

*Authentischer **Erfolg*** *und der Weg in die Freiheit*



Warum **Zitronen** keine **Orangen** sind und
positives Denken nicht funktioniert

*Mind**tactics** Workshop*

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf M. Hiltmann

Authentisch erfolgreich

***Mindtactics* Workshop Authentisch erfolgreich**

COPYRIGHT © 2011 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

Foto Zitronen © Harald Reiss / PIXELIO
Foto Orangen © Claudia Hautumm / PIXELIO
Foto Goldener Segler © Karl Strebl / PIXELIO
alle anderen Fotos © David Niblack/ IMAGEBASE
Die mit PIXELIO gekennzeichneten Bilder sind mit freundlicher Genehmigung der Pixelio-Bildatenbank www.pixelio.de entnommen.

Authentisch erfolgreich

„Wenn ich verletzt, besorgt oder wütend bin, tue ich das Beste, was mir angesichts meiner derzeitigen Überzeugungen möglich ist. Wenn ich diese Überzeugungen aber als kontraproduktiv und instabil erkenne, kann ich sie aufgeben.

Ich kann mich entscheiden, mehr zu akzeptieren und weniger zu urteilen, denn ich weiß, dass ich so eher das bekomme, was ich mir wünsche.

Veränderung entsteht, wenn wir die Wahl treffen, etwas zu verändern. Wenn wir es wünschen, können wir gerne da bleiben, wo wir sind.“

Barry Neil Kaufman

Inhaltsverzeichnis

Das Leben – eine einzige Katastrophe?.....	5
Jenseits von richtig und falsch.....	7
Das Unmögliche möglich machen	10
Übung – Überzeugungen überprüfen.....	12
Umgang mit begrenzenden Überzeugungen.....	13
Übung – Umgang mit Überzeugungen ganz praktisch.....	14
Der Weg in die Freiheit.....	16
Mindtactics-Angebote.....	18
Über den Autor.....	19
Fragen & Antworten.....	20
Kontakt / Impressum.....	21

Authentisch erfolgreich

Das Leben – eine einzige Katastrophe?

Oder: weshalb Zitronen keine Orangen sind.

Manchmal könnte man meinen, das Leben sei eine einzige Katastrophe – und wenn du das angesichts Deiner aktuellen Lebensumstände von Dir auch behaupten kannst, dann heiße ich dich herzlich willkommen im Club!

Doch das ist kein Grund zum Verzweifeln, ganz im Gegenteil. Das Leben ist ganz einfach das, was es ist; mal geht es bergauf, dann wieder bergab, hoch und runter, das ist völlig normal. An den Umständen können wir (zunächst) nicht sehr viel ändern, sehr wohl aber an unserer inneren Haltung, mit der wir den jeweiligen Umständen begegnen.

Was für den einen Menschen hochdramatisch ist und ihn in eine wochenlange Depression stürzt, lässt einen anderen völlig gelassen und ringt ihm gerade mal einen müden Augenaufschlag ab. Es liegt ganz an uns, wie wir die Dinge sehen, und wie wir die Dinge sehen, so erleben wir sie auch.

Vielleicht kennst du ja auch diesen klugen Motivations-Spruch, der Gelassenheit und Zuversicht vermitteln soll:

"Wenn das Leben Dir Zitronen beschert, dann mach dir eine Limonade daraus."



Klasse Idee, oder? Also brauchen wir den Dingen nur eine positive Bedeutung geben, und schon wird alles gut. Oder?

Nun ist das aber leider nur der erste Teil der Wahrheit, die dieser Spruch in sich birgt. Denn um mir eine leckere Limonade zu bereiten, muss ich die Zitronen erst einmal als solche erkennen – und sie anerkennen! D.h., ich muss meinen gegenwärtigen Lebensumständen erst mal ins Gesicht schauen und sie akzeptieren, bevor ich sie verändern kann. Sie einfach nur anders betrachten, funktioniert nicht. Denn saure Zitronen sind und bleiben nun mal saure Zitronen – und sauer mögen wir meistens nicht!

Authentisch erfolgreich

Eine andere Sichtweise entsteht erst dann, wenn ich den ursprünglichen Zustand – d.h., das Saure der Zitrone – akzeptiere! Das ist einer der Hauptgründe, weshalb positives Denken und die Arbeit mit Affirmationen nicht wirklich funktionieren (wenn sie auch manchmal über das Größte hinweg helfen).

