

Newsletter Nr. 71 vom Oktober 2018

Vertrauen auf den „Wow-Faktor!“ – 2. Teil

In meinem letzten Newsletter habe ich davon erzählt, dass wir Menschen Ressourcen besitzen, die uns dabei helfen, das Leben zu meistern. Schwierige Situationen zu überstehen und in Krisen standzuhalten. In diesem Brief möchte ich dir vier weitere „Wow!“ – Faktoren mit auf den Weg geben. Es geht dabei darum, dass du die Dinge annehmen kannst, wie sie sind, dass sich an jedem Tag ein kleines Wunder ereignet, dass Fehler nicht nur peinlich sind und dass eine gute Selbstfürsorge dich stärker macht.

Mein Wow-Faktor Nr. 5: Ich bin damit einverstanden wenn es ist, wie es ist.

Bist du bereit, das anzunehmen, was ist? Nehmen wir einmal an, du hast Gäste eingeladen für 20.00 Uhr. Die ersten Gäste kommen eine viertel Stunde früher und du bist noch nicht fertig. Bleibst du heiter und gelassen oder denkst du: „Das finde ich nicht richtig!“ Und ärgerst dich – vielleicht nur ganz wenig! Dann kommen die letzten Gäste eine halbe Stunde zu spät obwohl du zum Essen eingeladen hast. Bleibst du gelassen? Dein Gemüse verkocht. Der Salat fällt zusammen, die übrigen Gäste werden ungeduldig. Du versuchst, die unangenehme Atmosphäre aufzufangen. Findest du das Verhalten deiner späten Gäste richtig? Was fühlst du, wenn du nicht einverstanden bist?

Du kannst deine Gäste nicht verändern und auch nicht die Situation. Du wirst damit leben müssen. Du kannst eine Ansprache halten und deine Gäste beschuldigen oder sie bitten, das nächste Mal um acht Uhr zu kommen. Aber jetzt ist es so, wie es ist.

Geh mal einen typischen Alltag gedanklich durch. Dein Zusammensein mit der Familie. Deine Arbeit. Die Wege, die du zurücklegst... Wem begegnest du und wer macht was? Wer sagt was? Wie reagierst du auf das, was dir begegnet? Womit bist du einverstanden und wo regt sich in dir Protest und Widerstand. Wann wertest du? Was findest du unerträglich und wo ziehst du deine Grenzen?

Wenn du selber gerade nicht gut gelaunt bist, wirst du nicht so großzügig sein. Du wirst dich schneller ärgern oder gekränkt sein. Die ganze Welt ist falsch und nie-

mand verhält sich so, wie du es gerne hättest und wie du es richtig findest.

Dann gibt es aber Tage, da können Gäste zu früh oder zu spät kommen. Da können Menschen seltsame Ansichten haben. Da können sich Kunden an der Kasse vordrängeln oder im Verkehr dir den Weg abschneiden. – Du bleibst heiter und gelassen. Du lehnst dich zurück und bist einverstanden! Es ist, wie es ist – und du bist einverstanden!

Das ist eine Fähigkeit, die wir Menschen haben. Wenn ich meine Vorstellungen vom „richtigen“ Leben loslassen kann, dann darf viel mehr sein auf der Welt. Dann dürfen die anderen alles anders machen als ich und es ist trotzdem in Ordnung. „Wow!“ Du besitzt auch diese Fähigkeit! Werde dir dessen bewusst und schlüpfte immer wieder hinein in diesen Bewusstseinszustand. Du erteilst dir die Erlaubnis, dass da sein darf, was da ist.

Mein Wow-Faktor Nr. 6: Ich bekomme jeden Tag ein Geschenk!

Gehörst du zu den Menschen, die das Leben schrecklich langweilig finden? „Und täglich grüßt das Murmeltier!“ Die Tage sind austauschbar. Nichts passiert. Weder im Positiven, noch im Negativen. Keine interessanten neuen Menschen. Das Leben plätschert eintönig dahin. Darum gibt es auch nichts zu erzählen. Worüber solltest du auch sprechen?

Ich erinnere mich an manche Ferientage in meiner Kindheit: „Mir ist so langweilig! Was soll ich nur machen?“ Der Kommentar meiner Mutter: „Es wird Zeit, dass die Schule wieder anfängt!“

Wie fühlt es sich an, wenn du diese Eintönigkeitsgedanken denken würdest? Wofür würde sich dein Leben noch lohnen? Wofür noch weiterleben? Die Tage und Jahre auf dem Abstellgleis verbringen und hoffen, dass es vorbeigeht?

