

Michael von Kunhardt

105 Impulse
für mehr
Wohlbefinden
und Motivation

K|V|M

Vorwort

Wie können wir gemeinsam Themen rund um „mentale Stärke“ in die Welt bringen? Das haben Andreas Holz sowie Holger Schröder vom Radiosender RPR1 und ich uns überlegt, als wir uns vor einigen Jahren in der RPR1-Sendezentrale trafen.

Ein Talk-Gast als Experte zu mentaler Stärke in der einen oder anderen Sendung wäre sicher eine Option, aber etwas Regelmäßiges jedoch interessanter, stellten wir schnell fest. „Dann lass uns mal über ein eigenes Format mit dir nachdenken“, meinte Andreas und bat mich, meine Kernthemen kurz zu beschreiben. Also stellte ich meine Arbeit in ein paar Sätzen vor. Ich werde als Coach und Redner für mentale Stärke von Firmen und Profisportlern engagiert und in meiner Akademie ist mentale Stärke ebenfalls der klare Schwerpunkt. Letztlich vermittele ich Einzelpersonen und Teams

für deren jeweilige Haltung Lösungsorientierung, Positivität und Optimismus. Das führt zu gesteigertem Wohlbefinden und Motivation, um die eigene Lebenszeit mit einem guten Gefühl selbstwirksam zu nutzen.

Andreas und Holger waren sich sofort einig, dass diese thematischen Impulse sehr gut zu einem beschwingten Start in eine neue Woche passen – eine Motivation für den Montagmorgen und Sich-einfach-Wohlfühlen. Holger hatte auch gleich den passenden Slogan parat: „Dann bist du ab sofort unser MONTivator – unser positiver Impulsgeber für die Montagsmotivation!“ Wir schauten uns an und wussten sofort – das ist es und das machen wir!

Mittlerweile sind aus dieser Idee mehrere hunderte Radiobeiträge entstanden. Die MONTivator-Impulse sind so beliebt, dass sie nicht nur jeden Montagmorgen mit stets neuen Themen über den Sender laufen, sondern während der Woche zur Festigung sogar hier und da wiederholt werden. Denn die Impulse gelten natürlich nicht nur für den Montag, sondern sind an jedem Wochentag und zu jeder Jahreszeit, letztlich zeitlos und ein Leben lang nutzbar. Daher sind sie nun in starker Anlehnung an 105 gesendete Radiobeiträge in diesem Buch verschriftlicht. Eine positive Motivation für das eigene Leben in Zusammenspiel mit persönlichem Wohlbefinden ist eine wunderbare Konstellation. Wenn wir jedoch einen Blick auf unsere Gesellschaft werfen, scheinen die Personen, die motiviert leben und sich dabei wohlfühlen, deutlich in der Minderheit zu sein. Welche eine Verschwendung

an Lebensqualität! Haben wir doch so viele Möglichkeiten, allein durch ein geeignetes Mindset unser Maß an Motivation und Wohlbefinden erheblich zu steigern.

Doch wie ist das möglich? Genau damit beschäftigen wir uns in diesem Buch und dazu erhältst du Methoden an die Hand, die dich für eine erfolgreiche Umsetzung erheblich unterstützen! Dieses Buch gibt dir auf eine leicht zugängliche und verblüffend einfache Art und Weise Gedankenanstöße, um motiviert durch das Leben zu schreiten und dich dabei zugleich wohlzufühlen.

Um dir den Einstieg in die mentale Welt der wohltuenden Entwicklung zu ebnet, habe ich in diesem Buch meine seit Jahrzehnten erfolgreich angewandten Impulse und Methoden zusammengestellt. Wenn du eine hohe Motivation und Wohlbefinden wirklich (er)leben und genießen willst und die Impulse konsequent anwendest, werden sie dir helfen, mit Schwung und Freude zu leben. Du erhältst eine deutliche Unterstützung, deine Potenziale zur Entfaltung zu bringen sowie Zweifel, Hürden und Konflikte zu meistern, um deine Zukunft selbstwirksam zu gestalten.

Probiere es aus und tauche ein in eine spannende Welt. Es bringt Spaß, steigert deine Motivation und sorgt für ein grandioses Wohlbefinden.