Gibt es noch eine andere Möglichkeit? Wie wäre es mit einem der vielen, in den letzten Jahren populär gewordenen Motivationsseminaren? Dort wird nämlich gar keine Zitronen-Limonade mehr gepanscht – wenn dir dort Zitronen begegnen, dann beachtest du die nicht weiter. Schließlich willst du dich doch nicht an die Umstände anpassen! Wenn das Leben dir Zitronen beschert und du aber Orangen willst, dann pfeifst du was auf die Zitronen und holst dir deine Orangen. Du lebst doch schließlich selbstbestimmt!



Leider funktioniert auch das nicht wirklich, denn wenn Zitronen da sind, dann sind Zitronen da. Und keine Orangen. Punkt!

Vor einigen Jahren stieß ich auf einen weiteren schlaunen Spruch, der es mir wirklich angetan hat:

"Before you think big, you better think real."

Diese Aussage stammt von dem tibetischen Meditationsmeister *Chögyam Trungpa*, und ich finde, sie trifft den Umgang mit Veränderungen auf den Punkt.

Bevor ich anfangen kann, das Leben zu leben, von dem ich träume, bevor ich anfangen kann, meine Visionen vom Leben zu verwirklichen – bevor ich damit beginnen kann, einen Unterschied zu machen –, muss ich erst einmal meine gegenwärtigen Lebensumstände untersuchen und genau betrachten.

Tue ich das nicht, dann lüge ich mir fortgesetzt in die eigene Tasche, denn das, was da ist, ist nun einmal da. Und erst, wenn ich es erkenne und anerkenne, kann ich es verändern oder beseitigen, damit es auf meinem Weg nicht als Hindernis auftaucht.

Daher lasse deine alltäglichen Zitronen und Katastrophen einfach da sein, erkenne sie und akzeptiere sie – und gehe weiter in die Richtung, die du bevorzugst.

Jenseits von richtig und falsch

Als Menschen sind wir fühlende Wesen, mit dem Bestreben, uns gut zu fühlen bzw. zu vermeiden, dass wir uns schlecht fühlen. Um uns gut zu fühlen, ist uns keine Anstrengung groß genug, sei es jetzt im beruflichen Bereich oder auch in Partnerschaften und Beziehungen.

Viele Menschen haben, um sich in ihren Anstrengungen zu unterstützen, das positive Denken entdeckt. Nun ist gegen positives Denken bzw. eine grundsätzlich positive Einstellung nichts einzuwenden – immer noch besser als eine negative, griesgrämige, oder?

Die Sache mit dem positiven Denken hat jedoch einen Pferdefuß – zum einen nämlich das Bedürfnis, sich gut zu fühlen, zum anderen das positive Denken an sich.

- Zum Bedürfnis, sich gut zu fühlen: Was bedeutet es eigentlich, sich gut zu fühlen? Oder: was bedeutet in diesem Zusammenhang gut? Ist es nicht so, dass es da, wo es gut gibt, auch sein Gegenteil, nämlich schlecht, gleich um die Ecke lauert? Und ist vielleicht gar nicht so sehr das Bestreben, uns gut zu fühlen, der entscheidende Auslöser zum positiven Denken, sondern die gegensätzliche Spannung zwischen gut und böse, richtig und falsch usw., die uns viel mehr zu schaffen macht?
- Zum positiven Denken an sich: es ist ja wirklich unglaublich populär geworden, dieses positive Denken, denn es haut ja genau in die Kerbe unseres dringenden Bedürfnisses nach Wohlfühlen. Nur – es funktioniert nicht! Hast du es schon mal ausprobiert? Von morgens bis abends positiv gedacht, vielleicht dabei noch sämtliche Wände und Spiegel mit wohlklingenden Affirmationen beklebt, damit du bei jeder sich bietenden Gelegenheit mit der Nase auf das gestoßen wirst, was NICHT deiner tatsächlichen Realität entspricht?!

Was macht positives Denken erst notwendig? Die Idee, dass irgendwas nicht stimmt. Diese Idee existiert irgendwo in den Tiefen unseres Bewusstseins. Durch diese Idee hindurch nehmen wir unsere Welt wahr und denken, fühlen und handeln entsprechend. Das, was wir da denken, fühlen und in die Tat umsetzen, gefällt uns aber nicht. Wir wollen es ändern, also gehen wir hin und denken positiv – in diesem Fall, etwas plakativ: Mit mir stimmt alles. Ich bin völlig okay.

