



War das schon



Das kleine Wunder der großen Ziele

Die meisten von uns sind schon froh, wenn mal gerade nichts wehtut und nichts Schlimmes passiert.

Man will ja auch nicht undankbar sein. Andererseits:

War das wirklich schon alles? Haben wir uns als Kind unser Leben nicht viel toller, spannender, irgendwie – begeisternder! - vorgestellt?

NLP Master-Trainer Marc A. Pletzer meint: Da geht noch was!

Bei mir fing das neue Leben mit mindestens 70 Kilogramm zu viel Gewicht, einer maroden Firma und einer kaputten Ehe an. Da wusste ich sehr genau, was ich nicht mehr wollte. Hätte mich damals jemand nach meinen Träumen gefragt, dann hätte ich bestenfalls mit ein paar Schlagwörtern antworten können: eine tolle, liebevolle Beziehung, einen Beruf, der mir Spaß macht und leicht fällt und viel Geld bringt, und dann noch schlank und sportlich sein. Und dann hätte ich vermutlich wie die meisten da draußen angefangen, in vielen kleinen Details zu erzählen, was alles nicht funktioniert.



Es war die Zeit, in der ich sehr wütend war auf die Welt, auf Gott, auf ganz viele Menschen und auf das Leben an sich. Und enttäuscht! Was für ein schönes Wort: ent – täuscht. Ich hatte mich also getäuscht, hatte immer gehofft, dass mich jemand rettet, dass es eine Macht gibt, die es gut mit mir meint. Und da stand ich vor den Trümmern meines Lebens, ein bedauernswertes Opfer. Da war niemand, den ich hätte um Rat fragen können.

Und durch die ersten Bücher, die ich las, und die ersten Hypnose-Sitzungen, die ich wahrnahm, dämmerte es mir: Das Problem lag eventuell doch vielleicht in mir selbst. Es war wie ein Erwachen in

einer neuen Welt, als ich in dem Buch von Lothar Seiwert „Wenn Du es eilig hast, geh langsam“ die Frage fand: Wo wirst Du in fünf Jahren sein? Ich hatte keine Idee, nicht einmal eine Ahnung, denn bis zu diesem Tag hatte ich nur von Tag zu Tag überlebt. Schon der Blick auf die nächste Miete, das Ende des Monats oder gar die Verplanung der Kinder im Urlaub war ein fast unmöglicher Weitblick. Was sollte diese Frage, wo ich in fünf Jahren sein wolle? Unsinnig schien sie mir und doch begann etwas in mir zu schwingen. Es war die Lust darauf, das Leben doch noch zu genießen. Ich erinnerte mich nun zwar dank der Hilfe von sogenannten Therapeuten an die eine oder andere negative Situation aus meiner Kindheit, aus der ja offenbar alle meine Probleme kommen mussten. Doch auf der anderen Seite erinnerte ich mich auch an das Gefühl der Leichtigkeit, der Freude und der Begeisterung, die ich in meinen Kindertagen erlebt hatte.



Wenn ich heute zurückschaue, war mein Modell der Welt gestört: Ich hatte als Kind und als junger Mensch an einen Gott geglaubt. Doch nun war mein Weltbild aus den Angeln gehoben. Die Dinge, die ich haben wollte, waren nicht zu mir gekommen. Nicht, dass ich andere Menschen gekannt hätte, die ein rundherum tolles Leben hatten. Denen ging es auch nicht gut, nur anders schlecht und vielleicht nicht ganz so schlecht wie mir. Es passte alles nicht zusammen, so wie es bei den meisten Menschen nicht passt.

Da gab es Träume in mir, die zwar verschüttet waren, die jedoch mit Hilfe von Seiwerts Buch und anderen Büchern wieder deutlicher zu Tage traten. Und da war dieses Gefühl, das ich schon immer hatte: Ich wollte mehr vom Leben, wollte Menschen unterstützen, irgendwie wichtig sein für andere. Doch die Opferrolle war sehr stark und die Ergebnisse dieser tiefen Schwingung allgegenwärtig in meinem Leben. Katastrophen kleineren und größeren Ausmaßes gab es jeden Tag, ob es der Verlust eines Kunden, ein desaströses Gerichtsurteil in meinem Scheidungsprozess, der fehlende Kontakt zu meinen Kindern oder einfach nur eine hohe Rechnung war – ich fühlte mich konsequent in jedem Lebensbereich mitten in einem Desaster. Wie sollte ich da von einem schönen Leben träumen?