Ich wünsche dir Neugier auf neue Erfahrungen, Mut, hin und wieder über deinen Schatten zu springen, und Freude an deiner Lebensgestaltung. Nicht zuletzt freue ich mich auch auf dein Feedback.

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

Kapitel 1

Das Fundament für dein persönliches Wohlbefinden	17
# 1 Dankbarkeit	18
# 2 Eine ordentliche Portion Selbstvertrauen	19
# 3 Bewusste Rituale	21
# 4 Deine kreative Ader	23
# 5 Eine positive Haltung	25
# 6 Ein ganz persönliches Vorbild	27
# 7 Hinhören	28
# 8 Reflexion – sich selbst überprüfen	31
# 9 Das Prinzip der subjektiven Unterforderung	33
# 10 Beherzt leben	34
# 11 Glücksgefühle und Endorphine	36
# 12 Freude teilen	37
# 13 Keep it simple	38
# 14 Staunen wie ein Kind	41
# 15 Gesunde und auskömmliche Bewegung	42
# 16 Weitere Strategien zur Aktivierung	44
# 17 Individuelles und systemisches Wohlbefinden	46
# 18 Werde dein eigener Feel-Good-Manager	49
# 19 Methoden zur Sofortentspannung — 1	50

# 20	Methoden zur Sofortentspannung — 2	51
# 21	Methoden zur Sofortentspannung — 3	53
# 22	Beschleunigen und Entschleunigen	55
# 23	Sich Pausen gönnen	57
# 24	Wohltuende Erholung & Erfrischung durch den 90-Minuten-Schlafzyklus	59
# 25	Innerer Frieden	60
# 26	Identität	61
# 27	Bekanntschaft oder Freundschaft	63

Kapitel 2

Konfrontiere dich, lasse los und befreie dich	65	
# 28	Konfrontiere dich	66
# 29	Werde dir deiner Glaubenssätze bewusst	68
# 30	Sich vom Bedürfnis nach Anerkennung freimachen	69
# 31	Innerer Antreiber 1 — Sei perfekt!	71
# 32	Innerer Antreiber 2 — Sei stark!	72
# 33	Innerer Antreiber 3 — Sei gefällig!	74
# 34	Innerer Antreiber 4 — Beeile dich!	75
# 35	Innerer Antreiber 5 — Streng dich an!	77
# 36	Konstruktiver Umgang mit Ängsten	78
# 37	Versöhne dich mit dir selbst	80
# 38	Umbruch	82

Kapitel 3

Wie du knackige Situationen meisterst	85
# 39 Resilienz bewusst leben	86
# 40 Kritikfähigkeit	87
# 41 Aus Konflikten einen Gewinn erzielen	89
# 42 Lass konstruktive Reibung entstehen	91
# 43 Stelle dich der Herausforderung	93
# 44 Halte durch	95
# 45 Krisen als Entwicklungsturbo	97
# 46 Misserfolgstoleranz	98
# 47 Wirkungsvoller Umgang mit Rückschlägen	100
# 48 Finde deine Balance	101
# 49 Wage einen Neustart	103
# 50 Aufbruch	106
# 51 Entwickle deine Aufstehqualitäten	107
# 52 Grenznutzen des Ärgerns	109
# 53 Wechsle mal die Perspektive	110
# 54 Wechsle auch mal die Methode	113
# 55 Wenn A nicht geht und B nicht geht, dann nimm C	115
# 56 Nutze den Setting-up-Point für dich	117
# 57 The Rumble in the Jungle	119
# 58 Unsichere Zeiten	120
# 59 Akzeptanz – neue Strategie – Umsetzung	121