Authentisch erfolgreich

So – und was haben wir jetzt tatsächlich getan? Wir haben eine neue Idee über die alte gelegt; ich nenne das auch: ein Sahnehäubchen auf den Müllhaufen setzen ;-)

Denn der Müll, die ganzen alten Ideen von Unzulänglichkeit, Unvermögen und Ähnlichem, sind ja weiterhin vorhanden, nur jetzt eben gut zugedeckt. Was sie jedoch nicht davon abhält, spätestens in stressigen Situationen, wenn uns die Kraft zum positiven Denken ausgeht, wieder zu erscheinen ... und dann meistens mit noch größerer Wucht. Verbunden mit dem Gefühl, nun auch noch mit dem positiven Denken versagt zu haben. Doppelter Volltreffer sozusagen.

Der Weg aus diesem Dilemma ist also, nicht noch mehr Ideen in das Bewusstsein zu stopfen, sondern mehr und mehr begrenzende Ideen und Konzepte zu beseitigen und aufzulösen.

Vor einiger Zeit habe ich einen Zenpower-Tipp (www.zenpowertipps.de) veröffentlicht, in dem es hieß:

Jenseits von richtig und falsch besteht keine Notwendigkeit mehr für positives Denken und dem Bedürfnis, sich gut zu fühlen.

Der Punkt ist also gar nicht so sehr, sich gut fühlen zu wollen oder zu müssen – es ist vielmehr der Widerstand dagegen, sich schlecht zu fühlen. Und wir werden uns immer früher oder später schlecht fühlen, wenn wir uns zuvor gut gefühlt haben, da wir bemüht sind, an dem guten Gefühl festzuhalten. Und dieses Festhalten am dem, was wir als gut bzw. richtig bezeichnen, sorgt im Umkehrschluss für die negativen Gedanken und Gefühle – weil es sich eben nicht festhalten lässt!



Der Ausweg aus diesem Dilemma: das Unterscheiden zwischen gut und schlecht, richtig und falsch usw. aufzugeben. Denn diese Unterscheidungen sind völlig willkürlich, was sich leicht feststellen lässt, wenn man mal schaut, was für wen richtig und falsch ist. Da hat jeder so seine eigenen Vorlieben, und auch die wechseln manchmal recht schnell, je nach Laune und Tagesform.

Authentisch erfolgreich

Es geht also darum, die eigene Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit zu überwinden. Oder, wie der islamische Mystiker Rumi schrieb:

*Weit jenseits aller Vorstellung von Falsch und Richtig ist ein Feld.
Dort werde ich dich treffen.*

Wenn wir also unser Bewusstsein ausdehnen und einen größeren und umfassenderen Standpunkt einnehmen, der sich über die innere Widersprüchlichkeit unseres Verstandes erhebt, ermöglichen wir uns damit eine Perspektive, von der aus wir mehr und weiter sehen können. Das meine ich mit jenseits von richtig und falsch. Auf diese Weise finden wir Stück für Stück zu unserer ursprünglichen Integrität und Ganzheit zurück und fangen an, uns wirklich gut zu fühlen – ohne dies zu beabsichtigen und auch ohne es überhaupt als solches zu bezeichnen. Es ist dann einfach so ☺



Eine gute Möglichkeit, eine umfassendere Perspektive einzunehmen ist, eine Sache von vielen verschiedenen Standpunkten aus zu betrachten. So, wie es auf der Oberfläche einer Kugel unzählige Punkte gibt, so kann man etwas von vielen verschiedenen Seiten aus betrachten, bis einen die plötzliche Erkenntnis auf eine höhere Bewusstseinsstufe befördert: jenseits von richtig und falsch eben.

Wenn du also das nächste mal in die Versuchung geraten solltest, etwas als richtig oder falsch einzuordnen und entsprechend reagierst, probiere es damit, eine kugelförmige Sichtweise einzunehmen, um diese Sache sehr ausführlich betrachten – und dich dann darüber zu erheben.

Nicht nur, dass Dir dies mehr und mehr den Weg in die Freiheit ebnet ... über kurz oder lang wirst Du auf diese Weise auch erleben, dass das, was Dir bislang nicht möglich schien, tatsächlich immer leichter möglich werden wird. Darüber wollen wir uns als nächstes unterhalten.

Das Unmögliche möglich machen

Sicher kennst du das auch, dass du dich mit bestimmten Sachen etwas schwer tust, vielleicht in der Weise, dass Du immer und immer wieder versuchst, etwas zu erreichen, doch stets vergeblich – oder nur unter großen Mühen und Anstrengungen. Es scheint irgendwie nicht möglich zu sein, diese Sache auf mühelose Weise – oder überhaupt – hinzukriegen.

