen, indem du ihnen einfach keine Aufmerksamkeit mehr schenkst. Schalte deine Tätigkeit einfach für einen Augenblick ab, blicke von deiner Arbeit auf, schaue dich um, mache vielleicht einen kurzen Spaziergang - es gibt viele Möglichkeiten, einfach mal kurz abzuschalten.

Im Zen heißt es: *"Still sitzen und nichts tun, der Frühling kommt, und das Gras wächst von selbst."* Erinnerung dich daran, wenn es anfängt, stressig zu werden ☺

Ruhiger Verstand

"Wenn der Verstand ruhig ist, dann ist es der Körper auch; wenn der Körper ruhig ist, kommt auch der Verstand zur Ruhe. Den Verstand zur Ruhe zu bringen, ist eine der grundlegendsten Methoden, entspannt und friedlich zu sein."

-- aus den [Zenpower-Tipps](#)

Öffne das Tor des Geistes ganz weit. Je weiter du deinen Geist öffnest, desto mehr weitet sich deine Persönlichkeit und desto wohler fühlst du dich. Ist das Tor nur wenig geöffnet, dann ist der eigene Lebensweg beschwerlich.

Wenn du von vielen Dingen gefangen bist, wirf diese Hindernisse in den Mülleimer, wasche deine Hände, gehe weiter und öffne das Tor so weit wie möglich.

Der Weg aller Menschen ist derselbe, ob ihr Tor weit oder nur wenig geöffnet ist. Daher machst du das Tor am besten weit auf und gehst ungehindert voran. Und denke daran: Jenes weit geöffnete Tor ist immer harmonisch.

- Dae Poep Sa Nim

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

5 Tipps und Meditationen für den Alltag:

- In einer ruhigen Minute stelle dir das Spiel der Wellen vor, die an den Strand branden und langsam auslaufen, bis sie an einem gewissen Punkt wieder umkehren und ins Meer zurückfließen. Das mit anzuschauen, ist schon sehr beruhigend und entspannend.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Stelle dir deinen Einatem vor wie eine Welle, die ins Meer zurückfließt. Mit dem Ausatem fließt die Welle wieder an den Strand, läuft ganz langsam aus, bis sie an einem bestimmten Punkt kurz anhält und wieder, mit dem Einatem, ins Meer zurückkehrt.
- Schließe für einen Augenblick Ihre Augen und lausche den Klängen, die da auftauchen. Wo entstehen diese Klänge? Wie lange bleiben sie? Und wohin gehen sie? Kannst du Unterschiede zwischen den einzelnen Klängen erkennen? Wie hört sich Stille an?
- Erinnerung dich heute immer wieder einmal daran, mehrmals eine kurze Pause von 1 - 2 Minuten einzulegen, in der du einfach nur tief durchatmest und genießt. Es ist sehr beruhigend, das Heben und Senken deiner Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen zu fühlen.
- Lehne dich zurück, entspanne dich und genieße das, was du gerade erlebst.

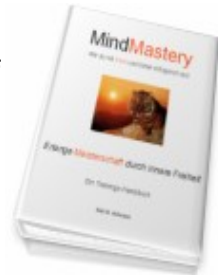
Ich hoffe, Du hattest einige interessante Erkenntnisse mit den Übungen dieses Mini-Workshops. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung, und auch über Rückmeldungen freue ich mich: ralf@mindtactics.de

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Mindtactics-Angebote

MindMastery - das eBook, in dem Du erfährst, wie Du Ziele findest, Ziele erreichst und Meisterschaft erlangst.

Die Tipps, Tools und Strategien in diesem eBook ermöglichen es Dir, auf einfache, klare und systematische Weise die eigenen Ziele zu entdecken und mit einem optimalen Nutzen-/Erfolgsaufwand zu verwirklichen.



Zum ersten Mal stelle ich darin die TARGET-Matrix vor, mit der Du auf sehr einfache Weise die für Dich richtigen Ziele ermittelst. Und Du lernst die Fünf-Finger-Faust-Formel kennen, die Dich ermächtigt, Deine Ziele mühelos zu verwirklichen. Und natürlich noch vieles, vieles mehr ... lass dich überraschen - dies ist das powervollste eBook, das ich bisher geschrieben habe!

Mind & Money - Wie Du ein gesundes Verhältnis zum Thema Geld entwickelst!

Die erweiterte Neuauflage des Crashkurses zum Thema Geld, Reichtum und Finanzen. Erfahre, wie Du ein gesundes Verhältnis zum Thema Geld entwickelst. Dieser konzentrierte, klare und sehr kraftvolle SelbstCoaching-Kurs macht nicht viel Aufhebens um tolle Theorien, sondern kommt gleich ganz praktisch zur Sache. Hier erfährst die ganze ungeschminkte Wahrheit zum Thema Geld - Deine Wahrheit!



SuperSimpleBusiness - Wie authentischer Erfolg unvermeidbar wird!

Dieser konzentrierte, klare und sehr kraftvolle SelbstCoaching-Kurs richtet sich in erster Linie an Menschen, die professionell mit anderen Menschen arbeiten und ihr Wissen, ihre Ideen, Produkte und Dienstleistungen anbieten.



Darüber hinaus profitiert jeder von den in diesem Kurs angebotenen Tipps und Strategien, der seine erfolgversprechenden Business-Ideen haupt- oder nebenberuflich verwirklichen will - aber noch nicht so recht weiß, wie.

Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Das große HighIntentionCoaching-Handbuch - Eine starke
Möglichkeit zum SelbstCoaching (incl. 12 Coaching-Lektionen):



Kontakt / Impressum

Mindtactics Mini-Workshop Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Mindtactics Training & Coaching

Ralf M. Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: ralf@mindtactics.de · Web www.mindtactics.de

COPYRIGHT © 2008 by Ralf M. Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.