

"OB DU DENKST, DU KANNST, ODER DU DENKST, DU KANNST NICHT
- DU HAST RECHT." HENRY FORD

10 MENTAL-TIPPS



WIE DU MIT 10 MENTAL-TIPPS
DEIN LEBEN POSITIV VERÄNDERST

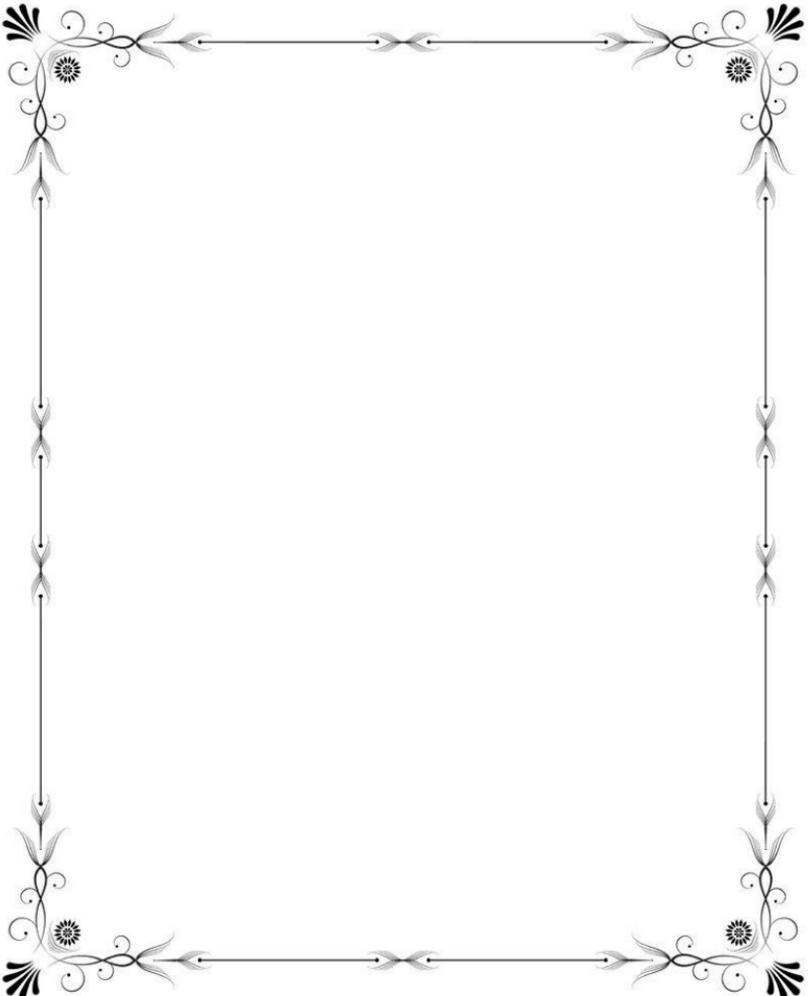


VON WOLFGANG REICHL

WIDMUNG

Du hast dieses Buch dir selbst geschenkt bzw. machst du genau jetzt einem anderen Menschen ein kleines, besonderes Geschenk?

Dann hinterlasse hier eine Widmung. Halte kurz inne und bring zum Ausdruck was deine innere Stimme zu



10 MENTAL-TIPPS

10 MENTAL-TIPPS

Wolfgang Reichl-Furthner

9781521868225

Auflage 2.2

mit Ergänzungen aus 2022

© 2022

HINWEIS

Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen und Anleitungen stammen aus der langjährigen Praxis des Autors und Mentaltrainers Wolfgang Reichl-Furthner. Sie dienen zur Steigerung der mentalen Stärke und ersetzen keine eventuell notwendige psychologische und/oder medizinische Behandlungen. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung jeglicher Art wird seitens des Autors ausdrücklich ausgeschlossen.

DER AUTOR

Wolfgang Reichl-Furthner, geboren 1968, schult und trainiert Menschen seit seinem 20. Lebensjahr. Ab

1997 als Trainer in einem Konzern, seit 2001 selbständig und seit 2003 spezialisiert auf „Mentales Training“. Als Personalentwickler, Coach und Mentor wurde ihm in den unzähligen Gesprächen immer wieder klar, wie wichtig Mentaltraining für jeden einzelnen Menschen ist. Den Weg empor der Karriereleiter schaffen vorwiegend nur Menschen, die ein kraftvolles, mentales Fundament besitzen. Doch nicht nur die Karriere, sondern auch die Herausforderungen des täglichen Lebens bedürfen einer mentalen Fitness.

Als Trainer & Speaker konnte er schon tausende Menschen inspirieren und dazu bewegen, ihr Leben zu überdenken. Die Kunst komplexes Wissen einfach formuliert zu transportieren liegt ihm gut und so ist er gerne in allen Ebenen eines Unternehmens gesehen. Besonders freut es ihn, wenn obere Führungsschichten sein Wissen auch der weiteren Belegschaft zugänglich machen.

Doch nicht nur in Unternehmen, sondern auch in offenen Seminaren hilft er Menschen wieder ihr Glück zu finden. Seit 2007 bildet er mit seinem RE-agieren – Institut für Mentaltraining und Personaltraining e.U. auch Mentaltrainer:innen aus.

Ein Beruf der immens an Bedeutung gewonnen hat und viele Lebensbereiche durchdringt.