Vielleicht bist du dir ja auch vage bewusst, woran das liegen könnte, dass du dich in bestimmten Dingen immer wieder blockierst und selbst sabotierst. Ganz bestimmt hast du schon davon gehört, dass es deine inneren Einstellungen und Überzeugungen sind, die für solche Sabotageprogramme verantwortlich sind. Und vielleicht hast du auch schon die eine oder andere Möglichkeit kennengelernt, damit umzugehen. Warum aber halten sich manche Überzeugungen so hartnäckig und machen bestimmte Dinge einfach unmöglich?

Etwas ist in dem Maße möglich oder unmöglich, wie es mit dem übereinstimmt oder nicht übereinstimmt, was du glaubst.

Die Sache scheint also ganz einfach zu sein – glaube etwas anderes, und du erfährst etwas anderes; oder: sei von dem überzeugt, was du erfahren möchtest, und du wirst es erfahren.

Nun fängt es jedoch an, sehr interessant zu werden. Wenn das also stimmt, dass ich das erfahre, was ich glaube, so muss ich nur fest genug an etwas glauben, und ich werde es erfahren. Ein Erinnerungszettelchen hier, ein Post-it dort, und schnell an den Spiegel noch ein paar positive Affirmationen ... wir sprachen bereits darüber.

Nun, dass es oft so einfach nicht ist, haben die meisten von uns vermutlich schon festgestellt. Der Haken an der Sache ist nämlich der, dass es nicht hilft, vorzugeben, etwas Bestimmtes zu glauben, wenn ich tatsächlich etwas ganz anderes – und häufig Gegenteiliges – glaube.

Um das (bisher) Unmögliche möglich zu machen, muss ich also erst mal ganz ehrlich hinschauen, was es mir bisher unmöglich gemacht hat. Wenn ich also nach begrenzenden und behindernden Überzeugungen forsche, macht es wenig Sinn, wenn ich als Ergebnis herausbekomme, was ich gerne HÄTTE. Macht das Sinn?

Authentisch erfolgreich

Wenn du damit beginnen willst, dein Leben unter die eigene Kontrolle zu bekommen und bewusst und selbstbestimmt leben willst, musst du als erstes herausfinden, wie und womit du dich in den verschiedenen Bereichen deines Lebens blockierst. D.h., erforschen, welche Überzeugungen du zu bestimmten Themen und Situationen hast.

Und um es ganz deutlich zu sagen: unter dem Begriff "Überzeugungen" lässt sich alles zusammenzufassen, was sich in deinem Verstand abspielt, also all deine Gedanken, Einstellungen, Vorannahmen, Urteile, Bewertungen, Glaubensmuster, etc., kurz: sämtliche mentalen Prozesse.

Beim Erforschen deiner Überzeugungen geht es NICHT darum, was du gerne HÄTTEST! Denn du mußt ja erst einmal herausfinden, was dich davon abhält und daran hindert, das zu bekommen, was du gerne hättest. Es geht um das, was JETZT da ist!



Ich erinnere mich an eine Coaching-Sitzung mit einer Frau, die mit einer schwierigen Situation mit ihrer pubertierenden Tochter konfrontiert war. Also ließ ich sie ihre Überzeugungen in bezug auf ihre Beziehung zu ihrer Tochter erforschen. Als wir das Ergebnis besprachen, stellte sich heraus, dass sie eben nicht die wirklich interessanten Überzeugungen notiert hat – nämlich die, die sie hinsichtlich einer guten Beziehung behindern und blockieren –, sondern diejenigen, mit denen sie gut leben kann und die, die sie gerne hätte. Und das macht natürlich wenig Sinn.

Vielleicht ist es erst einmal nicht ganz so angenehm, das, was tatsächlich in dir ist, ungeschminkt zu betrachten, doch ist dies der einzige Weg, das (bisher) Unmögliche möglich zu machen. Denn erst, wenn du weißt, was dich behindert und begrenzt, kannst du dies handhaben. Und dann – wirklich erst dann – kannst du beginnen, dich erfolgreich auf das auszurichten, was du gerne erleben möchtest.

Das ist der Weg, das Unmögliche möglich zu machen – go for it!

"Entweder lässt du dein Leben von Verlangen und Widerständen bestimmen – oder du tust es selbst." – aus den Zenpower-Tipps

www.zenpowertipps.de

Übung – Überzeugungen überprüfen

Nimm dir einen Augenblick Zeit und notiere dir deine Überzeugungen zu den verschiedenen Schwerpunkten deines Lebens wie

- dich selbst
- Gesundheit / Körper
- Familie,
- Beziehungen
- Arbeit / Beruf
- Finanzen
- persönliches / spirituelles Wachstum
- Lebenssinn / Lebenszweck
- (...)

