

## Newsletter Nr. 70 vom September 2018

### Vertrauen auf den „Wow-Faktor!“

Läuft deine Energiekurve auch nach einem verborgenen Programm ab? Gibst du vor dem Urlaub noch einmal Gas damit sich die Erholung lohnt? Und nach dem Urlaub stellst du dir einen vollen Tank vor in der Hoffnung, dass er bis Weihnachten reicht? Stellst du dir deinen Körper vor wie ein Auto, das zweimal im Jahr zur Inspektion muss und zwischendurch am Wochenende mal kurz auftanken darf?

Dahinter steckt für mich ein bestimmtes Gedankenmodell. Ich habe eine begrenzte Energie, die ich verbrauchen kann. Wenn nichts mehr da ist, muss ich mich wieder erholen. Das mache ich am Wochenende und vor allem im Urlaub. Ich möchte dir gerne ein alternatives Gedankenmodell mit auf den Weg geben.

Jenseits von Arbeitswochen und Urlaubszeiten besitzt jeder Mensch ein riesengroßes Ressourcenfeld von Kräften, Ressourcen, Strategien und „Kunsthigkeiten“. Damit könntest du dir den Alltag und deine Aufgaben erleichtern und kraftvoller angehen. Du wärest nicht mehr so schnell urlaubsreif! Verlockend?

Bist du vertraut mit diesem Ressourcenfeld? Ich möchte es den „Wow-Faktor“ nennen. Du spürst diesen Faktor, wenn du eine Herausforderung annimmst und dabei nicht in die Anstrengung gehen musst. Du kannst es mit leichtem Gefühl und wie im Flow umsetzen. Wenn du deine Aufmerksamkeit darauf richtest kannst du diese Faktoren bewusster für dich nutzen.

### Mein Wow-Faktor Nr. 1: Die Vision in mir ist immer noch lebendig und aktiv!

Erinnerst du dich an die erste Phase deiner Liebe? Als du mit deinem Partner deine schönsten Lebensträume geteilt hast? So wolltest du leben! Im eigenen Haus oder auf keinen Fall. Ein oder zwei Kinder oder auch mehr. Du wolltest vielleicht eine Art Paradies erschaffen. Oder ein Nest bauen oder eine kleine Oase errichten. Diese Vision hast du mit deinem Partner geteilt und gemeinsam habt ihr es umgesetzt. Voller Elan und mit einem unerschütterlichem Vertrauen. Du wusstest auf einmal, warum du auf dieser Welt warst.

Ich könnte auch den Beruf als Beispiel wählen. Du wolltest nie einfach nur einen Job machen und Geld verdienen. Du wolltest etwas Sinnvolles tun. Etwas mit Herz! Etwas, wo du alle deine Begabungen und Fähigkeiten ausdrücken konntest. Weil du wusstest, dass du nur dieses eine Leben hast und dass es darauf ankommt. Du hast vielleicht ein tolles Vorbild gehabt oder eines, das dich abschreckte. Du hattest so eine Art Mission, eine Berufung.

Vielleicht war dein Traum von der Liebe und der Arbeit auch gar nicht so spektakulär. Du träumtest eher von einer bezahlbaren Wohnung und einer Arbeit, von der du leben konntest. Oder du freutest dich über ein Zeitfenster im Jahr an einem Urlaubsort – ganz und nur für dich. Ein Lebenstraum für zwei Wochen. Oder ein Haustier, das dich glücklich machen durfte. Oder dein Engagement für die Umwelt, die Gerechtigkeit oder die Kirche!

In dir gab es einmal ein Bild, das dich ausfüllte. Du wurdest getrieben von einer Vision. Du wolltest einmal irgendetwas unbedingt. Dafür warst du sogar bereit zu leiden! Erinnerst du dich an deine stärkste Vision? An deinen einzigartigen Lebenstraum? „Einmal im Leben möchte ich...!“ Kannst du diese Vision wieder in dir wecken? Gibt es eine neue Vision, die dich erfüllen könnte? Eine Vision setzt ungeahnte Kräfte frei! Darum geht es! Etwas zu tun aus Liebe zu... oder aus Leidenschaft... oder eben mit dem Willen, die Vision umzusetzen. Und spürst du, wie erfüllt sich das anfühlt, wenn du wieder einen Zugang bekommst zu deiner Vision? „Wow“ – du bist noch nicht tot! Der Tiger schlummert immer noch in dir und wartet darauf, aufzuspringen.