ERGÄNZUNG

Dieses E-Book wurde mit großer Sorgfalt verfasst. Dennoch sind Fehler nicht ganz auszuschließen. Für allfällige Fehler kann keine Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Verbesserungsvorschläge oder Korrekturen sind selbstverständlich willkommen (support@RE-agieren.at). Dieses E-Book ist durch das Urheberrecht geschützt. Sie dürfen das E-Book für den persönlichen Gebrauch kopieren und ausdrucken, aber nicht an andere Personen weitergeben, weder in elektronischer noch in anderer Form.

LESEFREUNDLICHKEIT

Wir schätzen jede Lebensform, doch wurde in diesem E-Book auf Lesefreundlichkeit geachtet und so findet sich öfters die männliche Anrede.

HERAUSGEBER

Wolfgang Reichl-Furthner
Mentaltrainer, Coach, Mentor

Inhaber des RE-agieren – Institut für Mental- und
Personaltraining e.U.

Einsiedlerweg 4a

A-5163 Mattsee

E: support@RE-agieren.at

I: www.RE-agieren.at

Titelbild Wolfgang Reichl-Furthner © KarinBergmann.at – Die beste
Fotografin weit und breit laut Wolfgang Reichl-Furthner 😊

Inhaltsbilder Wolfgang Reichl-Furthner © Dominik Pfau

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	7
10 Tipps aus dem Mentaltraining.....	11
Das Problem mit den Problemen	17
Die Kompetenzstufen.....	18
Wann solltest du nun beginnen deinem Leben einen neuen Schwung zu geben?.....	25
Diese Übungen verändern dein Leben.....	27
1. Aufwachen und sofort LÄCHELN	27
2. Wünsch dir für heute was du willst	31
3. Sei dankbar	35
4. Kennst du eine Energieübung.....	39
5. Vorauserleben für mehr Erfolg im Tag	43
6. Kontakt mit der Natur aufnehmen	45
7. Das solltest du unter Tags machen.....	47
8. Hast du deine Wünsche schon formuliert	49
9. Umerleben für eine gesunde Psyche.....	57
10. Das Erfolgstagebuch baut dich auf	61
So lange solltest du diese Tipps anwenden.....	63
Könnte Coaching die Lösung sein?	67

10 MENTAL-TIPPS

*Nichts ist in sich gut oder schlecht,
das Denken macht es erst dazu.*

William Shakespeare

10 MENTAL-TIPPS

10 Tipps aus dem Mentaltraining

Wer sich in seinem Leben schon Zeit genommen hat Bücher von sehr erfolgreichen Menschen zu lesen wird bemerkt haben, dass es recht einfach sein kann, sein Leben in bessere Bahnen zu lenken.



Doch ein Großteil der Menschen tut sich einfach die Arbeit nicht an sich durch hunderte Seiten zu wälzen. Wir sind in manchen Lebensbereichen einfach sehr faul geworden. Nicht ohne Grund, denn wer täglich hart für sein Geld schuftet, hat am Abend oft keine rechte Freude noch ein Buch zu lesen. Zu verlockend ist es den Fernseher einzuschalten und sich berieseln zu lassen.

Und wenn man über die Jahre hinweg wenig für sein geistiges Wachstum tut, dann schafft man sich oft eine Umgebung die nicht nur Freude bereitet. Es gibt dann viele Bereiche im Leben die Schwierigkeiten machen. Sei es in der Beziehung, im Beruf, in der Gesundheit, im Freundeskreis, in der Familie, etc. So

wünschen sich viele Menschen zumindest mal einen Tag, wo alles ohne Probleme abläuft... doch diese Tage sind dann oft nur sehr selten.

Wenn man sich jedoch dem geistigen Wachstum widmet und sich in dieser Materie vertieft, dann entdeckt man sehr schnell relativ einfache Übungen, die das Leben von heute auf morgen optimieren. Doch lässt sich das Leben wirklich so einfach ändern?

Werfen wir doch mal einen Blick auf ein paar sehr bekannte Zitate erfolgreicher Menschen.

*Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind,
entsteht in unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken
erschaffen wir die Welt.*

Buddha

Da steckt doch schon mal viel Wahrheit drinnen und diese Weisheit findet sich auch in der modernen Wissenschaft. Ja, wir formen durch unsere Wahrnehmung die Welt um uns herum.

Doch wenn es nicht so gut um uns herum läuft, warum ändern wir dann nichts? Kann es sein, dass wir zu faul sind etwas zu ändern? Nein, der Grund liegt ganz woanders. Etwas zu verändern ist für die meisten Menschen unglaublich schwierig und aufwändig. Mitunter ein Grund, warum Diäten, etc. nicht funktionieren. Jede Veränderung zwingt uns vom geplanten und gewohnten Tagesablauf abzuweichen. Meist ist die erwünschte Kurskorrektur nicht gerade klein. Somit sind große Veränderungen einfach irrsinnig schwierig.

*Wenn Sie immer das tun, was Sie
bisher getan haben,
werden Sie auch immer das
bekommen, was Sie bisher bekommen
haben.*

Henry Ford

Wie Henry Ford nun sagte, sollten wir etwas ändern denn sonst wird sich unsere Welt nie ändern. Tatsächlich ändern wir auch etwas in unserem Leben.

Es sind winzige Kleinigkeiten oder etwas größere Bereiche die emotional besetzt sind. Diese winzigen Kleinigkeiten sind oft jene Übel, die wir dann in die Kategorie „Extrem-Couching“ einreihen können. Auf der Couch liegen, fernsehen und nebenbei prüfen, was auf Tiktok, Facebook, Twitter oder Instagram los ist. Ja, auch das ist Veränderung. Aus dem klassischen Fernsehen wird dann YouTube, etc.