Notiere dir bitte nicht (noch nicht, wir kommen noch darauf zurück), was du gerne hättest, sondern was du TATSÄCHLICH darüber denkst.

Umgang mit begrenzenden Überzeugungen

Was hat es mit diesen Überzeugungen überhaupt auf sich? Lass uns zunächst darauf einigen, unter dem Begriff "Überzeugungen" alles zusammenzufassen, was sich in Deinem Verstand abspielt, also all Deine Gedanken, Einstellungen, Vorannahmen, Urteile, Bewertungen, Glaubensmuster, kurz: sämtliche mentalen Prozesse. Dies alles so zusammenzufassen und auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, macht es einfacher, damit umzugehen.

Dass Überzeugungen das Leben in irgendeiner Weise beeinflussen, ist Dir vielleicht nicht völlig neu. Wie gravierend dieser Einfluss ist, ist Dir jedoch möglicherweise nicht so ganz klar.

Und vielleicht siehst Du es ja auch ganz anders, daher lass uns das mal genauer betrachten:

Werden Deine Erfahrungen mit der Welt und dem Leben durch Deine Überzeugungen bestimmt, oder bildest Du Dir Deine Überzeugungen aufgrund der Erfahrungen, die Du machst?

Man könnte darüber sehr lange diskutieren, ohne zu einem vernünftigen Ergebnis zu kommen, und irgendwann kommt man dann zu der Frage, ob zuerst das Ei oder die Henne da war. Diese Weise, an das Thema heranzugehen, ist jedoch müßig, denn es bringt Dich nicht weiter.

Frage Dich doch lieber mal, was Dir mehr persönliche Macht und mehr Handlungsspielraum gibt.

Wenn Du Deine Überzeugungen aufgrund Deiner Erfahrungen bildest, Dir die Ereignisse also mehr oder weniger zustoßen, hast Du keine große Wahl und bist in der Opferrolle.

Wenn Du jedoch von der Annahme/Hypothese ausgehst, dass Du aufgrund Deiner Überzeugungen bestimmte Erfahrungen machst, und wenn Du weiter davon ausgehst, dass Du Dich für bestimmte Überzeugungen entscheiden sowie sie ändern und beseitigen kannst – wie sieht das Leben von diesem Standpunkt aus? Ist es nicht so, dass

Authentisch erfolgreich

Du in diesem Fall mehr Kontrolle über Dein Leben hast? (Solltest Du gerne Deine eingefleischte Einstellung behalten wollen, dass Du Deine Überzeugungen aufgrund Deiner Erfahrungen mit der Welt bildest, dann fühl' Dich frei, dies zu tun. Für diesen Fall möchte ich Dich gerne einladen, für die Dauer der Übungen einfach mal spaßeshalber mit der Arbeitshypothese zu spielen, von der wir hier ausgehen. Ich weiß, dass ich damit an so manchem lieb gewonnenen Weltbild rüttele – wenn Du daher Fragen dazu hast, setze Dich mit mir in Verbindung)

Die Frage, warum Du nun bestimmte Überzeugungen hast und wo diese her kommen, ist ebenso müßig wie die Frage, was zuerst da war. Hilfreicher ist es, zu erkennen und anzuerkennen, was jetzt da ist und dann eine Entscheidung zu treffen – nämlich die, ob Du es behalten willst oder nicht.

Und vielleicht wirft diese Sicht der Dinge ein ganz neues Licht auf bestimmte, immer wieder kehrende Ereignisse in Deinem Leben, die Du nicht unbedingt bevorzugst.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Überzeugungen umzugehen, von denen ich Dir im folgenden einige vorstellen möchte:

Übung – Umgang mit Überzeugungen ganz praktisch

In der vorangegangenen Übung hast Du Deine Überzeugungen notiert. Untersuche nun jede einzelne Überzeugung mit den folgenden vier Punkten:

- Finde heraus, ob die jeweilige Überzeugung hilfreich und unterstützend – mache dann ein (+) dahinter – oder hindernd und begrenzend (-) ist.
- Denke darüber nach, wie Du zu der Überzeugung gekommen bist – bzw. wie die Überzeugung zu Dir gekommen ist: hast Dich bewusst und absichtsvoll dafür entschieden, also freien Stücken angenommen (F) oder ob Du sie unbewusst angenommen hast (U), z.B. durch erzieherische Maßnahmen (Eltern, Schule, ...) oder andere Manipulationen (Kirche, Werbung, Politik, ...)