Also machte ich mich auf den langen Weg. Einen leichten Weg der Veränderung hätte ich als Opfer gar nicht akzeptieren können. Ich denke auch heute noch manchmal darüber nach, ob ich für die Seminare bereit gewesen wäre, in denen meine heutige Traumfrau und ich das Leben



große Wünsche, doch die sind verschüttet. Denn kaum jemand glaubt ernsthaft daran, dass sie noch wahr werden. Und das ist wohl das frustrierendste Erlebnis, das ein Schöpfer haben kann. Ich kann erschaffen, weiß aber nicht wie.

wie sind die regeln des spiels

Es ist, als würden Sie Mensch-ärgere-Dich-nicht spielen, aber niemand verrät Ihnen die Regeln und außerdem haben sie gar keinen Würfel. Alle anderen laufen auf dem Spielfeld herum und Sie stehen mit den vier Männkes Zuhause und es bewegt sich nichts. Dann schauen Sie den anderen genauer zu und weil die sehr hilfsbereit sind, erklären sie Ihnen die Regeln: „Du musst Dich nach der Decke strecken!“, „Geld wächst nicht auf Bäumen!“, „Arbeite hart!“ und „Spare für die Rente!“ – alles tolle Tipps von Menschen, die die Spielregeln des Universums auch nicht kennen. Wer nicht versteht, wie das Gesetz der Anziehung funktioniert, der muss mit harter Arbeit die mangelnde Schwingung kompensieren. Das ist ein dämliches Spiel, das keinen Spaß macht! Doch da die meisten es spielen, fällt kaum jemandem auf, dass das so gar nicht stimmt.

Ich habe mich immer intensiver gefragt, was die echten Regeln des Lebens sind, wie der Planet funktioniert und wie ich das Leben meiner Träume erschaffen kann. Die Antworten auf diese Fragen kamen langsamer, als mir lieb war, aber sie kamen. Es ist das Gesetz der Anziehung, mit dem sich endlich alles erklären lässt: Gleiches zieht Gleiches an. Mit diesem Gesetz lässt sich ein traumhaft schönes Leben erschaffen, ein Leben mit allem Drum und Dran, mit Spaß und Freude und Leichtigkeit. Und für dieses Leben sind wir alle hier. Begeben Sie sich bitte wieder auf die Suche nach diesem leichten, schönen, begeisterten Leben. Fangen Sie wieder an, sich die richtigen Fragen zu stellen. Dann wird sich Ihr Leben auf wundersame Weise verändern.

Wie kommen Sie jetzt leicht und einfach dazu, das Leben Ihrer Träume zu planen und mehr Glück und Spaß in Ihr Leben zu bekommen? Die erste Übung ist sehr einfach: Nehmen Sie sich ein Heft oder wenigstens ein paar Blätter und schreiben Sie auf die linke Seite nicht sehr detailliert und gerne auch nur in einem Satz, was Sie nicht mögen, was Ihnen schwer fällt oder was ein echtes Thema in Ihrem Leben ist. Und dann schreiben Sie so detailliert wie möglich auf die rechte Seite, wie Ihr Leben in perfekt wäre. Wenn es eine Zauberfee gäbe, die Ihnen jeden Wunsch erfüllt, wie würden Sie es dann bestellen?

Entscheidend ist bei dieser Übung, dass Sie wirklich sehr detailgetreu und genau planen. Stellen Sie sich das Ergebnis in den schönsten Farben vor. Den Fehler, den nämlich die meisten Menschen in einer schwierigen Situation machen, ist der, dass sie das Negative im Detail kennen oder planen und dafür das Gewünschte, das Positive nur sehr abstrakt benennen. Drehen Sie das genau um! Helfen Sie sich am besten auch in Ihrer

der Menschen in wenigen Tagen verändern. Das kann so schnell gehen, diese Begeisterung wieder zu wecken. Doch wer sich am anderen Ende der Schwingungsskala befindet, der sieht nur den kleinen Lichtblick und findet auch nur mühsame, schmerzhaft Wege der Veränderung des eigenen Lebens.