Und was sind dann die emotionalen größeren Bereiche? Wenn man sich zum Beispiel verliebt. In eine Katze, einen Hund oder auch mal in einen Menschen. Diese emotionale Beteiligung ermöglicht uns auch größere Veränderungen in unser Leben einkehren zu lassen. Und dann? Dann kommt wieder mal der Alltag. Auch ein liebes Babykätzchen wird dann mal eine einfache Hauskatze und der athletische Wow-Typ tauscht das Sixpack gegen einen Wohlstandsbauch und reicht zur familiären Absicherung.

Ok, das sind jetzt extreme Beispiele, doch das Leben spielt es in ähnlichen Zügen. Schaffen wir es dann doch noch in unserem Leben etwas zu verändern? Natürlich! Ob du das auch schaffst?

*Ob du denkst, du kannst, oder du
denkst du kannst nicht - du hast recht.*

Henry Ford

Aus mittlerweile 20 Jahren Trainererfahrung mit mehreren tausend Teilnehmern kann ich eines mit Sicherheit sagen, es sind unsere Gedanken, die unsere Umwelt formen.

Nein, es ist nicht unser(e) Partner(in), unser Chef, die Nachbarn oder wer auch immer für unser (Un)Glück zuständig. Wir selbst sind es mit dem, was tief in uns steckt. Unsere tief in uns verankerten Meinungen über die „Welt da draußen“ lassen uns Erlebnisse erfahren, die zu unserem geschaffenen Weltbild passen. Dabei ist es egal, ob die Sache für uns gut oder schlecht ausgeht. Dem Gehirn ist es tatsächlich absolut egal, ob wir Freude oder Leid erleben, und dafür gibt es unzählige Beispiele.

Die Frage, die sich stellt, ist jene, wie kommen wir aus der Sache raus, wenn es gerade nicht so gut in unserem Leben läuft? Denn von alleine ändert sich absolut gar nichts. Es bleibt und wird höchstens noch heftiger.

Also wie Henry Ford schon sagte, wir müssen was anderes tun. Denn ALLE die täglich das Gleiche tun werden auch weiterhin gleiche Ergebnisse erzielen.

Wenn man also sein Leben in eine bessere Bahn lenken möchte, dann braucht man ganz einfache Übungen und ein klein wenig Disziplin diese einfachen Übungen zumindest täglich anzuwenden.

Und so schuf ich vor vielen Jahren eine kleine Sammlung an Übungen die jeder, ob Mann, Frau, Senior oder Kind anwenden und wo man auch sehr schnell eine positive Veränderung wahrnehmen kann.

Bist du nun bereit, eine positive Veränderung in deinem Leben zu erfahren? Ja? Dann starten wir los!

Ach Stopp!

Ich habe doch tatsächlich auf etwas vergessen. Unsere Probleme mit den Problemen und die vier Kompetenzstufen.

Das Problem mit den Problemen

Kennst du das, wenn aus dem Nichts ein Problem auftaucht und dein Leben wieder mal so richtig durchschüttelt. Das passiert jedem von uns. Manchen öfters, einigen laufend und anderen fast gar nicht. Mich zum Beispiel ereilen keine Probleme mehr. Ich habe nur noch Aufgaben die einer Lösung bedürfen. Und einige dieser Aufgaben beinhalten ein großartiges Entwicklungspotential. Wenigen Menschen ist das klar und das sind auch jene, die sich von Problemen nicht vereinnahmen lassen. Es sind jene Menschen, die meist automatisch das Richtige tun, um dieses „Problem“ zu lösen.

Der Vorteil für dich ist, dass du das lernen kannst. Du kannst in meinem Mentaltraining die Grundbausteine erhalten, um aus vermutlich jedem Problem relativ rasch eine Lösung zu schaffen. Du bekommst sogar dieses Wissen von mir kostenfrei unter diesem Link:

In 3 Minuten das Leben ändern & radikal Probleme lösen:

www.re-agieren.at/nur-3-minuten-anmeldung/



Wenn du dir dieses Video ansiehst, dann hast du das Wissen, wie wir ticken. Die Frage ist nur wie viel du davon verstanden hast, ob du es umsetzt und damit verinnerlichst. Die Frage, die sich auch noch stellt, ist jene, an welcher Stufe des Lernens du hängen bleiben wirst.

Die Kompetenzstufen

STUFE 1: DIE UNBEWUSSTE INKOMPETENZ



Das ist jene Stufe, an der du **nicht weißt, dass du nichts weißt**. Eine Stufe die den größten Anteil in unserem Leben ausmacht. Passt ja auch so, immerhin musst du dich nicht um alles auf dieser Welt kümmern. Es reicht schon dein eigenes Wirkungsfeld. Doch nachteilig ist, wenn für das eigene Wirkungsfeld Handlungsbereiche nicht abgedeckt sind und du also nicht weißt, dass du das mit Leichtigkeit lösen könntest. Deine Unwissenheit hindert dich ein schönes Leben zu führen.

STUFE 2: DIE BEWUSSTE INKOMPETENZ



Jetzt weißt du, dass du etwas nicht weißt. Du bist also in der Erkenntnis, dass du unwissend bist und somit keine Erfahrung hast. Es gibt also ein Problem und du hast keine Ahnung wie du es lösen kannst. Du weißt nur, dass andere das können, du jedoch nicht. Diese Stufe ist die Unangenehmste von allen. Man kommt sich blöd vor, hilflos und läuft Gefahr in eine Opferrolle zu rutschen. Es ist eindeutig zu handeln, du musst was tun sonst verkackst du es. Die Stufe 2 zermürbt dich, macht dich klein und frisst dein Selbstvertrauen auf. In Kombination mit Faulheit mutiert es zu Dummheit. Denn Dummheit ist ein Ergebnis von Wissen abzüglich Handeln. Man weiß, dass was zu tun wäre, um die Situation zu verbessern, ist aber zu faul, um etwas zu tun. Wenn man dann als Konsequenz sein Leben versaut ist das ganz einfach gesagt ... dumm. Hier stecken leider ganz viele Menschen drin. Ein menschliches

Desaster, mehr schon ein Drama, weil man weiß, dass man da nicht wieder rauskommt.