Kapitel 4

Schreite mit Zuversicht und Freude in deine Zukunft	123
# 60 Traum – Ziel – Vision	124
# 61 Ein Jahresmotto definieren	125
# 62 Bleibe optimistisch	127
# 63 Nimm's mit Humor	128
# 64 Versuch's mit Leichtigkeit	130
# 65 Enthusiasmus ist der Schlüssel	132
# 66 Das Leben fühlen	134
# 67 Glücklich sein	136
# 68 Ein starker Wille	137
# 69 Höre auf deine Intuition	138
# 70 Unsicherheiten aushalten	140
# 71 Nimm deinen Mut und gehe los!	142
# 72 Zu- und Abgeben	143
# 73 Wie wichtig deine Beziehungen für dich sind	145
# 74 Nutze dein Netzwerk	146
# 75 Return on Investment	148
# 76 Mentale Ganzheitlichkeit	149
# 77 Bedingungslose Haltung	151
# 78 Warum eine hohe Qualität wichtig ist	153
# 79 Bewertungsfreiheit	154
# 80 Selbstwirksamer leben	156

# 81	Ergreife deine Chance!	157
# 82	Handle entschlossen!	159
# 83	Aktiviere deine Eigenmotivation	160
# 84	Sei dein eigener Coach	162
# 85	Entfalte dein Potenzial	164
# 86	Priorisierung – dringend oder wichtig?	165
# 87	Emotionale Disziplin	167
# 88	Orientiere dich an deinen Stärken	168
# 89	Was mentale Stärke bedeutet	170
# 90	Anspruch an Entwicklung	171
# 91	Realitätsschock am Montag und die Erkenntnis daraus	173
# 92	Setze dir hohe Ziele	174
# 93	Behalte den Zielfokus	176
# 94	Sei respektvoll	179
# 95	Abwesenheit von Negativität	181
# 96	Talent und Exzellenz	182
# 97	Was bringst du ein?	184
# 98	Gestaltungsfreude	185
# 99	Erfolg tut gut	187

# 100	Andocken an den Lebensstrom	188
# 101	Die Zukunft im Fokus!	190
# 102	Wachstum neu denken	191
# 103	Entscheidungsfreude 1 — Probier es aus!	193
# 104	Entscheidungsfreude 2 — Komm ins Handeln!	194
# 105	Deine Lebenszeit ist kostbar – nutze sie weise, ambitioniert und dankbar	196
Anstelle eines Nachworts – dein Bonus-Impuls		199
Anmerkungen		201
Bildnachweis		203
Rezensionen		204
Über den Autor		207

1

Das Fundament für dein persönliches Wohlbefinden

Du kennst es sicherlich auch, dass deine Gedanken häufig wie ein Pendel zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin und her schweifen: „Was hätte ich anderes sagen können, um die Situation besser zu meistern?“ „Wäre ich dort, wo ich heute bin, wenn ich mich damals nur anders entschieden hätte?“ Und: „Wie verhalte ich mich beim nächsten Mal, um andere Situationen in mein Leben zu ziehen?“

Zugleich stressen wir unser muskuläres und neuronales System nicht nur durch unsere sabotierenden Selbstbeurteilungen, sondern auch durch ungesunde Lebens- und Verhaltensweisen.

Durch den permanenten Wechsel zwischen Vergangenheit und Zukunft vergessen wir meistens eine ganz wichti-

ge Sache, den gegenwärtigen Moment. Nur in diesem sind wir handlungsfähig, können fühlen und haben die Fähigkeit, Dinge zu verändern. Umso wichtiger ist es, jeden Moment mit Leben zu füllen, ihn so positiv wie möglich zu gestalten und im Hier und Jetzt anzukommen.

Deshalb möchte ich dir wirksame Wege aufzeigen, die dir dabei helfen, bei dir selbst anzukommen und dich mit dir zu verbinden – ganzheitlich!

#1

Dankbarkeit

Du hast dich auf einen Wettbewerb, eine Prüfung oder einen wichtigen Geschäftstermin sehr gut vorbereitet und auf einmal wirst du dennoch so richtig nervös. Im mentalen Coaching ist Nervosität ein großes Thema. Doch warum sind wir eigentlich, wenn wir uns einer Herausforderung stellen, nervös und vor allem: Wie können wir die Nervosität reduzieren oder verhindern?

Natürlich steckt hinter der Aufregung unser bekanntes Streben nach Anerkennung und die damit verbundene fehlende Bereitschaft zu scheitern. So weit, so nicht wirklich gut. Verblüffend ist jedoch, dass wir eine ganz simple Methode anwenden können, um die Nervosität erheblich in den

Griff zu bekommen. Wir alle können diese Methode nutzen. Wir kennen sie und wenden sie dennoch viel zu wenig an.