verantwortung übernehmen

„Sie können Ihre Gefühle selbst steuern!“ – Ja, so stand es in diesen Büchern. Das hörte sich zu gut an, um wahr zu sein. Gefühle, insbesondere auch meine Ängste und Sorgen, schienen mich eher anzuspüren, sie kamen aus dem Nichts und waren dann plötzlich in mir. Und die sollte ich mit meinem Denken steuern können? Das war eine der ersten Lektionen, die ich lernen durfte. Wenn ich mir lustigere Bilder in meinem Kopf mache, dann fühle ich mich anders. Und wenn ich gute Musik höre, dann auch. Heute empfehle ich den Menschen, durch die sorgenvollsten Bilder eine kleine gelbe Ente laufen zu lassen, die eine farbige Unterhose trägt. Und wenn es ganz schlimme Bilder sind, dann darf die Ente auch mal pupsen. Es hört sich seltsam an, aber die pupsende Ente – bei uns auch Pupsente genannt – kann einem alle Sorgen nehmen und Ängste verschwinden lassen. Das glaubt mir kaum jemand, aber jeder ist sofort überzeugt, sobald es einmal ausprobieren ist...

Doch Moment, einen halben Schritt zurück: Warum leben so viele Menschen in einem Gefühl der Depression? Meine Erklärung ist ganz einfach: Wir sind allesamt Schöpferinnen und Schöpfer. Wir haben das, was die Kirche als den „göttlichen Funken in uns“ bezeichnen würde. Doch wir haben vergessen, wie das mit dem Erschaffen genau funktioniert. Und so hatten wir zwar zu einer Zeit in unserem Leben



Partnerschaft oder mit Ihren Freunden dabei: Fragen Sie einfach nach, was der andere sich denn wünscht, wenn dieser mal ins Nörgeln oder Jammern abdriften sollte. Das kann sehr gut helfen, Schritt für Schritt den Fokus zu verändern. Und dazu kommt: Je häufiger Sie über die erwünschten Resultate sprechen, umso besser ist es für Ihre Schwingung und desto mehr schöne Ergebnisse ziehen Sie in Ihr Leben.

die cappuccino- strategie

Die zweite Übung nenne ich die Cappuccino-Strategie. Dabei geht es um etwas sehr Einfaches: Wir alle kennen nämlich den perfekten Weg, um unsere Ziele zu planen. Denken Sie am besten daran, was Sie tun, wenn Sie während der Arbeit oder Zuhause einen Cappuccino oder einen Tee trinken wollen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um jetzt darüber nachzudenken. Der Effekt ist einfach und präzise: Sie stellen sich einfach nur vor, wie Sie den Cappuccino oder die Teetasse in der Hand halten. Das bedeutet, dass Sie nur das Endergebnis sehen. Sie sehen, riechen, schmecken den Cappuccino und fühlen die warme Tasse in Ihrer Hand. Das bedeutet, Sie nehmen das Endergebnis einfach nur in möglichst vielen Wahrnehmungskanälen wahr, hören, riechen, schmecken und fühlen. Das ist die beste Voraussetzung, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Beachten Sie dabei, dass Sie nicht den Weg zu dem Cappuccino planen. Es hat nichts mit dem chronologischen Ablauf zu tun, sondern einzig und allein mit der Konzentration auf das gewünschte Ergebnis. Ich empfehle Ihnen, diese Strategie für jedes Ergebnis und jedes Ziel und jeden Wunsch anzuwenden, den Sie haben. Denn so wird es dann ganz leicht, diese Ziele zu erreichen, denn Ihr Unterbewusstsein weiß genau, wie Sie dorthin gelangen, wo Sie hinwollen. Probieren Sie es am besten jetzt gleich aus! Prüfen Sie Ihre eigene Cappuccino-Strategie und wenden Sie sie dann ab sofort für alle Ziele konsequent an. Sie werden erstaunt sein, wie gut das funktioniert! ☺



Unser Autor
Marc A. Pletzer

Marc A. Pletzer ist einer der herausragenden Kommunikationstrainer im deutschsprachigen Raum. Er ist bekannt aus Funk und Fernsehen. Gemeinsam mit seiner Frau Wiebke Lüth hat er die fresh-academy gegründet, eines der weltweit führenden NLP-Institute. Seine Seminare sind ein halbes Jahr im Voraus ausgebucht und seine Vorträge erfreuen sich großer Beliebtheit. Er hat in den vergangenen Jahren eine große Zahl von Hörbüchern produziert, seine Trancen auf CD sind beliebt.

Informationen zu seinen Hörbüchern:
www.NLP-Shop.de

Mehr über diesen Autor erfahren Sie auf
www.ViGeno.de
Impulse für Dein Leben