STUFE 3: DIE BEWUSSTE KOMPETENZ



Diese Stufe ist anstrengend und doch die wichtigste dieser in Summe vier Stufen. **Jetzt hast du erfahren, was du brauchst, um das zu tun was für dich hilfreich ist.** Doch es ist nicht automatisiert wie dein tägliches Ritual morgens etwas bestimmtes zu trinken, Instagram zu checken oder um 19:00 endlich eine Serie anzusehen. Das, was du gelernt hast, ist neu und muss sich erst mit anderen Bereichen deines Lebens verknüpfen. Die Stapel in deinem Gehirn müssen erst wachsen um attraktiver zu werden als das, was schon da ist. Es ist die Zeit, wo du deine Gewohnheiten verändern musst. Du brauchst täglich viel Energie und Kraft diese Zeit zu überwinden, um diese neuen Programme alltäglich werden zu lassen.

Faulheit würde dich hier sofort in die Stufe 2 katapultieren. Und jetzt sind wir bei der versteckten Falltür dieser Stufe. Unglaublich viele Menschen lernen etwas, erkennen es und wissen, dass die tägliche Anwendung hilfreich, vielleicht sogar lebensnotwendig ist und dennoch lassen sie es schleifen ... und da ist sie die Falltür, die in einem Sekundenbruchteil dich in die Stufe 2 abstürzen lässt. Doch diese Falltür ist nicht brutal, erschreckend und adrenalinfördernd. Sie ist sanft, weich und annähernd unbemerkbar. Wie wenn am Himmel die ersten Schleierwolken die Sonne mindern und nach einer Stunde eine Wolkenschicht den Tag trübt. **Wer also in der 3. Stufe nicht täglich ordentlich und intensiv über einen längeren Zeitraum dran bleibt schafft es nicht.** Aus meinen Seminaren wissen die Teilnehmer:innen, dass sie für ein neues Programm täglich, intensiv und laufend für mindestens 30 Tage dranbleiben müssen und nicht einen einzigen Tag dürfen sie auslassen. Sonst stehen sie wieder bei null. Also musst du, ja tatsächlich „müssen“. Du musst 30 Tage täglich dranbleiben. Anschließend ist es erforderlich dein neues Wissen und deine neuen Gewohnheiten für die nächsten 30 Tage zu vertiefen. Hier könnte mal ein einzelner freier Tag dabei sein,

ohne das System einstürzen zu lassen. Und wenn du die 60 Tage geschafft hast, dann wären die letzten 30 Tage wichtig, um Freude an der Routine zu haben, zu reflektieren und zu kontrollieren, ob du tatsächlich noch immer dran bist. Also brauchst du 90 Tage, um dein Leben nachhaltig zu optimieren und aus der 3. Kompetenzstufe in die 4. Stufe zu wechseln.

STUFE 4: DIE UNBEWUSSTE KOMPETENZ



Jetzt hast du es geschafft. Es ist so einfach wie dich jeden morgen zu duschen, dich zu rasieren oder dein Fortbewegungsmittel zu steuern. Es funktioniert so leicht, wie der Kontakt in der U-Bahn, der dich auf Englisch nach dem Weg fragt und du ohne Zögern annähernd korrekt die englische Antwort gibst. Das Wissen ist einfach da, es ist in dir und wirkt nach außen. Es bedarf keiner Anstrengung und muss nicht

kontrolliert werden. Es ist nun Teil deines Programmes. Es ist du und du bist es. Nun werden keine Probleme mehr in deinem Leben auftauchen. Es sind höchstens Herausforderungen, die es zu meistern gibt und du entweder gewinnst oder was lernst. Nun macht das Leben ganz oft viel Freude. Die miesen Tage verschwinden wie der Nebel am Morgen, wenn die Sonne die Felder mit Wärme erfüllt. Nun ist das Leben weit mehr als nur ein Abkurbeln einzelner Tage. Es ist ein Ausfüllen der Minuten und Stunden mit wertvollen Momenten. Die 4. Stufe ist dann ein Teil deines Betriebsprogrammes, auf das du jederzeit einwirken kannst.

Also schau dir das oben genannte Video an um dein Betriebsprogramm zu optimieren.

10 MENTAL-TIPPS

Wann solltest du nun beginnen deinem Leben einen neuen Schwung zu geben?

Die folgenden Übungen lassen sich während des ganzen Tages machen, doch am wirkungsvollsten sind sie immer noch am Morgen. Also genau dann, wenn du erwachst. Und damit kommen wir zur ersten Hürde.

ERSTE HÜRDE:

Beim Aufwachen bin ich schlecht gelaunt. Da bin ich müde. Da muss ich 5-mal den Wecker nachlaufen lassen. Da braucht mich niemand ansprechen. Da habe ich keine Zeit. Da bin ich noch zu nichts fähig.

LÖSUNG:

Du hast nicht recht. Das, was du glaubst, ist ein Ergebnis aus vielen Jahren täglicher Erfahrung. Und diese Erfahrung hat dich geprägt. Doch das bist nicht du. Das ist kein in Stein gemeißeltes Gesetz. Es ist einfach eine nicht hilfreiche Angewohnheit und genau hier solltest du ansetzen, um deinem Leben einen neuen Schwung zu geben.