Ich spreche von der Dankbarkeit.

Sei dankbar für das, was gut ist, gut war oder gut werden kann. Zahlreiche Topsportler, die trotz ihrer mentalen Qualitäten mit zu viel Nervosität zu kämpfen hatten, konnten durch das gezielte Aktivieren ihrer Dankbarkeit ihr Stresslevel erheblich reduzieren.

Zudem wäre es eine Verschwendung an positiver Energie, wenn wir die Dankbarkeit nur aktivieren, wenn wir sie dringend benötigen. Also schau mal, ob du sie dauerhaft mit an Bord nehmen kannst, sozusagen als blinder Passagier oder auf Stand-by. Das tut gut, erleichtert und befreit.

Ich wünsche dir in jedem Fall von ganzem Herzen viel Erfolg und Freude für das Dankbarkeitsfestival deines Lebens.

#2

Eine ordentliche Portion Selbstvertrauen

Damit eine Sportlerin, ein Sportler oder ein Team im Sport Erfolg haben, sind mentale Qualitäten eine wichtige Voraussetzung. Die wichtigste aller sogenannten Siegermentali-

täten ist mit großem Abstand das **Selbst-vertrauen**. Dabei geht es darum, sich eben selbst zu vertrauen. Die Vorstufe zum Selbstvertrauen ist wiederum das **Selbst-bewusst-sein** und bedeutet etwas ganz anderes: nämlich zunächst, sich seiner selbst bewusst zu sein.

Mit einem stimmigen Selbst-bewusst-sein findet eine Klärung statt: „Was kann ich gut, was habe ich noch zu lernen ...?“ Doch hier scheitern bereits viele Menschen aufgrund von Über- oder Unterschätzung. Also geht es darum, sich zunächst schonungslos zu reflektieren, damit aus einem gesunden Selbst-bewusst-sein das Vertrauen in sich selbst auch wirklich entstehen kann. Wenn du das hast, dann kannst du jetzt, egal wo du stehst, an dir arbeiten, um dich weiterzuentwickeln.

Im nächsten Schritt sprechen wir über das **Selbst-verständnis**, denn nun kommen deine Überzeugungen ins Spiel. Deine Werte, dein Charakter, deine Ethik und vielleicht hast du ja sogar bereits eine Berufung oder eine Mission, die du in die Welt tragen möchtest.

Die höchste Stufe dieser wunderbaren Entwicklungskette bildet dann der **Selbst-wert**, den wir bei vielen erfolgreichen Menschen deutlich erkennen können, weil sie eben konsequent die beschriebenen Entwicklungsschritte absolviert haben.

Es tut gut, aus einer Klarheit mit Überzeugungen ins Handeln zu kommen und sich dabei selbst zu vertrauen.

#23

Sich Pausen gönnen

Im Leistungssport ist es unverzichtbar, nicht nur die Belastungen, sondern auch die Pausen gut zu planen. Wenn unser Körper nämlich einem Trainingsreiz ausgesetzt ist, dann wird er im Anschluss geneigt sein, einen Anpassungsprozess zu starten, um bei einer wiederkehrenden gleichartigen Belastung auf eben diese vorbereitet zu sein. Die Anpassung für die entsprechende positive Entwicklung funktioniert jedoch nur, wenn die Mixtur aus Belastung und Pause stimmt.

So wie in den Sommerferien für viele Schüler:innen eine Leistungspause wichtig ist, muss es auch im Berufs- und Pri-



vatleben Raum und Zeit für Erholung geben. Die Kunst dabei ist, die Erholung bewusst zuzulassen und sie wertzuschätzen.