### Mein Wow-Faktor Nr. 2: Ich bin reich gesegnet mit einem Netz von Beziehungen!

Du bist nicht allein! Du magst dich manchmal so fühlen. Aber es stimmt nicht! Du bist kein Robinson Crusoe! Du bist keine Insel! Du kommst aus dem Bauch deiner Mutter und ohne deinen Vater wärest du auch nicht auf dieser Welt. Sie haben dafür gesorgt, dass du da bist. Auch wenn sie nicht mehr leben oder wenn du mit ihnen nicht glücklich warst. Du warst das Kind und sie waren deine Eltern. Es mag noch so ärmlich oder armselig gewesen sein. Aber ohne sie wärest du nicht!

Manche Menschen sagen zu mir: „Ich habe niemanden!“ Die Kinder sind ausgezogen. Der Mann ist gestorben. Die sozialen Kontakte haben sich stark reduziert. Aber stimmt der Satz zu hundert Prozent? „Ich habe niemanden?“ Da gibt es die Ärzte, die Kirchengemeinde, Nachbarn, die freundliche Verkäuferin beim Bäcker. Es gibt vielleicht nur wenige bis gar keine ganz nahen Menschen. Aber niemanden?

Vielleicht gehörst du aber zu den Menschen, die mit Beziehungen reich gesegnet sind. Wenn du einen runden Geburtstag feiern möchtest, musst du dich dann begrenzen, weil dir so viele einfallen? Oder ist keine Liste kurz und dein Wohnzimmer reicht aus?

Werde dir deines Netzes bewusst. Schließe deine Augen und gehe zurück bis in deine Kindheit. Stell dir eine Prozession von Menschen vor, denen du seit der Geburt begegnet bist bis heute. Jeder hat dir etwas geschenkt. Und sei es nur einen winzigen aufmerksamen „Augenkontakt“. Diese Menschen kommen aus deiner Familie, aus deinem Freundeskreis, dem Arbeitsumfeld, Dienstleister, Nachbarn und Urlaubsbekanntschaften. Du bist Teil eines großen Netzes, das sich bis heute weiterentwickelt hat. Du gehörst dazu! Du hast einen Platz in deiner Familie und im Freundeskreis. Irgendwo gehörst du dazu. Und wenn dein Netz wenig ausgeprägt ist, kannst du das schnell ändern. Chöre suchen immer Sänger. Du kannst immer jemanden nach dem Weg fragen, auch wenn du den Weg schon kennst. Nur wegen des Kontaktes.

Du bist nämlich sozial begabt. Du bist als soziales Wesen grundsätzlich befähigt, ein Netzwerker zu sein. Es gibt natürlich extrovertiertere Leute. Deren Netz mag darum größer sein. Aber du musst nicht viel machen. Jemand, der dir freundlich zunickt, gibt dir damit auch eine wunderbare Beziehungsenergie. Probiere es doch einmal aus! Geh durch die Fußgängerzone und strahle jeden an, der mit dir Kontakt aufnimmt. Denke dir: „Dich kenne ich doch! Schön, dich zu sehen!“ Du bekommst Energie und musst nichts dafür tun. Vielleicht spürst du Dankbarkeit, wenn du an einen Menschen denkst, den du magst oder der dich mag. Was verändert sich bei dir, wenn du das machst!

Wow! So viele Menschen kenne ich! So viele Menschen haben mein Leben bislang bereichert! So vielen

Menschen war ich einmal wichtig oder bin es noch. Welch ein Geschenk!