Vielleicht gehörst du ja zu den Menschen, die kein aufregendes Leben führen. Eben so ein durchschnittliches wie die meisten. Aber du kannst genauer hinschauen! Deine Aufmerksamkeit auf das Richtigen, was in deinem Leben „sonnenhaft“ ist. Vielleicht darfst du deine Brötchen bei einem Bäcker kaufen, der besonders gut backen kann. Dann bist du reich gesegnet!

Oder du bist mit einem Menschen verheiratet, der dir einen freundlichen Blick schenkt. Welch ein Geschenk! Vielleicht bist du reich gesegnet mit Geschenken, die du bislang nicht genügend beachtet hast. Du lebst mitten im Glück und bemerkst es gar nicht! Du besitzt zwar keine große Villa, aber tausende von kleinen Gesten und Zeichen, die dir den Alltag verschönern.

Stell dir vor, dass du jeden Tag ein Geschenk bekommst. Es gibt keinen Tag im Leben, wo es kein Geschenk gab. Du musst nur das Geschenk erkennen. Wenn für dich alles selbstverständlich ist, wirst du es nicht finden. Manche leben nach dem Motto: „Das Leben schuldet mir noch was. Ich bin benachteiligt.“ Wenn du so denkst, dann wirst du zum Schuldeneintreiber und nicht zum Geschenkesammler.

Wenn du dir bewusst wirst, dass du heute ein Geschenk bekommen hast, dann liegt in diesem Geschenk Liebe drin. Du bist heute schon geliebt worden! „Wow!“ – ein echter Grund zur Freude.

Bei einer Weiterbildung sollten wir benennen, worüber wir uns geärgert haben. Anschließend sollten wir überlegen, worin das Geschenk des Ärgers lag. Eine neue Perspektive! Auch in dem, was ich nicht mag, finde ich ein Geschenk. Ich ärgere mich über eine Situation, aber es gibt fast immer etwas Positives dabei. Ich habe was gelernt oder jemand anders hat davon profitiert. „Wow!“ Das Leben so sehen zu können wie ein tägliches Geschenk ist eine Fähigkeit und eine Gabe. Ich wünsche dir mehr davon!

Der Wow-Faktor Nr. 7: Ich habe viele Möglichkeiten, aus Fehlern zu lernen.

Möchtest du perfekt sein? Deine Aufgaben wirklich gut machen? Vor dem Spiegel stehen und stolz auf dich sein? Nicht unbedingt für die anderen, aber für dich selbst? Willkommen im Club der Menschen, die die Welt besser machen wollen!

Ich glaube, dass sich viele so etwas wünschen wie ein Paradies. Es möge schön sein. Die Dinge mögen funktionieren. Jeder mag jeden und die Welt soll bunt sein. Und vor allem gerecht und liebenswert. Jeder soll die Möglichkeit haben, sich zu entfalten und sein Leben auszudrücken. Alle gehen wohlwollend und

zugewandt miteinander um. Niemand nimmt dir den Platz weg und kommt nicht mal auf die Idee.

Welche Paradiesgedanken schwirren in deinem Kopf? Wie sähe deine tolle Welt aus? Vielleicht brauchen wir ja alle diese Visionen und Bilder, damit wir schöpferisch tätig werden.

Wenn es da nicht den menschlichen Faktor gäbe. Du planst und hast doch nicht alles bis ins Letzte durchdacht. Du hast einen Flüchtigkeitsfehler gemacht. Vielleicht nicht einmal das, aber dein Gegenüber ist trotzdem unzufrieden. Lange Zeit passiert dir nichts – und dann lässt du etwas fallen, weil du zu viel in die Hand genommen hast. Du magst die Fehler nicht, die du begehst. Aber sie passieren. Einfach so! Du magst deine Fehler nicht mögen. Du schämst dich. Du hast bestimmte Erwartungen. Du hast jetzt ein trauriges, ärgerliches oder ängstliches Gefühl. Diese negativen Gefühle magst du nicht. Und so versuchst du, Fehler zu vermeiden – wegen er späteren Scham.

Aber du kannst es auch anders sehen! Du probierst etwas aus, was du noch nicht gemacht hast. Etwas gelingt und anders nicht. Du überlegst, was du verbessern kannst aufgrund deiner ersten Erfahrungen. Du probierst wieder und es gelingt dir schon besser, weil du erfahrener geworden bist und deine Fehler in Stärken umgewandelt hast.

