

Schöne Gefühle „kultivieren“ – „Teflon“ verhindern

Haben Sie schon „gelernt“, das Schöne im Leben, das Schöne in der Welt, das Schöne in den anderen zu registrieren und entsprechend zu genießen? Die „Automatik“ unseres Hirns ist da ungenügend. Wir müssen das Teflon-Prinzip entkräften und unser Gehirn aktiv nutzen, um das Leben zu genießen!

Vier bewährte Schritte, um die Lebensfreude deutlich zu erhöhen:

Schritt 1: „Schöne Gefühle“ achtsam registrieren oder bewusst erinnern

Schritt 2: Diese Gefühle festhalten und intensivieren.

Schritt 3: Diese intensiven Gefühle einsinken lassen in Hirn und Herz!

Schritt 4: Lassen Sie in sich die „Gewissheit“ entstehen, dass dieses Gefühl Sie jetzt bereichert und auch künftig bereichern wird. Sind Sie im Voraus dankbar dafür, dass es so ist.

Zwei Anwendungsbereiche: A) Nehmen Sie sich im Alltag immer wieder ein paar Sekunden Zeit, die schönen Gefühle zu genießen. Diese paar Sekunden lohnen sich! B) Nehmen Sie sich extra Zeit, um ganz bestimmte schöne Gefühle zu intensivieren und zu kultivieren.

Dankbarkeit als Quelle der (Lebens)Freude

Dankbar zu sein für alles, was Sie haben, was Sie können, was Sie sind, was Sie erleben dürfen, was Sie geschenkt bekommen... ist eine „Garantie“ für Lebensfreude.

Dankbarkeit ist eine gelernte, wunderbare Grundhaltung dem Leben gegenüber; Undankbarkeit ist eine ebenso gelernte, zerstörerische Grundhaltung. Mit Undankbarkeit sind die Emotionen: Ärger, Unzufriedenheit, Verlust, Enttäuschung, Stress verbunden. Diese Emotionen aktivieren den roten Modus im Gehirn und belasten damit das Gehirn in seiner Leistungsfähigkeit. In der Folge ist der Körper belastet in seiner Gesundheit.

Ob Sie dankbar auf das, was da ist, schauen (= die Fülle des Lebens sehen) oder ob Sie undankbar auf das schauen, was fehlt (= Mangel-Denken) ist eine der hilfreichsten Gewohnheiten für ein glückliches oder unglückliches Leben.

PS: Fertigen Sie Listen an, wofür Sie dankbar sind. In Momenten, wo es ihnen schlecht geht und Sie am Leben (ver)zweifeln, lesen Sie in diesen Listen... und es „wirkt Wunder“.

Tägliche Energiequellen stärken

Alles ist Energie! Die Quantenphysik stellt sogar die Materie in Frage und erklärt Materie als nur vorübergehend verfestigte Energie. Sich mit dem Gedanken anzufreunden, dass wir in diesen und mit diesen Energien leben, ist eine verlockende und kluge Idee. Dann gibt es berechtigte Annahmen von mentaler Einflussnahmen auf Lebensqualität und Lebensformen, dann „funktioniert“ das Resonanzgesetz, und wir tun gut daran, in diese Energie und die Energielenkung zu investieren.

Menschen, die Abend- und/oder Morgenrituale haben (Yoga, Meditation, Qi Gong...), die täglich spazieren gehen, tägliche Übungen machen... sind überzeugt von der Wirksamkeit dieser Gewohnheiten. Sie alle spüren eine Kraft: ob beruhigend und entspannend, ob anregend und aktivierend; es ist ein persönlicher Gewinn und es ist diesen Menschen wert, täglich Zeit zu investieren in die „Energiegewinnung“.

Suchen Sie Ihre Art und Weise: Vielleicht sind es schöne Gedanken zum Einschlafen, ein Lächeln zum Aufwachen, 15 Minuten Yoga, 15 Minuten Meditation, Entspannungsmusik,...

Tools zu Step by Step

Entscheiden Sie sich mit Verstand und Herz FÜR etwas

→ **fassen Sie einen „machtvollen“ Entschluss!**

Schneiden Sie dann Ihr Kärtchen aus dem Blatt, kopieren Sie es, posten Sie es, wo immer es Sie hilfreich erinnert.

1. Schauen Sie, ob es auf der Homepage

(ganglmair-seminare.at) Zusatzinformation gibt

2. Können Sie mit dem Partner oder einem Freund

darüber reden – eine wirklich gute Hilfe?

3. Machen Sie ein zeitlich begrenztes Projekt daraus

Energie produzieren – Botenstoffe nutzen

Nutzen Sie eine einfache und wirkungsvolle Energiequelle. Bei „schönen Gefühlen“ produziert unser Gehirn Hormone; speziell auch *Dopamin und Serotonin*. Diese Botenstoffe bewirken, dass das Hirn sehr gut „funktioniert“, dass es in seinen starken, leistungsfähigen Zustand schaltet.

Gleichzeitig werden diese Botenstoffe als Glückshormone bezeichnet, weil eine gute Menge davon die Einschätzung und Bewertung der Wirklichkeit beeinflussen und wir uns häufiger wohl fühlen.

