

Beck kompakt

Mit Leichtigkeit zum Ziel

Mutig dem eigenen Weg folgen

von
Ulrike Bergmann

1. Auflage

Mit Leichtigkeit zum Ziel – Bergmann

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 406 66226 3

Ebene 1: Unterstützung in sich selbst finden

Was befähigt Sie, guten Mutes zu bleiben, auch wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich vorstellen? In solchen Momenten ist entscheidend, ob Sie Zugang zu etwas haben, das Sie stärkt. Das sind einerseits Ihre Gedanken. Diese haben einen enormen Einfluss darauf, wie Sie schwierige Situationen meistern, mit Niederlagen umgehen und zuversichtlich bleiben. Eine weitere Stärkung erleben Sie, wenn Sie einen inneren Kraftort haben, an den Sie immer wieder gehen können. Das ist ein Ort in der Natur oder in einem Haus, an den Sie sich gedanklich zurückziehen, um Kraft zu tanken.

Übung: Ihren persönlichen Kraftort gestalten

- Finden Sie einen Ort, an dem Sie sich rundum wohlfühlen und gerne sind (Kraftort). Nehmen Sie diesen Ort in allen Einzelheiten wahr (sehen, hören, fühlen).
- Was gibt es dort, wo Sie sich tatsächlich befinden, zu sehen? Begeben Sie sich nun geistig an Ihren Kraftort und sehen Sie, was es dort konkret zu sehen gibt.
- Was ist an dem Ort, an dem Sie sich gerade befinden, zu hören? Wechseln Sie an Ihren Kraftort und hören Sie, was es dort zu hören gibt.
- Was können Sie an dem Platz, an dem Sie gerade sind, riechen? Gehen Sie nun an Ihren Kraftort und riechen Sie, was es dort zu riechen gibt.
- Spüren Sie, wie der Stuhl, auf dem Sie sitzen, Sie trägt und wie Ihre Füße den Boden berühren. Fühlen Sie danach, was es an Ihrem Kraftort zu fühlen gibt.
- Lassen Sie in der wohltuenden Atmosphäre Ihres Kraftort-



tes Ihren Atem auf- und absteigen und erleben Sie dies als einen Vorgang von Festhalten und Loslassen.

- *Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Einatmen den Luftstrom durch Ihre Wirbelsäule aufsteigen lassen und wie dieser durch Ihre Stirn Ihren Körper wieder verlässt.*
- *Stellen Sie sich zum Schluss vor, wie Energie durch Sie fließt und Sie mit diesem Energiestrom wieder an den Ort zurückkehren, an dem Sie tatsächlich sind, und wie Sie kraftvoll in Ihren nächsten Tagesabschnitt gehen.*
- *Bevor Sie Ihre Aufmerksamkeit nach außen lenken, stellen Sie sich noch vor, wie sich der Tag in Kontakt mit dieser Energie weiterentwickelt.*

Eine weitere Kraftquelle ist Ihr innerer Ratgeber, den Sie bereits kennengelernt haben. Ihm können Sie sich jederzeit anvertrauen und ihn um Rat und Unterstützung bitten.

Auch mit Ritualen schaffen Sie konstruktive Gewohnheiten, die Ihnen Energie geben und Ihren Weg erleichtern. Das kann das bereits beschriebene Tagesritual sein, in dem Sie sich mit Ihrem Vorhaben verbinden, eine Ausrichtung für den Tag formulieren und sich Impulse für Ihre nächsten Schritte holen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche andere Möglichkeiten, die Sie stärken.

Unterstützende Rituale: Beispiele

- *Kochen Sie einen besonderen Tee. Denken Sie beim Trinken daran, was als Nächstes ansteht und wie Sie vorgehen.*
- *Visualisieren Sie täglich zehn Minuten lang, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.*
- *Schaffen Sie sich ein Alter Ego, eine Art kreatives Ich, das*



über alle Eigenschaften verfügt, die Ihnen noch fehlen. Befragen Sie Ihr Alter Ego, wie Sie Herausforderungen meistern können, oder führen Sie mit ihm einen Dialog über Ihre nächsten Schritte.