Viele Menschen tun sich schwer, wirklich loszulassen, weil sie den inneren Antrieb verspüren, ständig etwas leisten zu müssen. Das ist im Endergebnis genauso ungünstig, wie sich zu sehr auf die Pausen zu fokussieren, was schließlich zu Lethargie und Faulheit führt. Der Philosoph Immanuel Kant formulierte vor mehr als 200 Jahren sehr treffend: „Faulheit ist der Hang zur Ruhe ohne vorhergehende Arbeit.“

Es ist stets ein Wechselspiel – Belastung und Pause, wie Ebbe und Flut, wie Yin und Yang, die gegensätzlich sind und sich gerade dadurch ideal ergänzen. Daher überlege doch mal:

- Erlaubst du dir echte Pausen und wie gestaltest du diese?
- Bist du ebenso bereit, im Anschluss zu handeln und freust dich darauf, dich wieder zu engagieren?

Ich wünsche dir, dass du für beides – Belastung und erholsame Pausen – gute Antworten hast oder nun den Impuls verspürst, diese vielleicht neu zu definieren. In jedem Fall: Hab eine abwechslungsreiche Zeit!

#24

Wohltuende Erholung & Erfrischung durch den 90-Minuten-Schlafzyklus

Kennst du das? Du wirst morgens wach und bist kaputt. Und dann fragst du dich: „Wie kann das sein? Ich habe doch mehr als 8 Stunden geschlafen!“ Tja und genau das ist möglicherweise die Ursache für deine Müdigkeit. Du hast dann eben falsch geschlafen. Generell lässt sich auch festhalten: Immer dann, wenn wir einen Wecker benötigen, sind wir nicht ausgeschlafen, denn ohne Wecker würden wir weiterschlafen.

Offensichtlich kommen sehr viele Menschen mit einem 90-Minuten-Schlafzyklus sehr gut zurecht. Das heißt: Alle 90 Minuten können wir demnach gut aufstehen, in den jeweils dazwischen liegenden 45 Minuten jedoch nicht, denn dann sind wir in einem Schlaftal.

Eine gute Schlafdauer, gerechnet von Einschlaf- bis Aufwachzeitpunkt, beträgt demzufolge 6 Stunden (4 × 90 Minuten), 7½ oder 9 Stunden. Der entscheidende Punkt dabei ist: 6 Stunden Schlaf sind besser als 6 Stunden plus 45 Minuten, 7½ Stunden Schlaf sind besser als 8 Stunden plus 15 Minuten usw. Ich transportiere diese Methode seit Jahrzehnten in meinen Coachings, Seminaren und Vorträgen und habe weit aus mehr als 80 % positive Rückmeldungen dazu erhalten.

Selbst Fußball-Topstar Cristiano Ronaldo spricht inzwischen davon, dass er seinen Schlaf in fünf Einheiten à 90 Mi-

nuten absolviert. Ich persönlich glaube zwar nicht, dass er nachts aufsteht, nur weil die ersten 90 Minuten vorbei sind, jedoch sind es eben wieder die 90 Minuten, die wohl eine starke regenerative Bedeutung haben. Probiere es einfach selbst aus. Es ist wirklich verblüffend.

Die Methode funktioniert nicht, wenn zu viel Alkohol im Spiel ist und wenn z. B. auch die besinnliche Weihnachtszeit wie so häufig zur besinnungslosen Zeit modifiziert wird.

Wie auch immer, teste den 90-Minuten-Takt für die Nachtruhe. Ich wünsche dir in jedem Fall gute Träume und lass es dir gut gehen.

#25

Innerer Frieden

Heiligabend ist der Tag im Jahr, an dem die Bereitschaft zur inneren Einkehr und Ruhe in unserer Gesellschaft besonders stark ist. Die Rückmeldungen aufgrund der individuellen inneren Einkehr fallen dabei völlig unterschiedlich aus. Sicher, es gibt harte Schicksale und letztlich haben wir alle im Laufe eines Jahres irgendwelche knackigen Herausforderungen zu meistern. Demgegenüber stehen aber bei den meisten Menschen auch sehr viele schöne Momente. Worauf fokussieren

wir uns nun? Letztlich haben wir alle eine sehr starke Bewertungsmacht und sind damit für unser Seelenleben hauptverantwortlich.

Mentale Stärke hat sehr viel mit Reflexion und Akzeptanz zu tun. Reflexion, dass wir uns bewusst machen, wie wir denken und agieren. Akzeptanz, dass wir einiges besser zu machen oder anders einzuschätzen haben. Mentale Stärke hat auch mit konstruktivem Handeln zu tun, nämlich selbstwirksam und verantwortlich Werte in die Welt zu tragen, wie z. B. Positivität, Rücksicht, Freundlichkeit, Toleranz, Friedfertigkeit und Respekt.

