

Text zum Onlinekurs: Achtsamkeit 1

Was Dir schadet und was Dir nützt

In dieser Lektion geht es im Wesentlichen um die Situationen, Menschen und Problemen, von denen Du Dich fernhalten solltest.

Das gilt für alle Stufen: Die Prä-Gründungsphase, die Gründungsphase und die Zeit der Selbständigkeit an sich – aber auch wenn Du Dich mit einem neuen Business beschäftigst und Altes hinter Dir lassen willst.

„Der Geist wird von unserem Verhalten bestimmt“. Das ist eine sehr alte Redewendung. Sie mag stimmen, wenn wir neueste Erkenntnisse über Neuropsychologie beachten könnte sie auch lauten: „Das Gehirn wird von unserem Verhalten bestimmt“.

Was soll das heißen und warum nützt Dir das in den Zeiten, wenn Du ein Business gründen und in Deine Selbständigkeit starten willst?

Zuerst müssen wir akzeptieren, dass sich das Gehirn beständig verändern kann. Wir müssen es nur zulassen.

Wessen Gehirn sich allerdings über viele, viele Jahre, Jahrzehnte daran gewöhnt hat, sich zum Beispiel mit übertriebener Selbstkritik, sich selbst zwanghaft klein zu halten, sich ständig Sorgen zu machen um alles – auch um die Probleme anderer.

Jemand der ständig gekränkt ist und sich bedroht fühlt von anderen oder immer hellhörig wird, wenn irgendwo einer Kritik übt, ob es nicht auf ihn gemünzt ist – dessen Gehirn wird sich diesem Denken anpassen und zu grösserer Reaktivität neigen.

Hier ist gemeint, dass dieser Mensch wesentlich stärker auf Ängste, Bedrohungen, Verluste, Depressionen oder auf Schuldgefühle reagiert als andere Menschen, die grundsätzlich eine positive Sichtweise haben.

Manch einer wird vielleicht sagen: „na ja, diese Menschen sind eben sehr sensibel“. Aber das möchte ich nicht so stehen lassen.

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Klienten, auch im Bereich sozialer Phobien, weiß ich, dass solche Menschen sich in einen wahren Strudel aus eben diesen Ängsten, Verlustgefühlen, depressiven Verstimmungen und beständig anwesenden Schuldgefühlen womöglich etwas falsch gemacht zu haben, geraten – bzw. sie haben sich hinein ziehen lassen.

Was ist das Ergebnis?

Sie haben ihre 100% Lebensenergie verloren. Weil sie ständig sehr grosse Anteile ihrer Energie in diese gerade beschriebenen negativen Gefühle investieren.

Allerdings bräuchten sie diese Energie selbst, um ihr Gehirn und ihr Verhalten wieder auf positive Beine zu stellen.



Das schadet Dir!

Es ist eine einfache Wahrheit: Es sind die Erfahrungen, die uns zu dem machen, was wir sind. Nicht nur wegen der Gefühle, die sie in uns erzeugen und die in den unmöglichsten Situationen hemmend einwirken und uns triggern, sondern wegen der Spuren, die sie in unserem Gehirn zurücklassen.

Wenn Du Dich also zu sehr mit Altem beschäftigst, mit Deinen gemachten Erfahrungen, Deinen Erinnerungen, Deinen Erziehungsmustern, dann veränderst Du mit jedem Mal Deine neuronalen Strukturen im Gehirn – und zwar zum Negativen.

Das wirkt sich in Deinem Gehirn aus – nachteilig womöglich – und lässt Dich zögern, straucheln, zweifeln und unsicher werden, gerade dann, wenn Du es nicht brauchen kannst.

Ein Beispiel: Wenn Du über viele Jahre in einem Angestellten Verhältnis warst und einen Teamleiter, einen Chef hattest, der Dich ständig als „Omega-Huhn“ betrachtet hat, also quasi das letzte im gesamten Team, der Dich ständig verantwortlich für Fehler gemacht hat, Dich vor anderen bloßgestellt hat, dann nimmst Du diese Erfahrung in Deine neue Selbständigkeit mit – ob Dir das jetzt passt oder nicht – das ist so.



Aber Mutter Natur ist auch darauf vorbereitet und wenn Du es wirklich willst, kannst Du diese schädlichen Einflüsse auch wieder aus Deinem Gehirn verbannen – und das ist für Deinen Erfolg wirklich notwendig.

Das nützt Dir!

Sei achtsam und achte beständig auf Deine Gedanken. Wenn Du Dich tagtäglich auf das Gute im Leben besinnst und auch für die alltäglichen Kleinigkeiten dankbar bist, dann wird das in Dir verankert. Die negativen Strukturen verschwinden allmählich und Dein Gehirn kann eine positive Beschaffenheit annehmen.

Wenn Du also dankbar bist für ein Dach über dem Kopf, für fließendes warmes Wasser, wenn Dir kalt ist, für das Gefühl stolz zu sein auf Deine geleistete Arbeit, dankbar zu sein für die einzigartigen Fähigkeiten in Dir und wenn Du Dich dem schönen Gefühl hingeben kannst, anderen etwas Gutes zu tun mit Deiner Arbeit, mit Deiner Dienstleistung, dann wirst Du nachhaltig Stärke und Widerstandskraft in Deinem Gehirn verankern sowie eine optimistische Sichtweise für die Zukunft entwickeln.

Beginne gleich heute damit – für Deine erfolgreiche Zukunft!

Ich wünsche Dir einen energiereichen Tag.

Zusatzmaterial:

Buchempfehlung: Denken wie ein Buddha – Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit.
Autor: Dr. Rick Hanson.

Was Dir weiter hilft:

- Alle Onlinekurse zum Thema „Energie“
- 4-Augen-Coaching zum Thema „Was hält mich auf? Blockaden finden und auflösen“

Autorin: Jeannette Akermann/ 2018
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/
medialer Coach mit Fokus auf Herzheilung
und Frequenzänderung/
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung
nur nach vorheriger Rücksprache