Authentisch erfolgreich

- Je höher der Grad an Gewissheit, umso stärker wirkt sich diese Überzeugung in Deinem Leben aus. Daher bewerte nun die Überzeugungen, inwieweit Du davon überzeugt bist. Auf einer Skala von 1 – 10, wobei 1 = 0% und 10 = 100% entspricht: wo würdest Du die jeweilige Überzeugung einordnen? Zu wieviel % bist Du davon überzeugt? Und weshalb? Was veranlasst Dich dazu, in dem Maße davon überzeugt zu sein? Was könntest Du tun (oder lassen), um die Überzeugung in der Skala nach oben oder unten zu verschieben?
- Und nun überlege Dir abschließend, ob Du diese Überzeugung behalten möchtest oder welche Du stattdessen viel lieber hättest.

Tipp: Wenn Du die entsprechende Überzeugung nicht mehr haben möchtest, dann frage Dich selbst, was Du tun könntest, um sie in Deiner Skala der Gewissheit nach unten zu bewegen.

Zur Erinnerung:

- Versuche Dich selbst immer besser kennenzulernen, indem du auf die Deinem Handeln zugrunde liegenden Muster und Einstellungen achtest und Dir dieser immer mehr gewahr wirst.
- Bedenke, dass Du etwas erst dann ändern kannst, wenn Du es erkannt hast.
- Das, was da ist zu ignorieren, macht keinen Sinn, denn dadurch wirst Du es nicht los.

Der Weg in die Freiheit

Im Laufe unseres Lebens haben wir eine Menge Ideen über das Leben entwickelt, die wir irgendwie für nützlich hielten und von denen wir annahmen, dass sie für unsere Überleben notwendig seien. Und vielleicht waren sie das auch eine Zeitlang, in bestimmten Situationen und unter bestimmten Umständen. Doch mit der Zeit haben sich diese Ideen verselbständigt und vervielfacht, und heute stehen sie einem Leben in Freiheit im Wege.



Ja, wir wollen frei sein, und oft glauben wir auch, frei zu sein, weil wir vieles tun können, das anderen vorenthalten ist. Aber sind wir wirklich frei? Haben wir die Freiheit zu sein, wer wir wirklich sind? Wenn wir ehrlich sind, dann lautet die Antwort: Nein! Wir sind nicht wirklich frei. Denn wahre Freiheit hat etwas mit einem weiten, ausgedehnten Bewusstsein zu tun - das ist die Freiheit, so zu sein, wie wir wirklich sind.

Und es hilft wenig, anderen die Schuld zu geben, dass wir nicht frei sind. Weder unsere Eltern, noch die Regierung, auch der Pfarrer und der liebe Gott können nichts dafür - wir selbst halten uns von der Freiheit ab. Doch wie machen wir das?

Wenn du kleine Kinder betrachtest, dann siehst du freie Menschen. Diese kleinen, in ihrer Lebendigkeit ungezügelt Menschen tun, was sie wollen. Sie spielen, sie toben, sie schreien, und sie lachen - kleine Kinder haben eine Menge Spaß am Leben und lachen über alles und jeden. Sie sorgen sich nicht über die Vergangenheit und scheren sich nicht weiter um die Zukunft. Sie leben präsent, mit ihrer Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Sie haben keine Angst zu fühlen, und sie haben keine Angst, ihre Gefühle auszudrücken. Und sie haben keine Angst zu lieben. Kleine Kinder lieben hemmungslos und bedingungslos.

Unsere normale menschliche Tendenz ist es, das Leben zu genießen, zu spielen, zu forschen, glücklich zu sein und zu lieben.

Aber was ist mit uns 'Großen' passiert? Warum sind wir nicht mehr wild und ungezügelt? Was hält uns davon ab, zu lieben und zu lachen?

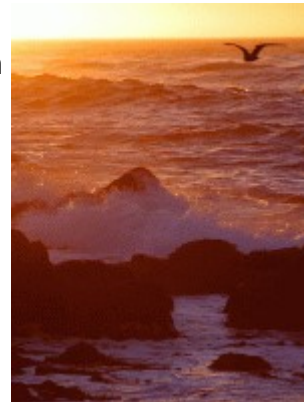
Authentisch erfolgreich

Vielleicht sollten wir einfach akzeptieren, dass es Teil eines von wem auch immer so gewollten Spiels ist, dass wir unser Leben auf diesem Planeten frei und ungebunden beginnen, um dann in der Welt der Menschen zunehmend darauf programmiert zu werden, unsere ursprüngliche Freiheit zu verlieren.