### **Mein Wow-Faktor Nr. 3: Das, was ich mache, bewirkt auch was!**

Sind dir folgende Gedanken vertraut wie: „Warum soll ich zur Wahl gehen? Meine Stimme zählt ja doch nicht. Ich kann an meinem Arbeitsplatz eh nichts ändern. Ich habe ja nichts zu sagen. Ob ich meinen Kindern etwas sage oder nicht ist eh egal. Die machen, was sie wollen. Es hört ja sowieso niemand auf mich. Das ist ja nur ein kleiner Tropfen auf dem heißen Stein. Was ich mache hat eh keine Auswirkungen.“

Wenn du oft so denkst, dann verlierst du irgendwann die Lust, dich einzubringen. Du denkst, es ist eh ohne Wirkung, was du machst. Du resignierst, fühlst dich wie gelähmt. Dir schwinden Energie und Kraft.

In die Beratung kommen Menschen in der Regel erst dann zu mir, wenn sie schon alles probiert haben. Wenn sie festgestellt haben, dass sie mit ihrem Latein am Ende sind. Wenn nichts mehr wirkt! Am Ende wächst das Gefühl von Hilflosigkeit und Resignation. Je resignierter du dich fühlst, desto anfälliger wirst du für die Negativbotschaften in der Welt. „Ich kann sowieso nichts machen. Und dann ist da noch der Klimawandel und die korrupte Politik und die Machteliten!“ Du kommst dir immer kleiner und wirkungsloser vor. Wofür lohnt sich das Leben, wenn du nichts dazu beitragen kannst?

Aber das stimmt nicht! Auch wenn es manchmal den Anschein hat. Natürlich ist nicht alles wirksam. Aber an irgendeiner Stelle kannst du immer etwas bewirken. Es kommt darauf an, diese Stelle zu finden. Das, was du machst, bewirkt auch was. Natürlich kannst du nicht das Klima und deinen Chef großartig verändern. Das wäre auch vermessen. Dennoch bist du wirksam in dem was du denkst, fühlst und tust. Beispiele?

Du gehst zum Bäcker und kaufst ein Brot. Damit bewirkst du mit deinem kleinen Anteil, dass der Bäcker heute sein Geld verdient. Du grüßt jemanden auf der Straße mit einem Lächeln. Dieser grüßt zurück und fühlt sich für einen Moment glücklich. Du öffnest den Wasserhahn und durch dein Drehen kommt tatsächlich Wasser heraus. Du betätigst die Muskeln in dei-

nem Körper und kannst wirklich ein paar Schritte gehen. Du kaust deine Nahrung, schluckst sie herunter und die Speisen verschwinden in deinem Magen. Bist du dir dessen bewusst, in wie vielen Bereichen du etwas bewirken kannst? Vieles machst du einfach und bist dir der anschließenden Wirkung gar nicht bewusst. Der Eindruck der Unwirksamkeit ist nur ein Eindruck. In einer Gesprächsrunde ging es hoch her. Da sagte eine Teilnehmerin: „Wenn ich das so höre, was ihr da erzählt, werde ich ganz traurig.“ Alle werden still. Für ein paar Augenblicke sagt kein Mensch etwas. Alle schauen betreten nach unten. Mit diesem einfachen Satz der Betroffenheit hat diese Frau viel bewirkt.

Beginne doch einmal deinen Tag und halte jede Stunde für einen Augenblick inne. Was hast du in der vergangenen Stunde gedacht und gemacht und was hat das bewirkt. Achte dabei auch auf Kleinigkeiten. Du hast das Fenster geöffnet und für frische Luft gesorgt. Du bist aufgestanden von deinem Stuhl und hast deine Wirbelsäule entlastet. Du hast einen Schluck Wasser getrunken und für deinen Flüssigkeitshaushalt gesorgt. Wenn du diese Übung einen ganzen Tag lang machst wirst du staunen, was du alles bewirkst. Du wirst dir dessen bewusst, dass und was du bewirkst. Du wirst dadurch wirkmächtiger und selbstbewusster und strahlst das für dich selber und vor anderen aus. Kennst du wirkmächtige Menschen? Menschen, die den Raum betreten und erst einmal nichts machen? Die trotzdem eine „Auswirkung“ haben? In der Regel sind diese Menschen sich ihrer selbst sehr bewusst! Warum nicht auch du? „Wow, ich bin wirksam!“