Morgenstund hat Gold im Mund.

Nur der frühe Vogel fängt den Wurm.

Somit ist ein Gedanke logisch und legitim: Am frühen Morgen, wenn ich erwache, beginne ich ein neues Leben. Ja, ganz neu. Wie ein Neustart bei einem Computer der schon vor lauter Systemfehler nicht mehr gut und schnell läuft.

Ich habe von vielen meiner Seminarteilnehmer das Feedback erhalten, dass es viel leichter funktioniert als man zuvor angenommen hat. Wichtig war nur, dass man es begonnen hat.

Diese Übungen verändern dein Leben.

1. Aufwachen und sofort LÄCHELN

Die erste Übung ist tatsächlich die einfachste Übung.



Es geht darum so schnell wie möglich nach dem Aufwachen zu lächeln.

Es muss kein echtes Lächeln sein, weil man gerade eine wundervolle Situation erlebt. Es geht darum, so zu tun als ob. Also lächeln, was das Zeug hält. Tue es einfach. Du kannst es jetzt gleich einmal probieren, ob du es kannst. Ja genau jetzt. Lächle! Und? Siehst du, es geht. Es geht meistens.

Doch warum ist das Lächeln so wichtig? Wenn du lächelst, dann musst du dabei ganz bestimmte Muskeln im Gesicht anspannen. Diese Muskeln stehen in Verbindung mit deinem Gehirn. Du weißt, wenn du etwas Schönes erlebst, dann lächelst du.

Warum? Weil es in deinem Gehirn ganz bestimmte Abläufe gibt, die etwas auslösen, ob du willst oder nicht. So wie du nicht verhindern kannst eine Gänsehaut zu bekommen oder im Gesicht rot zu werden. Manche Abläufe müssen wir einfach durchleben. Und manche Abläufe funktionieren in beide Richtungen.

Wenn man also so tut, als ob man lächelt, dann werden ganz bestimmte Regionen im Gehirn aktiviert und erzwingen die Produktion von Glückshormonen. Diese sorgen dann für eine bessere Stimmung. Daher ist es so wichtig, so schnell wie möglich am Morgen zu lächeln. So ist es sicher, dass gleich nach dem Aufwachen Glückshormone produziert werden.

Und diese Glückshormone beginnen dann gewisse Verhalten zu starten. Es ist dann viel schwieriger sich zu ärgern, frustig oder traurig zu werden. Dem stehen die Glückshormone einfach im Weg.

Du weißt auch, dass die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen ein Lächeln ist. Es tut uns allen gut. So wirst du an Tagen wo du lächelst andere Kontakte knüpfen, als wenn du schlecht aufgelegt bist. Ebenso wirst du auch andere Erlebnisse haben.

Durch ein einfaches Lächeln beginnst du deine gesamte Welt um dich herum zu verändern. Einfach nur, weil du es so willst.

Nicht ohne Grund sagt man auch „Lachen ist die beste Medizin“. Tatsächlich steckt in einem Lächeln viel mehr als nur die Lippen hochziehen. Durch diese kleine Geste beginnt das Gehirn durch seine Neurohormone das bewusste Empfinden des Körpers umzustellen. Ein „Schalter“ für Glück. Nutze ihn!

10 MENTAL-TIPPS

2. Wünsch dir für heute was du willst

Solltest du noch im Bett liegen und gerade lächeln, dann wäre es nun an der Zeit zur zweiten Übung zu schreiten. Bei der zweiten Übung geht es darum zu überlegen, was du heute für dich willst. Das ist doch eine ganz einfache Übung, stimmt's?

Also gut, was könnte man heute für sich selbst wollen. Ich gebe dir hier mal ein paar Tipps zu Gedanken, die ich bzw. meine Teilnehmer haben:

- Ich bin gesund.
- Ich bin dankbar für diesen Tag.
- Ich freue mich auf die Begegnung mit
- Ich bin stolz auf mich, dass ich heute Thema X mit Leichtigkeit schaffe.
- Ich bin so dankbar für die Freundschaft zu
- Heute erlebe ich einen wundervollen Tag.
- Heute führe ich die besten Kundengespräche.
- Ich liebe mein Leben von Tag zu Tag mehr.

Solche und ähnliche Sätze klingen nicht nur gut, sie bewirken auch etwas. Unser Gehirn richtet sich nach unseren Gedanken aus. Wenn du am Morgen grantig bist, dann versucht dein Gehirn dir diese Gedanken im Laufe des Tages immer wieder zu bestätigen. So

ein Grant kann sich dann tatsächlich den ganzen Tag durchziehen. Ebenso geht das mit den guten Gedanken. Deine Überlegungen wie heute der Tag sein könnte bilden so etwas wie eine Blaupause, einen möglichen Fahrplan für dein Gehirn. Denn auf was du deine Gedanken richtest, das ziehst du an. Jeder deiner Sätze triggert einen Bereich in deinem Hypothalamus und zwingt diesen aktiv zu werden. Du kennst doch auch die Aussage, wenn man jemanden einen „Floh“ ins Ohr setzt. Oder ein „Ohrwurm“, also ein Lied, das einen so erwischt, dass man es den ganzen Tag im Ohr hat. Ähnlich funktioniert das mit den obigen Sätzen. Sie bleiben irgendwie im Ohr und versuchen sich zu verwirklichen.

Also pack es an und mach dir am besten gleich jetzt eine Liste von Sätzen die für morgen früh perfekt wären.

