



Mut zum Handeln – Vierteliger Blogbeitrag

Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Schutzmauern und die anderen Windmühlen.

Chinesische Weisheit

Seit einigen Tagen bläst trotz Sonnenschein ein kalter Wind, der mich wieder an das genannte Zitat erinnert hat. Hier wie dort geht es darum, mit den Herausforderungen umzugehen und sich auf den Wind einzustellen. Ich selber bin ein Mensch, der Herausforderungen als Anreiz dafür nimmt, aktiv zu werden. Interessanterweise erlebe ich derzeit auch bei vielen meiner Kunden die Bereitschaft, den Wandel anzunehmen und ihn als Antrieb für ihre persönliche Windmühle zu verwenden. Sie weigern sich, Schutzmauern zu errichten, hinter denen sie sich verstecken könn(t)en.

Mit einer vierteiligen Serie möchte ich Ihnen ImpULSe geben, wie Sie Mut zum Handeln entwickeln. Das Wort **PULS** dient dabei als Leitfaden für vier Aspekte, die Sie dabei unterstützen können, das Beste aus Ihrer gegenwärtigen Situation zu machen. Nach einigen allgemeinen Gedanken zu jedem Punkt, finden Sie am Ende Impulsfragen zur weiteren Anregung. Der erste Teil steht für

P wie Power

Das englische Wort Power beinhaltet zwei Aspekte, für die wie im Deutschen zwei unterschiedliche Wort haben: **Macht** und **Kraft**. Damit hat er eine stärkere Bedeutung als jeder dieser beiden Begriffe. Erst in der Kombination von beiden wird die Windmühle zum Energielieferanten.

Beginnen wir dem ersten: **Macht**. Viele Menschen haben ein Problem mit Macht. Sie sind schnell bereit, ihre Macht abzugeben und begeben sich damit in die Ohn-Macht. Ist häufig auch bequemer, da man dann nichts tun muss, sondern sich im Jammern einrichten kann 😊

Doch damit nehmen Sie sich auch viel mögliche Kraft und verpassen die Chance, die aus dem "machen" kommt, das die Wurzel von Macht ist. Erst wenn Sie bereit sind zu handeln, also die Dinge in die Hand zu nehmen, erleben Sie Ihre ganz persönliche **Kraft** und werden damit zu einem "Powerhouse", einem Kraftwerk. Vorsicht ist allerdings geboten, um nicht in einen Aktionismus zu verfallen. Entscheidend sind Handlungen, die auf dem Wissen um die eigenen Ziele beruhen und Sie diesen näher bringen.

Impulsfragen dazu:

- Was gibt mir Kraft? Was nimmt sie mir?
- In welchen Situationen fühle ich mich kraft- und damit machtvoll?
- Wofür bin ich bereit, meine Kraft zu investieren?
- Was sind meine kurz- und langfristigen Ziele? Weitere Anregungen hierzu finden Sie auf meiner Webseite www.ziele-brauchen-liebe.de.
- Eine Zusammenfassung der wichtigsten Kriterien, mit denen Sie Ihr Ziel lustvoll formulieren, finden Sie unter "Nützliches" auf meiner Webseite www.zielerreichung.de.



Ein einziges Gespräch mit einem weisen Menschen hat so viel Wert wie ein Monat Bücherstudium.
Chinesische Weisheit

In der letzten Ausgabe konnten Sie lesen, wie Sie in den Zeiten des Wandels durch Handeln zu einem "Powerhouse" werden. Heute geht es bei den ImpULSen um

U wie Unterstützung

Die Zeiten des Einzelkämpfertums sind definitiv vorbei. Seit der Jahrtausendwende ist eine deutliche Zunahme von Vernetzungsangeboten festzustellen und besonders Netzwerke - virtuelle und reale - haben einen großen Zulauf. Besonders in Zeiten des Wandels gerät der Einzelne schnell in Gefahr, sich von den vielen Krisenbotschaften mitreißen zu lassen. Dies lässt sich vermeiden, wenn Sie sich Unterstützung durch "weise" Menschen holen. Weisheit ist allerdings keine Frage von Alter, Ausbildung oder Abgeklärtheit. Auch ganz normale Menschen - Freunde, Nachbarn, Kollegen - besitzen eine eigene Weisheit, die uns dabei unterstützen kann, unseren eigenen Weg zu gehen. Daneben gibt es auch noch andere Formen der Unterstützung, wie Rituale, Gebete, Krafttiere, Engel oder innere Kraftquellen. Am Ende zählt vor allem, was uns Kraft gibt, uns inspiriert und motiviert.

Impulsfragen dazu:

- Welche Form von Unterstützung wünsche ich mir? Was empfinde ich als hilfreich?
- Wer oder was kann mich in dieser Phase meines Lebens am besten unterstützen?
- An wen wende ich mich, wenn ich Rat und Unterstützung brauche?
- Wo finde ich Menschen, die auch auf ihrem Weg sind und mit denen ich mich austauschen kann?
Falls Ihnen dazu nichts einfällt, hier ein Hinweis:

Im Herbst starten in München **MUT-Mach-Teams** - eine abgewandelte Form der Erfolgsteams, die ich schon seit 1995 in unterschiedlicher Form anbiete. Bei Interesse können Sie sich bereits jetzt per E-Mail dafür melden. Sie erhalten dann weitere Informationen, wenn es soweit ist.