Vielleicht ist es völlig normal, dass diese Programmierungskette von Mensch zu Mensch und von Generation zu Generation weitergeben wird. Und wir sollten auch niemandem die Schuld an unserem Dilemma geben; unsere Eltern haben ihr Bestes gegeben, so wie deren Eltern und deren. Sie alle wussten es auch nicht besser.

Doch jetzt ist es Zeit aufzuwachen! Jetzt ist die Zeit gekommen, dass wir erkennen, wer wir wirklich sind! Jetzt ist es Zeit, dass wir uns von den alten Zöpfen der Vergangenheit trennen und wirklich selbstbestimmt leben!

Wir alle haben diesen ursprünglichen, kindlichen, wilden und ungezügelten Teil noch in uns. Er ist verschüttet und verborgen, umhüllt von einer Vielzahl von Überzeugungen und Glaubenssätzen, die uns dazu veranlassen, auf eine Weise zu denken, zu fühlen und zu handeln, die nicht wirklich unserem wahren Wesen entspricht.



Wenn wir erkennen, dass wir nicht wirklich frei sind, wenn wir uns eingestehen, dass wir uns selbst etwas vormachen, indem wir Rollen spielen, die wir eigentlich gar nicht spielen wollen – wenn wir erkennen, **dass es lediglich unsere Überzeugungen sind**, die uns von uns selbst und vom Leben trennen, dann können wir beginnen, wirklich frei zu leben.

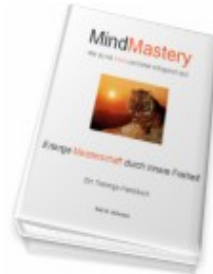
Der Weg in die Freiheit besteht darin, dass du dir bewusst machst, wie du dich von deinem wahren Wesen trennst. Erkenne, dass es in deinem Bewusstsein eine Vielzahl von behindernden und begrenzenden Verhaltensweisen gibt und entscheide dich, **diese loszulassen**. Wie das geht, dazu hast Du in diesem Workshop einige nützliche Möglichkeiten kennengelernt. Es liegt ganz an Dir, wie Du sie nutzt :-)

Weitere Möglichkeiten findest Du auf der nächsten Seite – oder schicke mir einfach eine Mail und lass uns ins Gespräch kommen.

Authentisch erfolgreich

Mindtactics-Angebote

MindMastery – das grundlegende Trainings-Handbuch, 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, sowie den *MindNavigator* – ein sehr außergewöhnliches Tool, mit dem du sicher durch die drei Stufen der Transformation *Aufbruch*, *Umbruch* und *Durchbruch* navigierst. Und natürlich noch vieles, vieles mehr ... lass dich überraschen!

Mind & Money-Secrets – 108 Wege mit dem Gott des Geldes zu tanzen - Wie du finanziellen Stress vermeidest und auf spielerische Weise zu einem munteren Money-Magneten wirst.



Mit Geld ist es wie mit allen Dingen im Leben: Alles kommt, bleibt einen Augenblick und geht dann wieder. Geld kommt, bleibt einen Augenblick und geht dann wieder.

Das ist der Tanz mit den Rhythmen des Lebens.
Und der Tanz mit dem Gott des Geldes :-)

Magic Tao - Macht & Magie im Alltag – Wie du unbändige Lebenskraft entfaltest und dein wahres Selbst zum Ausdruck bringst. Entdecke die Lebenskunst des Tao :-)



Über den Autor

Ralf M. Hiltmann ist Trainer & Coach für lebendiges und authentisches Business. Er sieht er sich als Rhön- und Weltenwanderer, ist Vater zweier wunderbarer Töchter und interessiert an allem, was mit Menschen, Bewusstsein und authentischem Erfolg zu tun hat.



Seine große Leidenschaft gilt, neben seinen beiden Töchtern und seiner Lebensgefährtin, dem commitment, Menschen zu inspirieren und zu empowern, eine unstillbare Leidenschaft zu entfesseln für die Dinge, die ihnen wirklich am Herzen liegen – um mit klarer Ausrichtung auf das wesentliche authentisch erfolgreich zu SEIN.