Die Produktion der Hormone erfolgt in Kombination mit den Emotionen und Gefühlen: Entstehen absichtlich oder unabsichtlich „gute“ Gefühle, so produziert Ihr Hirn diese Botenstoffe.

Es ist eine kluge und sehr hilfreiche Gewohnheit, immer wieder-speziell am Beginn einer Arbeit-ganz bewusst „schöne Gefühle“ entstehen zu lassen. Besonders effektiv sind: **Dankbarkeit und Freude** auf der einen Seite und **Verbundenheit (Liebe)** auf der anderen Seite. Wenn Sie kurz und intensiv diese Gefühle erleben, so reicht das aus: Ihr Hirn produziert die Botenstoffe/Glückshormone und schaltet in den leistungsfähigen

Vor dem nächsten „Auftritt“, vor der nächsten „Herausforderung“

Bei Spitzensportlern sehen wir manchmal sehr klar, dass sie ihr Ritual vor dem Start haben. Das ist mehr als nur „Energie produzieren – Botenstoffe nutzen“ (siehe oben!) Welches Ritual haben Sie? Wenn Sie eine wichtige Aufgabe beginnen, wenn Sie zu einer Besprechung gehen, zu einer Verhandlung, einem Meeting, wenn Sie tatsächlich vor Publikum auftreten... Es gibt viele Situationen, wo es klug ist, sich ein Ritual zurecht zulegen, mit dem Sie in Ihre Kraft kommen, mit dem Sie Ihre Energien aktivieren und mit dem Sie genau die Fähigkeiten in sich wach rufen, die jetzt im nächsten Moment wichtig sind.

Was gehört in so ein Ritual? Loslassen, Konzentration (über den Körper) auf das Jetzt, in die Mitte kommen, sich bewusst machen, welche Kompetenzen jetzt gebraucht werden, sich an erfolgreiche Situationen erinnern, sich einen erfolgreichen Ablauf und Abschluss visualisieren,...

Das Ergebnis des Rituals ist, dass Sie in einem kraftvollen, energievollen Zustand sind, mit der Überzeugung und dem Wunsch jetzt eine bestmögliche Performance zu haben und eine gute Leistung zu erbringen.

Raus aus der Opferrolle

Wer glaubt, alles machen zu können, wer glaubt, immer Herr der Lage zu sein, vertritt eine Extremposition.

Wer sich machtlos und ohnmächtig fühlt, wer immer die Ursachen außerhalb von sich sieht, ist in einer ständigen Opferrolle und vertritt die andere Extremposition.

Nicht erst die Quantenphysik hat die große Einflussmöglichkeit des Bewusstseins heraus gestrichen. Auch schon die alten Römer, die Anhänger Epikurs waren überzeugt, dass jeder Mensch ganz große Gestaltungsmöglichkeiten in seinem Leben besitzt. „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“ (Marc Aurel)

Jeder hat sich aufgrund seiner Lebenserfahrung selbst irgendwo zwischen den beiden Extremen angesiedelt. Auch Sie kennen Leute, die unentwegt klagen und überall „Schuldige“ suchen. Sind solche Menschen beliebt? Sind sie glücklich?

Es ist klug, die eigene Position zu überdenken. Wir haben mehr Gestaltungsfähigkeit als uns in unserer Kindheit gesagt wurde. Verlassen Sie die Opferrolle! Nutzen Sie die Kraft ihres Bewusstseins, nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken. Übernehmen Sie die Verantwortung für die Mitgestaltung eines erfolgreichen und erfüllten Lebens!

Nur wenn es mir gut geht....

Nicht wenige Menschen kümmern sich um alles mögliche: sie kümmern sich um die anderen, um die Probleme der anderen, um die Probleme der ganzen Welt, sie kümmern sich um alle Aufgaben und fühlen Verantwortung für Firma und Job und Familie und... aber sie kümmern sich wenig um sich selbst. Dabei ist es die allererste Aufgabe eines jeden, dafür zu sorgen, dass es ihm selber gut geht. Es ist seine „alleinige“ Verantwortung: „*Nur wenn es mir gut geht, bin ich in meiner Kraft, kann ich all das auch erbringen, was ich an Fähigkeiten und Kompetenzen habe. Nur wenn es mir gut geht, bin ich für andere ein guter Partner, ein guter Kollege, ein guter Chef.*“

Manche verwechseln diese Grundhaltung mit Egoismus und missverstehen den Spruch der Bibel: *Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst*. Der erste Teil ist zu wenig; ohne Nachsatz ist es eine Halbwahrheit.

Es ist und bleibt die wichtigste Aufgabe, dass SIE für sich selber sorgen. Nur so können Sie mit Ihrer Lebensfreude und Ihrer Lebensqualität einen wichtigen Beitrag in dieser Welt und für diese Welt erbringen.

Wenn es nicht weiter geht: **Zauberfrage** verwenden

**Was brauche ich, um...
Was brauchst du, um...**

...dir mehr zu vertrauen..., mutiger zu sein..., mehr Zeit zu finden..., konsequenter zu sein,... dich weniger zu ärgern,... dich über mehr Dinge zu freuen,... geduldiger zu sein,...