#### **Mein Wow-Faktor Nr. 4: Ich habe noch immer eine Tür gefunden, die ich öffnen konnte!**

Jeder kommt mal in eine schwierige Situation. Du wirst es nicht schaffen, bis zum Ende deines Lebens nicht in eine schwierige Situation zu geraten. Es gehört also zum Leben dazu. Wenn es so weit ist dann gibt es eben nicht die vertrauten wunderbaren tausend Möglichkeiten, sondern die drei oder vier Unmöglichkeiten. Pest oder Cholera. Vielleicht auch nur noch das Ende einer Sackgasse. Eine Wand ohne Tür!

Oft landest du vor dieser Wand, weil es nicht so kommt, wie du es dir so schön ausgedacht hattest. Es

ist halt nicht so geworden wie dein Plan! „Ich habe das so und so gedacht und so und so gemacht. Jetzt muss doch auch das dabei herauskommen! Ich habe jetzt sogar noch dies gemacht. Selbst das hat nicht geholfen. Es muss doch aber...!“ Die Geschichte dazu ist eigentlich egal. Der Weg dahin ist immer ähnlich. Ich habe eine Vorstellung vom Leben und den Abläufen und dann kommt es anders! Und ich bin ratlos und fühle mich wie in einer Sackgasse. Wenn du dich aktuell so fühlst ist das schwer und ich bin ganz mit dir!

Wenn du aber mal von der Wand einen Schritt zurücktrittst wirst du vielleicht offen für eine Idee. Du hast schon öfter eine schwierige Situation erlebt. Im Rückblick stellst du fest, dass du immer noch lebst. Irgendetwas ist fast wie von selbst passiert oder du hast doch was richtig gemacht. Du hast es geschafft, dass du weiter lebst. Dann muss da auch eine Tür in der Wand oder in der Sackgasse gewesen sein. Umkehrlogik! Wenn du es bis heute nicht geschafft hast, angesichts einer aussichtslosen Situation zu sterben, besteht eine gewisse Wahrscheinlichkeit, dass du auch jetzt eine Tür findest. Irgendeine halt! Nicht die gewollte und ausgesuchte, aber eben doch eine, die dich einen Schritt weiterbringt!

Kannst du dir vorstellen, dass das zugleich eine Fähigkeit von dir ist? Du bist als Mensch prädestiniert, Türen zu finden und sie zu öffnen. Das hast du mit auf die Welt gebracht. Ein echter Wow-Faktor! Und jetzt überlege doch mal, wann und wo hast du eine Tür gefunden, die du durchschreiten konntest. Gib dir die Erlaubnis, genau hinzusehen und die Tür zu identifizieren.

Ich bin jetzt den Weg mit dir durch vier Wow-Faktoren gegangen und vielleicht bekommst du eine Ahnung, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du diesen Prinzipien, die du ja schon lange lebst, noch mehr Raum gibst. Vielleicht meint Jesus im Thomasevangelium ähnliches wenn er sagt: „Das Reich Gottes ist inwendig in euch!“ Wir müssen nur unsere Aufmerksamkeit darauf richten.

Selbstständiger Seelsorger und Diplomtheologe  
Systemischer Familientherapeut DGFSF  
Raabestr. 12; 59227 Ahlen; 02382 / 96 15 95 3

  
matthias könnig  
seelsorge und therapie

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter [www.matthias-koenning.de](http://www.matthias-koenning.de)

Ich freue mich auf die nächste Begegnung. Mit lieben Grüßen

Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

### **Die aktuellen Termine**

#### **Die klanggeleiteten Trancereisen**

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

#### **Dienstag, 11. 09. 2018 um 20.00 Uhr – Klangreise mit der Ocean-Drum**

Jenseits der Grenzen die Freiräume finden.

Anmeldungen an: [mk@matthias-koenning.de](mailto:mk@matthias-koenning.de)

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich**

### **Meditation und Mehr**

**Dienstag, 09. 10. 2018 um 20.00 Uhr**

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ein kurzer Text aus der Bibel und dann selbst durchatmen... Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!