

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas Vorteil Nr 1: Höherer Selbstwert

(Das ist die Fortsetzung des Artikels „**Bist DU noch immer GEGEN etwas???**“)

Jedes „GEGEN“ ist eine Aktion „in die falsche Richtung“. Wer die Denkhaltung „**Ich engagiere mich „immer“ FÜR etwas**“ in sich entwickelt und damit lebt, der hat in mehreren Bereichen seines Lebens sehr klare Vorteile.

Vorteil Nr 1: **Höherer Selbstwert:** Es geht uns selber wesentlich besser - wir erhöhen unsere Lebensqualität

Vorteil Nr 2: **Privater Erfolg:** Wir verbessern alle unsere Beziehungen. Wir werden als PartnerIn, als FreundIn, als Kollege/Kollegin „geschätzt“.

Vorteil Nr 3: **Beruflicher Erfolg:** Unsere hohe Effizienz in Besprechungen und Verhandlungen macht uns zu einem anerkannten Teammitglied bzw. zu einer anerkannten Führungskraft

Ad 1 Höherer Selbstwert: Es geht uns selber wesentlich besser - wir erhöhen unsere Lebensqualität

Viele Personen liegen mit sich selber „im Clinch“. Sie wollen und können Teile und Bereiche von sich selbst absolut nicht akzeptieren. GEGEN diese Bereiche wird gekämpft! GEGEN die Bequemlichkeit, GEGEN die Unbeherrschtheit (ob Schokolade essen, Zigaretten rauchen, ob Jähzorn oder Rückzug) GEGEN die Überempfindlichkeit, GEGEN die Ängstlichkeit, GEGEN den großen Hintern, GEGEN den Hüftspeck... Hier ist die Energie genau darauf gelenkt, was nicht sein soll, was sich ändern soll, was verschwinden soll.

Zu dieser fehlgelenkten Energie kommt noch eine besondere Problematik dazu: Es gibt eine angeborene Gehirnfunktion: **Ablehnungsgefühle aktivieren unser Schmerzzentrum.** Umgangssprachlich kennt jeder die Äußerung: „*Diese Worte tun mir weh!*“ Es ist tatsächlich so: Worte, die in uns Ablehnungsgefühle verursachen, erzeugen in unserem Schmerzzentrum tatsächlich Schmerzen. Gleichgültig, ob die Worte andere zu uns sagen oder ob wir selber im inneren Dialog sie zu uns sagen. Und solche Worte beeinträchtigen gleichzeitig die Funktion unseres Gehirns. Das ist auch der wesentliche Grund, warum wir so wenig Erfolg haben, warum wir so ineffizient sind, wenn wir GEGEN etwas in uns vorgehen.

Umgekehrt erhöht sich die Effizienz und Effektivität unserer Aktionen und ebenso erhöht sich augenblicklich das Selbstwertgefühl, wenn wir unsere Energie, unsere Aufmerksamkeit **FÜR etwas** einsetzen. Das Gebot heißt also:

**Liebevoll annehmen, was in uns ist,
liebevoll annehmen wie wir jetzt gerade sind und
eine klare Zielsetzung, ein überzeugtes FÜR etwas!**

Dadurch entsteht in uns ein klares Engagement FÜR die ansprechende Figur, FÜR mehr Gelassenheit bei Angriffen, FÜR die Freude an der Bewegung, FÜR die Freude an der Veränderung, FÜR die Freude an der Selbstbeherrschung, FÜR, FÜR, FÜR.... Garantie für den Erfolg haben wir dadurch noch nicht. Wir können jedoch sicher sein, dass wir eine konstruktive Methode nutzen und unsere Energie in die „richtige“ Richtung geht. Wer mit einer modernen **Erfolgs-Strategie** arbeiten möchte, der kann noch Folgendes bedenken.

Wir können unser gewähltes Ziel jetzt im Augenblick schon als inneres Bild sehen = Imagination. Wir können jetzt schon die Freude spüren, wie es sein wird, wenn wir unser Ziel erreicht haben, wie es sein wird, wenn wir so sind, wie wir uns das „wünschen“; und wir sind jetzt schon dankbar für das Erreichen dieses Zieles. Wir können bei der Festlegung und Formulierung wie auch bei der Umsetzung starke mentale Kräfte in uns nutzen. Die moderne Gehirnforschung liefert dazu wert-volle Anregungen. Die detaillierte Anleitung dazu finden Sie in: „**LEON – Lebensenergie optimal nutzen. Kurzfassung einer Erfolgsstrategie**“. Ich habe diesen etwas längeren Artikel vor zwei Jahren für das Seminar geschrieben. Er ist auf der Homepage unter „Seminarunterlagen“ verfügbar.

Wir sind mit diesem Engagement FÜR etwas auch mitten in der neuesten Richtung der Psychologie. Diese Richtung macht deutlich, dass klug und sehr effizient ist, wenn wir uns wenig von der Vergangenheit leiten lassen, sondern von unseren Visionen und unseren Träumen. Wir definieren uns bewusst über die eigene „Zukunft“ und nicht über die Erfahrungen unserer Vergangenheit. Diese Zukunftsbilder, diese Visionen und ganz konkreten Bilder üben einen Sog aus. Sie bringen uns, Kraft des Resonanzgesetzes, in Einklang mit den Potenzialen des Quantenfeldes, des Nullfeldes, des Möglichkeitsfeldes. Martin Seligmann ist der weltweit bekannteste Vertreter dieser Richtung. Die Bezeichnung lautet: „Prospektive Psychologie“. Ganz ähnliche Anregungen gibt es heute aus dem Bereich der Gehirnforschung in Kombination mit einer sehr offenen Spiritualität. Ich kenne, schätze und nutze diesbezüglich gerne die Bücher und Meditationen von Joe Dispenza. (siehe Literaturliste: Bewusstseins-Management)

Abschlussgedanken zum ersten Wirkungsbereich: Das Denken in „FÜR etwas“ macht dich als Person wesentlich gelassener:

1. Du bist dir selbst und deinen Schwächen gegenüber toleranter
2. Du nützt deine Kraft und Energie sehr effizient zur Entwicklung neuer Stärken
3. Du tust damit ganz eindeutig etwas für deine Lebensqualität; du lebst erfolg-reicher, glücklicher und intensiver.

Der nächste Artikel heißt:

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas Vorteil Nr 2: Privater Erfolg

Wir verbessern alle unsere Beziehungen.

Wir werden als PartnerIn, als FreundIn, als Kollege/Kollegin „geschätzt“.

Dieser Artikel ist zuerst unter „**Download des Monats**“ zu finden und später unter „**Kommunikation – Konflikte vermeiden**“.