10 MENTAL-TIPPS

3. Sei dankbar



Jedes Mal, wenn wir aus tiefstem Herzen dankbar sind, wird ein ganz besonderer Gefühlscocktail in unserem Gehirn produziert. Ein ganz besonderes Gefühl widerfährt uns und verankert sich tief in unserem Gehirn. Etwas, worauf wir lange zurückgreifen können.

Tiefe Dankbarkeit ist mächtig. Unglaublich mächtig und kann dein Leben in ganz neue Bahnen lenken. Dankbarkeit ist wie ein Joker im Kartenspiel, passt einfach immer und überall. Dankbarkeit ist göttlich, allumfassend, unendlich, voller Liebe und sehr, sehr kraftvoll. Für was möchtest du dankbar sein?

Auch hier wieder Beispiele die dir helfen sollten:

- Ich bin dankbar für meine Gesundheit.
- Ich bin dankbar für das Wohl meiner Familie.
- Ich bin dankbar für meine wundervollen Freunde.
- Ich bin dankbar für diesen wundervollen Tag.
- Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Menschen, denen ich heute begegne.
- Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Geschäftserfolge, die ich heute alle haben werde.

Auch hier bieten wir wieder dem Gehirn eine Vorlage an, um das in Resonanz zu ziehen, für was wir dankbar sein wollen. Hiermit verändern wir die selektive Wahrnehmung. Wir sehen also leichter jene Möglichkeiten, die uns die Dankbarkeit ermöglichen als die negativen Erlebnisse, die uns wieder mal aus der Bahn werfen.

4. Kennst du eine Energieübung



Morgens ist unser Kreislauf meist noch nicht so aktiv. Natürlich gibt es Ausnahmen, die sogenannten „Morgenmenschen“. Also jene die aufwachen und sogleich die Welt umarmen und voller Energie unterwegs sind.

Wenn du jedoch nicht zu dieser Spezies gehörst, dann brauchst du etwas, um innerlich wach zu werden. Es tut dir nämlich gut, wenn du kleine Übungen am Morgen machst. Ich könnte jetzt viel über Herz-/Kreislauf schreiben etc. doch das lasse ich mal. Nun die Frage, welche Übung kann am Morgen hilfreich sein? Ich unterscheide dabei in körperliche

und geistige Übungen. Jede für sich hat so seine eigene Qualität und Wirkung.

KÖRPERLICHE ÜBUNG:

Dazu gehören z.B. Yoga, Qi Gong, Tai-Chi die gerade in Mode sind. Yoga-Kurse werden ja überall angeboten und erfreuen sich zu Recht großer Beliebtheit. Doch auch einfache Kniebeugen oder Liegestütze können deinen Kreislauf schnell in Schwung bringen und sorgen, täglich angewandt, auch für eine bessere Kondition und ein besseres Aussehen.

GEISTIGE ÜBUNG:

Hier empfehle ich gerne die Energiedusche. Eine sehr einfache Übung die man morgens in der Dusche machen kann. Lass das Wasser über deinen Kopf und Körper fließen und schließe deine Augen. Stell dir nun vor, wie von weit, weit oben ein Lichtstrahl auf dich herableuchtet. Dieser Lichtstrahl leuchtet um dich herum und durch dich durch bis in den Boden hinein. Dabei nimmt dieses fließende Licht alles dunkle und Unangenehme aus deinem Körper raus und lässt es im Boden verschwinden. Du spürst, wie dieser Lichtstrahl dich reinigt, außen wie innen. Mach

das ein paar Sekunden, vielleicht eine Minute lang und spüre, wie dich diese einfache Übung erfrischt.

SEELISCHE ÜBUNG:

Du könntest auch gerne mal beten. Ich weiß nicht, ob dir das liegt und du damit etwas anfangen kannst, doch es wäre mal eine Möglichkeit.

Viele meiner Teilnehmer:innen haben ein sagen wir mal „komisches“ Verhältnis zum Göttlichen. Keine Ahnung ob es „da oben“ oder wo auch immer etwas gibt. Doch es gibt Menschen, die aus ihrem Glauben ganz viel Kraft schöpfen. Daher empfehle ich immer wieder gerne den ersten Band des Buches „Gespräche mit Gott“ vom Autor Neal Donald Walsh. Dabei geht es mir weniger darum einen gewissen Glauben zu bevorzugen, sondern vielmehr darum ein etwas anderes Bild zu erhalten. Das Feedback zum erwähnten Buch ist zu 99% grandios. Hier kannst du es auf Amazon finden: <https://amzn.to/3i42C1v>

10 MENTAL-TIPPS

5. Vorauserleben für mehr Erfolg im Tag

Das Vorauserleben ist wie eine Generalprobe vor der



großen Vorstellung. Wie du weißt, wird vor einer wichtigen Aufführung das Stück oftmals geübt und die Generalprobe ist die wichtigste Probe vor dem tatsächlichen Auftritt. Alles wird so gemacht, wie es dann ablaufen soll. Bei der Generalprobe läuft meist alles noch sehr locker und entspannt, doch ist diese

Übung unglaublich wichtig. Warum? Weil die Generalprobe wieder im Gehirn wie eine Blaupause wirkt. Wie ein Ablaufplan.

Wenn wir also Vorauserleben, dann überlegen wir in unseren Gedanken wie eine gewisse Situation des heutigen Tages ablaufen sollte. Wir durchlaufen geistig also eine Generalprobe und stellen uns eine Situation annähernd perfekt vor.

Nun hat das Gehirn eine Möglichkeit mit der kommenden Situation umzugehen. Und da unser Gehirn oftmals sehr faul ist probiert es in dieser Situation nicht was Neues aus, sondern versucht der Vorlage des Morgens zu entsprechen. Ungewiss ist natürlich, wie unser Gegenüber darauf reagieren wird. Doch wer schon einen Plan für ein Gespräch hat, der hat meist auch die Führung und kann das Ergebnis leichter beeinflussen.