- Nehmen Sie wörtlich einen anderen Blickwinkel ein. Legen Sie sich verkehrt herum – mit den Füßen zum Kopfende – auf Ihr Bett. Betrachten Sie die Welt aus dieser anderen Perspektive. Oder gestalten Sie einen eigenen Platz, der nur Ihrem Ziel gewidmet ist.
- Gehen Sie an einem festen Tag pro Woche in ein Café. Entwickeln Sie dort Ideen, wie Sie Ihr Vorhaben noch besser erreichen.
- Starten Sie tanzend in den Tag. Zum Beispiel mit einer CD, die Musik mit Affirmationen oder aufbauenden Texten verknüpft.⁴

Ebene 2: Unterstützung durch andere Menschen

So unterschiedlich wie die Menschen sind auch deren Bedürfnisse und Vorlieben. Wo der eine am liebsten allein arbeitet und nur punktuelle Unterstützung sucht, ist für andere ein kontinuierlicher Austausch mit einem hohen Maß an Verbindlichkeit wichtig. Dafür bieten sich Unterstützungsgruppen an, die es auch in Form von Tandems – also Treffen von nur zwei Personen – gibt. Besonders anregend und effektiv sind Gruppen mit vier bis sechs Personen. Unterstützungsgruppen sind unter verschiedenen

⁴ zum Beispiel „Power – Dynamik aus der Stille“ von Prof. Kurt Tepperwein oder die Songs von Gila Antara



Namen zu finden; ihre Vorgehensweise ist meist sehr ähnlich. Hier die wichtigsten Ausprägungen:

- **Erfolgsteam**

Erfolgsteams sind kleine persönliche Netzwerke, in denen sich Menschen gegenseitig darin unterstützen, ihre Ziele zu erreichen und erfolgreicher zu werden. Es gibt sie als von einer Moderatorin begleitete und als selbstorganisierte Gruppen.

- **Mastermind-Gruppe**

Der Begriff „Mastermind“⁵ (unter anderem ein Synonym für Gott) deutet darauf hin, dass diese in den USA sehr beliebte Form der Unterstützung ursprünglich eine spirituelle Ausrichtung hatte. Das hat sich inzwischen verwässert. Dennoch geht es in diesen Gruppen immer noch darum, den acht Mastermind-Prinzipien zu folgen, die zu Beginn eines jeden Treffens vorgelesen werden. Eines davon lautet: *Ich diene Gott und den Menschen in einer Weise, die anderen ein nachahmenswertes Beispiel gibt, und richte mich nach der Führung einer höheren Macht.*

Anders als in Erfolgsteams steht hier neben persönlichem Wachstum und Zielerreichung auch die Ausrichtung auf ein „in jeder Hinsicht erfolgreiches und glückliches Leben“ im Mittelpunkt.

⁵ Der Begriff setzt sich zusammen aus *Master* = Meister oder meistern und *Mind* = Geist, Bewusstsein; lässt sich daher auch als „Meister des Bewusstseins“ interpretieren.



- **Mutmacher-Gruppe**

In dieser von mir entwickelten Form verbinden sich Elemente aus den beiden anderen Gruppen. Diese kenne ich sowohl aus der Erfahrung persönlicher Teilnahme als auch durch mehr als 15 Jahre Begleitung von Erfolgsteams, die ich regelmäßig initiiert habe.

Diese Gruppen arbeiten mit den in diesem Buch beschriebenen Elementen des Mutmacherprinzips, die sich auf jede Art von Zielen anwenden lassen. Die Teilnehmenden ermutigen sich gegenseitig, diese Vorgehensweise in ihren Alltag zu integrieren, regelmäßig bedeutsame Schritte zu unternehmen und verbindlich zu handeln.

Ebene 3: Vom Universum Unterstützung erbitten

Schließlich gibt es noch diese dritte Ebene, zu der mehr und mehr Menschen wieder oder einen neuen Zugang finden. Im universellen Bewusstsein ist alles Wissen verfügbar, das wir für unseren persönlichen Weg brauchen. Zugang dazu haben wir einerseits über unseren inneren Ratgeber, der ein idealer Mittler dafür ist. Andererseits dienen auch Meditation und Kontemplation dazu, sich damit zu verbinden und darüber Impulse zu bekommen. Auch bestärkende, sogenannte affirmative Gebete verbinden uns mit der universellen Weisheit und richten unsere Aufmerksamkeit auf das aus, was wir uns wünschen. Mit ihnen bringen wir zum Ausdruck, dass wir darauf vertrauen, dass alles „in seiner Zeit und Form“ zu uns kommt – und nehmen dies dankbar an.



Die Unterstützung aus dieser Ebene erfahren wir als Zufall – *das, was uns im richtigen Moment zufällt* –, als Impulse im Innen und von außen oder als klares Wissen, was wir zu tun haben oder was für uns richtig und wichtig ist.