Ganz gleich wie beschwerlich das Gestern war, stets kannst Du im Heute von Neuem beginnen.
Buddha

Bisher haben Sie Anregungen erhalten, wie Sie Ihre Kraftquelle entwickeln und sich Unterstützung sichern. Der dritte Teil der ImpULSE dreht sich um

L wie Loslassen

Wahre Freiheit - für die auch der oben zitierte Buddha steht - tritt ein, wenn es uns gelingt, unsere noch vorhandenen Begrenzungen loszulassen. Sicher kennen Sie den wohlmeinenden Spruch aus Ihrem Umfeld: *Lass doch einfach los!* Dann denken Sie sich vielleicht: *Würde ich ja gerne, wenn ich wüsste, wie es geht!*

Für das Loslassen gibt es eine Reihe von wirkungsvollen Methoden. Eine davon möchte ich Ihnen heute vorstellen: die **Sedona-Methode**. Hierbei handelt es sich um eine Vorgehensweise, die bereits vor rund 50 Jahren in den USA entwickelt wurde und bis heute zu den wirkungsvollsten Methoden zur



Auflösung von emotionalen Blockaden gehört. Im Coaching habe ich damit beste Erfahrungen gemacht. Das Grundvorgehen umfasst die folgenden fünf Schritte:

Was fühle ich jetzt, in diesem Moment?

Könnte ich dieses Gefühl annehmen, es willkommen heißen?

Könnte ich es auch loslassen?

Wäre ich bereit dazu?

Wann?

Oft ist das Gefühl beim letzten Punkt bereits so weit verändert, dass es Ihnen leicht fällt, auch den Rest noch aufzulösen. Meist genügt dafür schon die volle Aufmerksamkeit auf diese Stelle im Körper. Andernfalls probieren Sie aus, was für Sie am besten passt. Die fünf Fragen lassen sich so lange wiederholen, bis sich die Wahrnehmung des Gefühls so verändert hat, dass es sich vollkommen neutral anfühlt.

In der Regel erfordert es einiges an Übung, bis Sie mit dieser Methode schnell aus unerwünschten Situationen herauskommen. Am besten ist zunächst, sich jemanden zu suchen, der oder die Sie durch diese Schritte führt.

Weitere Hinweise finden Sie im Buch "Die Sedona-Methode" von Hale Dwoskin. Es enthält sehr genaue Beschreibungen der Vorgehensweise anhand von zahlreichen Beispielen und ist ein exzellentes Übungsbuch. Die Einführung und die Gliederung finden Sie auf der Webseite des VAK-Verlags.

Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.

Ödön von Horvath

Dieses Zitat wird häufig mit einem Augenzwinkern verwendet. So als wäre es das Normalste, dass wir uns anders zeigen als wir tatsächlich sind. Warum eigentlich?

Mit diesem Beitrag schließe ich die Serie der ImpULSe ab. Der vierte und letzte Buchstabe steht für

S wie Souveränität

Souveränität bedeutet Selbstsicherheit, Autonomie, Selbständigkeit in der eigenen Haltung anderen gegenüber. Souveräne Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie unabhängig in ihrem Denken sind, ihre eigene Meinung vertreten und damit auch autonom handeln. Sie besitzen einen soliden inneren Kompass, der ihnen zeigt, was für sie richtig und wichtig ist. Egal, was andere davon halten oder über sie denken mögen. Das macht sie unabhängig in ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Besonders in herausfordernden Zeiten ist dies eine wichtige Fähigkeit, die es ihnen ermöglicht, sich auch von als allgemein gültig angesehenen Vorstellungen zu lösen. Wie sagte ein kluger Mensch einmal: *Nur weil die Mehrheit etwas für wahr hält, wird es nicht wahrer.*



Derzeit erleben wir, wie Thesen und Informationen, vor allem aus den Medien, einfach übernommen werden anstatt zu überprüfen, ob diese auch tatsächlich richtig sind oder für einen selber stimmen. So lassen sich viele Ereignisse so oder anders deuten. Je nach eigener Betrachtungsweise können Sie dann positiv oder negativ gewertet werden. Sobald Sie sich davon befreien "nachzudenken", was andere Ihnen vorgeben, erfahren Sie eine innere Freiheit, die Erstaunliches zu Wege bringt.

Wenn andere jammern und klagen, wie schlecht es (ihnen oder wem auch immer) geht, können Sie eine andere Position einnehmen und damit souverän handeln. Hier einige **Anregungen**:

- Ändern Sie Ihren Blickwinkel und überlegen Sie sich, welche Chancen und Möglichkeiten Ihnen die gegenwärtige Situation bietet.
- Führen Sie eine **Mediendiät** durch und verzichten Sie für mindestens eine Woche auf Nachrichten und Zeitungslektüre. Das ist zunächst sehr ungewohnt, da hier auch Gewohnheiten eine wichtige Rolle spielen. Als ich vor Jahren das erste Mal eine solche "Diätwoche" abhielt, wurde mir sehr bewusst, wie sehr ich mich damit auch abgelenkt habe. Auch die Auswirkungen auf mein allgemeines Wohlbefinden waren höchst überraschend.
- Nutzen Sie die so gewonnene Zeit dafür, Ideen für die Zukunft zu entwickeln. Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren? Welche Ideen ruhen schon einige Zeit in der Schublade?
- Spielen Sie gedanklich mit Möglichkeiten. Das fördert die Kreativität und baut Brücken in die Zukunft.
- Lernen Sie etwas Neues, für das Sie bislang keine Zeit hatten.

Ich wünsche Ihnen die (innere) Freiheit, jederzeit mutig so zu handeln, wie Sie es für richtig und wichtig halten.

Ihre

Ulrike Bergmann