Wir wissen, dass es das Leben nicht erleichtert, wenn wir glauben „das geht sowieso schief“. Die „selbsterfüllende Prophezeiung“ bringt uns oft genau das Ergebnis, dass wir zuvor schon vermutet haben. Daher können wir die selbsterfüllende Prophezeiung zumindest mal in eine positive Richtung lenken und uns immer öfter freuen, wenn es funktioniert hat.

6. Kontakt mit der Natur aufnehmen

Wir Menschen wären ja so naturverbunden. Doch der Alltag und die Zeit, die für viele Menschen oft zu



schnell vergeht, haben uns verloren lassen, von der Natur zu erfahren was für uns gut ist.

Was tut die Natur, jeden Tag, rund um die Uhr? Sie versucht alles noch ein Stückchen besser zu machen als den Tag zuvor. Egal was mit ihr geschieht, mit ausreichend Zeit wird alles schöner als zuvor.

Also, aufstehen, raus aus dem Bett und gleich mal zum nächsten Fenster stapfen. Dann schau einmal raus und sehe, was alles da ist. Genieße es. Du kannst es immer genießen, auch wenn Du in einer

Großstadt wohnst und eigentlich weit und breit kein Grün siehst. Doch schau einmal genau, was da so in unmittelbarer Nähe ist. Konntest Du schon bemerken, wie kleine Pflanzen sich in Mauerritzen anhalten und versuchen diese zu begrünen? Wie sie ihre Kraft nutzen und dem Wetter trotzen.

Erkenne die Schönheit der Natur im Detail und nicht nur im Großen. Es ist nicht einfach nur „grün“, sondern es ist ein Halm neben dem anderen Halm und jeder für sich, bemüht sich.

So lernst Du wieder die Natur zu verstehen und kommst so auch leichter zurück ins „Hier und Jetzt“.

7. Das solltest du unter Tags machen

Während des Tages solltest du immer wieder eine kurze Pause einlegen und dich auf dich selbst besinnen.



Kehre zurück ins Hier und Jetzt. Lass deine Sorgen einfach mal los und versuche dir etwas ganz Wichtiges bewusst zu machen: „Im Grunde genommen geht es mir gut!“

Prof. Max Lüscher – bei dem ich eine Ausbildung absolvierte – sagte, dass eine gesunde Psyche eine vom Verstand geschaffene Bestätigung braucht.

Deine Psyche möchte von dir hören, dass eigentlich alles in Ordnung ist. Vielleicht eine kleine rosarote Brille die den Druck aus der Situation nimmt. Denn meist machen wir Menschen uns Sorgen um Dinge, wo wir gar nicht wissen, ob sie überhaupt eintreten. Dennoch können solche Gedanken einem Menschen den ganzen Tag vermiesen.

Genauso können wir uns stundenlang über etwas aufregen, ohne dass die Situation dadurch besser wird. Irgendwann geben wir dann auf und sagen uns selbst, dass es sowieso nichts bringt sich noch mehr darüber aufzuregen.

8. Hast du deine Wünsche schon formuliert

„Your wish is my command“ sagte Aladin. Der Traum vieler Menschen wäre viel leichter zu lösen, würde man diesen Vorgang nicht der Märchenwelt zuschreiben.



Nimm doch mal ein Blatt Papier und schreib deine 50 größten Wünsche auf. Schreibe alles auf was dir gefallen würde, was du gerne hättest, was dich glücklich macht. Egal ob ein großer oder ein kleiner Wunsch. Keine Bewertung, sondern einfach nur drauf los schreiben. Und danach brauchst du nur eine einzige Sache machen: Lese diese Wunschliste täglich. Der perfekte Zeitpunkt wäre gleich am

frühen Morgen nach dem Aufwachen und als eine der letzten Aktionen am Abend vor dem Einschlafen.

Teste es einfach und in einem Jahr wirst du ganz verblüfft sein, weil du nie damit gerechnet hättest, dass sich so viele Wünsche erfüllen. Warum ich das weiß, weil hunderte Seminarteilnehmer diese Erfahrung gemacht haben. Also schreibe gleich drauf los!

Du brauchst ein Beispiel. Gut, hier ein paar Ideen meiner Teilnehmer:

- Einen Job der mich absolut glücklich macht.
- Zeit, um voller Freude die Sonnenuntergänge zu beobachten.
- Zwei wundervolle Monate in Australien reisen.
- Eine neue Küche, um meine Kochkünste vollends auszukosten.
- Gesundheit, Kraft und Vitalität bis ins hohe Alter.
- Ausreichend Geld, um mir alle meine Wünsche zu erfüllen.
- Inneren und äußeren Reichtum der mich voller Freude erfüllt.

Warum solltest du diese Liste täglich lesen?

Wunschlisten funktionieren nicht, weil es Zauberei ist. Wunschlisten funktionieren aufgrund eines ganz einfachen Umstandes. Unser Gehirn richtet sich auf jene Dinge aus, an die wir immer wieder denken. Die selektive Wahrnehmung zwingt uns förmlich den Blick nur noch auf jene Dinge zu richten, die der Großzahl unserer Gedanken entspricht.

Denke an das Zitat von Buddha:

*Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht in
unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir
die Welt.*

10 MENTAL-TIPPS

Meine persönliche Wunschliste:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

10 MENTAL-TIPPS

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

10 MENTAL-TIPPS

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

10 MENTAL-TIPPS

9. Umerleben für eine gesunde Psyche

Der Abend ist äußerst wichtig, da dieser schon die „Früchte“ für den nächsten Tag in sich trägt.