Die Piloten, die die großen Verkehrsflugzeuge fliegen haben eine Sammlung von Flugfehlern zusammengestellt. Ein großes Kompendium von Verbesserungsvorschlägen. So passieren immer weniger Unfälle. Fehler werden dort freudig begrüßt und in den Katalog mit aufgenommen. Wie schön! Schon wieder ein Fehler gefunden, der uns bei der Weiterentwicklung hilft. In manchen Firmen fällt oft das Wort: „Das hätte dir nicht passieren dürfen!“ Und alle haben Angst vor Fehlern. Fehlerfeindliche Firmen entwickeln sich nicht weiter. Und du? Du hast jeden Tag die Möglichkeit, dich weiterzuentwickeln. „Wow!“ – Fehler als Geschenk und Möglichkeit! Könntest du dir vorstellen, dass du dich eines Tages über einen Fehler freuen wirst? Wer Fehler erkennt und sieht, ist eigentlich kompetent. Er weiß, was richtig wäre und wie es besser ginge. Er kann den Fehler als Fehler erkennen. Du besitzt die Fähigkeit, Fehler zu erkennen. Und du be-

sitzt die Fähigkeit, daraus dein Potential von Veränderung zu entwickeln. „Wow!“ Du darfst Fehler machen und dich mit ihrer Hilfe weiterentwickeln.

Der Wow-Faktor Nr. 8: Ich kann gut für mich sorgen!

Es gab eine Phase in deinem Leben, wo du völlig angewiesen warst auf deine Eltern. Sie mussten dich füttern, waschen und anziehen. Du konntest nichts am Anfang deines Lebens! Stimmt das?

Nicht ganz! Schon zu Beginn konntest du dich bemerkbar machen in deiner Not. Du konntest schreien. So lange, bis deine Eltern herausgefunden haben, was dir fehlt und was du gerne hättest. Schreien war eine der wenigen Möglichkeiten, dass du für selber für dich sorgst. Wenn du geschwiegen hättest, hättest du nicht bekommen, was du brauchtest.

Du wurdest älter und konntest sprechen und um etwas bitten. Du konntest deine Hände gebrauchen und zu dem Ort hinlaufen, von wo du etwas brauchtest. Mit jedem Tag in deinem Leben wurdest du autonomer. Manchmal versuchten deine Eltern noch, dir zu helfen und du hast gesagt: „Das kann ich alleine!“

Möglicherweise gibt es aber im Erwachsenenleben auch Phasen wo du diese Fähigkeit nicht mehr im Blick hast. Du gerätst in eine Situation, die dich völlig hilflos macht. Du fühlst dich wie gelähmt. Deine Welt bricht zusammen. Alles gerät aus dem Lot. In der Zeit der Krise hast du den Eindruck, dass dir nichts mehr einfällt.

Doch dann kommt die Erinnerung: „Ich kann gut für mich sorgen!“ Wer könnte dir jetzt helfen? Welche Ressourcen schlummern noch in dir? Welche Reserven stehen dir zur Verfügung? Vielleicht kannst du im Augenblick nicht mehr alles! Aber etwas geht noch! Und vor allem merkst du, dass du dich wieder im Blick haben kannst. Du kannst die Idee davon wach halten, dass du dich um dich kümmern kannst. Du kennst deine Bedürfnisse und Wünsche! Du kannst sie benennen. Du kannst dir Hilfe holen oder dich daran erinnern, dass du durchaus krisenerprobt bist. Je früher du das entdeckst, desto eher kommst du aus der Hilflosigkeit heraus. Diese Fähigkeit kannst du ausbauen. „Wow – ich kann gut für mich sorgen!“

Abschluss

Ich bin jetzt den Weg mit dir durch acht „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 Thomas-evangelium ähnliches wenn er sagt: „Das Reich Gottes ist inwendig in euch!“ Wir müssen nur unsere Aufmerksamkeit darauf richten.

Wenn es dir schlecht geht, verlierst du den Zugang zu deinen Fähigkeiten und Ressourcen. Darum ist es hilfreich, für den Tag vorzubeugen. Wer „ressourcentrainiert“ ist, kann es in der Krise besser abrufen und für sich nutzen. Wie kannst du deine Ressourcen trainieren?

Im ersten Schritt erinnerst du dich mit der Hilfe deines Verstandes, was du alles kannst und schon bewältigt hast.

Im zweiten Schritt lässt du das dazugehörige Gefühl entstehen. Das „Wow!“ setzt die Energie für die Umsetzung frei. Das „Wow“ wirkt auf das Herz, dass du in ein starkes Gefühl kommst und von dort aus in die Tat.

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

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, 13. 11. 2018 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Gong

Durchgänge: Vom Tod zum Leben

Anmeldungen an: 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

Dienstag, 27. 11. 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!