Eine besonders starke Säule, um diese Werte warmherzig und mit Freude für sich selbst zu spüren und in guter Absicht zu zirkulieren, um durch inneren Frieden äußeren Frieden zu begünstigen, ist Dankbarkeit.

26

Identität

Per Wortdefinition bedeutet Identität in Bezug auf einen Menschen „Echtheit einer Person“ und „völlige Übereinstimmung mit dem, was sie (also die Person) ist“. Und damit sind wir schon beim Ansatz, unsere Identität zu erkennen. Diese

#97

Was bringst du ein?

Wenn ich mit Teams als Coach arbeite, stelle ich gerne die Frage: „Was bringst du in dein Team ein?“ In der Regel blicke ich dann in fragende Augen. „Wie meinst du das?“, höre ich dann oft. „Na ja, wofür stehst du? Was ist dein größter Mehrwert für dein Team? Was bringst du ein? Wenn du es auf ein einziges Wort reduzieren würdest, welches Wort wäre das?“

Das ist gar nicht so einfach – und ich merke dann immer, wie stark es in den Köpfen rattert. Doch nach und nach entscheiden sich die Teammitglieder jeweils für ein Wort wie z. B. Optimismus, Kompetenz oder Kreativität. Jeder schreibt sein Wort auf ein gemeinsames großes Plakat, begründet es kurz und unterschreibt mit seinem Namen.

Was bringt das Ganze? Zunächst sind die Nennungen höchstwahrscheinlich positiv und/oder teamfördernd. Zum anderen schaffen sie Transparenz über den Fokus der einzelnen Personen im Team. Und wenn es mal knirscht, hat man ganz viele Spezialisten, die je nach Situation ihre selbst geäußerten Qualitäten dem Team gezielt zur Verfügung stellen können und auch sollen.

Ich habe diese Methode x-fach in Teams – in kleinen regionalen Teams, bei Profisportteams und auch in großen DAX-40-Unternehmen – angewandt. Der Erfolg ist absolut verblüffend.

Die „Was-bringt-du-ein-Methode“ gibt Transparenz, stärkt und fördert das Team-Commitment – also das Bekenntnis zum Team! Genau das brauchen wir jetzt so sehr wie seit vielen Jahren nicht mehr – in den kleinen Teams wie in den Familien und auch im ganz großen Team, nämlich in unserer Gesellschaft. Daher überlege bitte gerne: „Was bringst du ein?“

#98

Gestaltungsfreude

Was unterscheidet die herausragend guten Sportler von den übrigen Sportlern und was können wir daraus für unser Leben im Alltag mitnehmen und lernen?

Ein bedeutendes Kriterium für Erfolg im Sport ist die kolossal unterschätzte Gestaltungsfreude. Und um die geht es in diesem Beitrag. Die besten Sportler basteln permanent selbst an ihrer eigenen Karriere und genau das kann vielleicht auch für dich ein wichtiger Impuls sein. Gestalterisch tätig zu sein, schafft Ergebnisse, stärkt das Selbstvertrauen, hebt die Stimmung und tut gut.

Um wirklich etwas zu wuppen, habe ich für dich eine dreistufige Empfehlung:

- **Gestalte etwas Haptisches**, d. h. irgendetwas, was du anfassen kannst. Das kann beispielsweise ein Heimwerkerprodukt oder eine festliche Dekoration sein.
- **Gestalte etwas Geistiges, Inhaltliches**. Wie wäre es, mal wieder einen Brief zu schreiben? An jemanden, der oder die dir etwas bedeutet. Oder wie wäre es, soziale und ökologisch wertvolle Projekte zu unterstützen? Oder schreibe dir deine Ziele für das nächste Jahr auf.
- **Gestalte dich selbst körperlich**. Bring dich körperlich voran, unabhängig davon, wo du stehst, und egal, wie groß der erste Schritt ist. Die Entwicklungsrichtung zählt. Dafür müssen wir nur anfangen. Mache ein Work-out zuhause, trainiere deine Muskulatur, Sorge für Elastizität und Mobilität deines Körpers – so wie es für deine physische und auch emotionale Gesundheit vorteilhaft ist.