Als Trainer & Coach hat er die Vision (oder, wie der Bergsteiger Reinhold Messner es bezeichnet: Realutopie) von einer Welt, in der Menschen gerne leben – eine Welt in der Menschen aufwachen und entdecken, dass sie (Sie!) im tiefsten Inneren viel mehr verbindet als sie trennt und sich so ein ganz natürliches Spiel von Mitgefühl, Verbundenheit und Kooperation auf diesem Planeten entfaltet. Mit dem Resultat authentischen Erfolgs – in Ihrem Business, Ihren Beziehungen und allen anderen Bereichen Ihres Lebens.

mindtactics hat Ralf entwickelt aufgrund der vielfältigen Erfahrungen seines Berufslebens (Maschinenbautechniker, Ergotherapeut, Bewusstseinstrainer) und seiner zahlreichen Ausbildungen in den verschiedensten Körpertherapieverfahren (Feldenkrais, Eutonie, Sensory Awareness, Yoga), Methoden der Bewusstseinschulung (Gurdijeff, Enneagramm, I-Ging), div. Coaching-u. Kommunikationstrainings, Zen- und Achtsamkeitsmeditation, Kampfkunst (Karate, Tai Chi, Qi-Gong)

Mit **mindtactics** verbindet Ralf auf sehr effektive Weise psychospirituelle Methoden alter traditioneller Weisheitslehren (tibetischer und Zen-Buddhismus, Taoismus, Advaita, christl. Mystik) und verschiedener schamanistischer Schulen mit den neuesten Erkenntnissen der modernen Bewusstseinsforschung (Quantenpsychologie, Psychokybernetik, Neuroplastizität).

Fragen & Antworten

Ralf, Du hast Dich sehr lange und intensiv mit der Frage beschäftigt, was Deine Vision von einer Welt ist, in der Menschen gerne leben und sagst, Deine Antwort darauf habe sich in der Entwicklung von **mindtactics** verdichtet. Wie genau meinst Du das?

Wir müssen eine globale Perspektive einnehmen

Ich sehe es so: global betrachtet befinden wir uns in einer intensiven Zeit des Umbruchs, was sich natürlich im lokalen Umfeld eines jeden Einzelnen niederschlägt. Diese Ereignisse können wir absichtsvoll ignorieren (wobei wir dennoch die Konsequenzen mit zu ertragen haben), oder wir können das Ganze als spannende Herausforderung annehmen.

Mit meiner Arbeit habe ich mich für die letztere Option entschieden und mich dazu verpflichtet, alles in meiner Kraft stehende zu tun, um meinen beiden Töchtern – und dereinst ihren Kindern und Kindeskindern – eine bessere Welt zu hinterlassen. Meiner Ansicht nach und mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln und Möglichkeiten gelingt mir dies am besten, indem ich Menschen dabei unterstütze, aufzuwachen und sich daran zu erinnern, wer sie wirklich sind.

Wie sieht das praktisch aus?

Menschen lernen, ihr Licht leuchten zu lassen

In meinen Coachings und Seminaren beginnen Menschen damit, den Schleier der Unbewusstheit zu zerreißen, um ihr inneres Licht leuchten zu lassen. Auf diese Weise entdecken Menschen, dass sie letztendlich viel mehr verbindet als sie trennt, und ein ganz natürliches Spiel der Liebe, des Friedens und der Zusammenarbeit entfaltet sich.

Eine Utopie? Vielleicht. Eine Vision? Auf alle Fälle. Eine Möglichkeit? Unter allen Umständen. Ich gehe dafür – gehen Sie mit?

In diesem Sinne freue ich mich, wenn ich Ihnen mit inspirierenden Denkanstößen und kraftvollen Handlungsimpulsen – und darüber hinaus gerne auch mit Coaching und Seminaren – weiterhelfen kann.

Fragen und Antworten ausführlich:

<http://www.mindtactics.de/ralf-hiltmann.html>

Authentisch erfolgreich

Zu guter letzt ...

Nobody is perfect .. ja, auch ich nicht ;-) Sollten Sie also über etwas stolpern, das Ihnen merkwürdig vorkommt (Rechtschreibfehler, Grammatikfehler, Fehler im System), dann bin ich Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir eine kurze Mail schicken (ein Klick auf den Smiley), damit ich das umgehend ausbügeln kann – vielen Dank dafür.



Ansonsten alles klar? Wenn nicht, oder wenn Sie irgendwelche Fragen haben, die unbeantwortet geblieben sind, dann schicken Sie bitte gleich jetzt eine E-Mail (ein Klick auf den Smiley) und lassen Sie mich wissen, wie ich Ihnen helfen kann. Ihr Feedback ist mir sehr wichtig und wird selbstverständlich absolut vertraulich behandelt.



Kontakt / Impressum

Mindtactics Workshop Authentisch erfolgreich

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 © 2011 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.