Sie können dies zusätzlich fördern, indem Sie in Ihrem Tagesritual oder in der Verbindung mit Ihrem inneren Ratgeber darum bitten: *Zeige mir die perfekte Lösung*. Fragen Sie ganz konkret nach dem, was Sie brauchen. Meditieren Sie, gehen Sie in sich und achten Sie darauf, welche Bilder, Ideen oder sonstigen Hinweise auftauchen.

Die passende Begleitung finden

Egal, ob Sie Begleitung in einem Tandem oder einer Gruppe suchen: Für die erfolgreiche Zusammenarbeit entscheidend sind die passenden Menschen. Finden Sie zunächst heraus, welche Bedürfnisse und Erwartungen Sie selbst haben und was Ihnen wichtig ist. Seien Sie an diesem Punkt absolut ehrlich mit sich selbst. Ihre – auch unausgesprochenen – Erwartungen bestimmen die Ergebnisse bei der Suche und Auswahl Ihrer künftigen Weggefährten. Nur wenn Sie wissen, was Sie sich wünschen und von Ihren Begleitern erwarten, finden Sie die passenden Menschen.

Beginnen Sie mit Ihrer Suche bei den Menschen in Ihrem Umfeld. Bei ihnen können Sie leichter einschätzen, welche Qualitäten sie in eine Zusammenarbeit einbringen. Wer ist Ihnen so sympathisch, dass Sie sich einen regelmäßigen Austausch vorstellen können? Wer ist zudem zielstrebig, veränderungsbereit und positiv in der Grundhaltung? Sprechen Sie mit diesen Menschen über Ihren Wunsch nach



einem kontinuierlichen Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Dabei stellt sich schnell heraus, wer tatsächlich Interesse hat und eigene Ziele konsequent verfolgen möchte.

Mein erstes Erfolgsteam in Deutschland

Als ich vor bald 20 Jahren mein erstes Team suchte, habe ich mir überlegt, wer mir sympathisch ist, und in Gesprächen darauf geachtet, wie diese Menschen über ihre Wünsche und Ziele sprachen. Wenn sie etwas erreichen wollten, erzählte ich von meinem amerikanischen Erfolgsteam und dass ich mir so etwas wieder wünschte. Einige zeigten sich interessiert, und so legte ich den Termin für ein Kennenlernetreffen fest.

Von den zehn Personen, die Interesse gezeigt hatten, erschienen nur zwei. Es waren die beiden Frauen, die von Anfang an von der Idee begeistert waren. Das war immerhin ein Anfang. Nach einem halben Jahr kamen noch drei weitere Teilnehmer hinzu. In dieser Zusammensetzung arbeiteten wir ein Jahr lang sehr erfolgreich miteinander.

Achten Sie in Ihren Gesprächen darauf, dass auch die folgenden Faktoren zutreffen.

Kriterien für die Auswahl

Sympathie ist nur ein – und nicht einmal das wichtigste – Kriterium für die Auswahl Ihrer Unterstützer. Viel wichtiger sind diese vier Faktoren, da sie mögliche Ergebnisse stärker beeinflussen:



Bereitschaft zur Veränderung

Umgeben Sie sich nur mit Menschen, die wirklich bereit sind, ihr Leben aktiv zu gestalten und Situationen zu verändern, die nicht mehr passen. Überprüfen Sie auch Ihre eigene Einstellung zu Veränderungen, denn mit Ihrer Haltung ziehen Sie genau die Menschen an, die mit Ihnen in Resonanz gehen. Je größer Ihre eigene Willigkeit, desto leichter wird es Ihnen fallen, Menschen zu gewinnen, die ebenfalls Zeit und Energie in ihre eigene Entwicklung investieren und Zufriedenheit, Lebensfreude und Wohlergehen erreichen wollen.

Verbindlichkeit im Handeln

Die Bereitschaft zur Veränderung ist das eine. Doch ohne Verbindlichkeit im Handeln bleibt sie ohne Wirkung. Erst in der Kombination entstehen die Kraft und der Wille, regelmäßig konkrete und verbindliche Schritte in Richtung der eigenen Ziele zu gehen.

Fragen Sie Ihre künftigen Wegbegleiter bereits beim Kennenlernen, wie sie mit widrigen Umständen umgehen: Wie lange bleiben sie dran und was muss passieren, damit sie aufgeben. Überprüfen Sie diesen Punkt auch für sich selbst: Lassen Sie sich durch Hindernisse schnell von Ihren Vorhaben abbringen oder suchen Sie nach Mitteln und Wegen, diese zu überwinden?

Offenheit für Hinweise und neue Ideen

Ein vertrauensvolles Miteinander zeichnet sich dadurch aus, dass sich alle öffnen und auch über Punkte sprechen, die