#99

Erfolg tut gut

Ich werde oft gefragt, ob wir Erfolg wirklich benötigen oder nicht einfach auch so zufrieden sein können.

Wenn du komplett erleuchtet bist, geht es vielleicht auch so – durch das bloße Sein an sich. Da die meisten Menschen jedoch noch nicht mal teilerleuchtet sind, hat Erfolg eine starke Bedeutung, da dieser guttut. Warum ist dem so? Erfolg ist definiert als „positives Ergebnis einer Bemühung“. Der Erfolg belohnt daher für ein vorheriges Engagement. Es ist der Preis, den es zu gewinnen gibt, wenn du dich entscheidest, dich in einer Situation mit möglicherweise ungewissem Ausgang zu engagieren. Dein Mut, ein mögliches Scheitern aushalten zu müssen, wird belohnt; du erreichst etwas, das eine Bedeutung für dich hat und Anerkennung durch andere gibt es möglicherweise auch noch on top dazu. Die besonders gute Nachricht dabei ist: Was du als Erfolg definierst, entscheidest du selbst und dabei variieren die individuellen Maßstäbe je nach Perspektive und Anspruch erheblich. Es gibt kein richtig oder falsch, es ist immer eine Frage der eigenen Bewertung. Auch wenn ich sehr intensiv mit Spitzensportlern und Führungskräften im Business an ihren Entwicklungen arbeite, die stark ergebnisorientiert sind, so steht für mich persönlich ein Erfolg über allem.

Glücklichsein! Das ist die wertvollste und schönste aller Goldmedaillen, die es zu gewinnen gibt. Wie wir das machen, ist eine wunderbare, individuelle Detektivreise, für die es keine Standardroute gibt. Jedoch kommen wir durch die Erfahrungen und Learnings auf diesem Weg zumindest der Teilerleuchtung schon ein Stückchen näher. Ich wünsche dir in jedem Fall viel Freude und Erfolg bei deinem persönlichen Erfolgreichsein.

#100

Andocken an den Lebensstrom

Eine andere Frage, die mir immer wieder gestellt wird, ist diese: „Mit dem ständigen Vorankommen, Neue-Wege-Gehen und Ziele-Setzen – entsteht dadurch nicht ein Zielkonflikt mit dem Bei-sich-Ankommen und dem Leben im Jetzt?“

Das ist ein sehr interessantes Thema, denn bei sich selbst ankommen – das wollen sicher die meisten Menschen. Da könnte man erst recht meinen, dass permanente Aktivität und Zielsetzungen dem entgegenstehen. Ich sehe das jedoch nicht so und habe dazu eine klare Position. Bei sich anzukommen, bedeutet vor allem „Andocken an den Lebensstrom“. Alles ändert sich immer. Somit ist es unverzichtbar, dass auch wir in Bewegung sind, uns entwickeln und uns ebenfalls kontinuierlich ändern, wenn wir echte innere Stabili-

tät verspüren wollen. Das funktioniert nicht, wenn wir uns gegen für uns vorgesehene Lebensimpulse entscheiden. Vielmehr sollten wir darauf achten, dass wir den für uns richtigen Rhythmus des Lebens erkennen, spüren und entsprechend leben. Dadurch sind wir im Gleichklang und haben die sehr gute Chance, wirklich langfristig bei uns anzukommen. Oder glaubst du, dass es genau den einen Tag gibt, an dem du bei dir ankommst, und ab dann bleibt die nächsten Jahrzehnte alles genau so? Wir leben – es geht weiter und das ist wunderbar!

Welchen Rhythmus du leben willst, welches Tempo, welche Ruhe – das entscheidest du für dich selbst. Erst die Impulse des Lebens machen das Leben interessant, vor allem, wenn wir Neues entdecken und lernen und zugleich Gutes bestmöglich bewahren oder konstruktiv modifizieren. Ich wünsche dir von Herzen beste Impulse und ein sehr gutes Andocken an deinen Lebensstrom.