Was meine ich damit? Wenn du mit einem schlechten Gedanken schlafen gehst dann ist schon anzunehmen, dass die Nachtruhe nicht die beste sein wird. Was die wenigsten Menschen wissen, ist, dass dieser letzte Gedanke eine außerordentlich hohe Bedeutung hat. Dieser wird weit intensiver verankert, beeinflusst die Nachtruhe und sorgt dafür, dass man meist am nächsten Morgen wieder an diese unangenehme Situation denkt. Dadurch wird

wieder die selektive Wahrnehmung beeinflusst. Es ist wie ein Samen, der gepflanzt wurde. Was solltest du daher am Abend tun?

Du solltest am Abend überlegen, natürlich so wenig emotional wie möglich, was an dem vergangenen Tag weniger gut gelaufen ist. Und dann solltest du diese Situation wie ein Regisseur neu erleben. So wie es besser gewesen wäre. Erlebe also in deiner Phantasie eine neue Version, die für jeden Beteiligten Vorteile bringt. Warum? Du hast zwei Möglichkeiten. Du kannst mit der negativen Situation schlafen gehen und dein Gehirn verankert diese als gültige Realität die es (leider) Wert ist wiederholt zu werden. Oder du gehst mit einer Lösung schlafen und dein Gehirn speichert dann beide Versionen. So wie es nicht sein sollte und so wie es vermutlich besser gewesen wäre.

Wenn du dann wieder mal in so eine Situation kommen solltest, dann kann dein Gehirn schon die bessere Variante vorschlagen.

Du zweifelst daran? Das ist dein gutes Recht, doch solltest du wissen, dass es mittlerweile bewiesen ist, dass das Gehirn eines Menschen zur Lösung einer komplexen Situation nur 230 Millisekunden braucht.

Nicht mal eine Viertelsekunde braucht das Gehirn, um dir zu sagen, was weiter geschehen wird. Jeder Gedanke, den du dir danach machst, ist eigentlich nur noch eine PR-Aktion deines Gehirns, um dir das Ergebnis schönzureden. Also solltest du dafür sorgen, dass du nur die besten Varianten möglicher Abläufe als Vorlage in deinem Gehirn „lagerst“. So kann dein Gehirn dann in wenigen Millisekunden dir eine bessere Lösung zur Verfügung stellen. Übrigens sind das Abläufe wie im Spitzensport. Die machen das nicht anders.

10 MENTAL-TIPPS

10. Das Erfolgstagebuch baut dich auf

Als allerletzte Aktion vor dem Schlafen gehen solltest



du die guten Erlebnisse des Tages reflektieren und diese in einem kleinen schönen Büchlein als „Highlights“ des Tages niederschreiben. In kurzen Worten und per Hand vermerken was heute gut gelaufen ist. Nutze nicht ein digitales Medium, sondern wirklich ein kleines Büchlein. Das ist aus dem Grund wichtig, weil handschriftlich vermerkte Dinge besser in deinem Gehirn verarbeitet werden.

Und wenn du mal eine „kleine Depression“ hast bzw. schlecht drauf bist und du über dich selbst zweifelst

dann kannst du mal in dem Büchlein nachlesen, wie toll du in Wirklichkeit bist. Du wirst die vielen Tage in deinem Büchlein finden, wo du so viele schöne „Highlights“ erlebt hast. Du wirst erkennen, dass nicht alles schiefgeht, sondern ganz viele Sachen richtig gut funktionieren. Dadurch wirst du dein Gehirn künftig auf jene Situationen ausrichten, die ein gutes Ende nach sich ziehen. Du wirst merken, dass die vielen negativen Erlebnisse der Vergangenheit immer weniger werden. Immer seltener wirst du dich über dich selbst oder andere ärgern. Du wirst lernen, das Gute in dir immer öfter zu erwecken.

So lange solltest du diese Tipps anwenden

Damit sich dein Leben nachhaltig zum Besseren ändert reicht es nicht, wenn du diese Übungen nur einmal machst. Erinnerung dich, du hast das Gehen auch nicht an einem Tag erlernt. Ein Kind braucht durchschnittlich 1000 Versuche, um das Gehen zu lernen. Du brauchst für eine



positive Veränderung deines Lebens keine 1000 Versuche, du brauchst dafür 30/60/90 Tage. Die Psyche eines Menschen kann dauerhafte Veränderungen vornehmen, wenn wir konsequent für die Dauer eines Biorhythmus täglich die vorgegebenen Übungen wiederholen, sie weitere 3 Tage festigen und noch 30 Tage lang prüfen, ob wir noch dran sind.

10 MENTAL-TIPPS

Dabei ist es wichtig, dass wir in den ersten 30 Tagen keinen einzigen Tag auslassen. Denn wenn wir nur einen einzigen Tag auslassen, ist das für unsere Psyche als würden wir am nächsten Tag wieder bei „0“ beginnen. Mitunter auch ein Grund, warum viele unserer Änderungswünsche (z.B. Diät) nicht funktioniert haben. Ja, einmal einen Tag auslassen und alles war umsonst. Der „Jo-Jo-Effekt“ hat seinen Grund.

Damit du also ganz sicher die gewünschten Veränderungen umsetzen kannst, wäre es nun gut, wenn du ein leeres Blatt nimmst und dir wie folgt eine Skizze machst:

Today it's THE BEST DAY OF MY LIFE ! RE-agieren

Kann mir für diese Tätigkeit finden?	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
• LAUFEN							
• BEGRIFF							
• DANKE							
• ANDERE BEGRIFF							
• KONTAKT ZUR NATUR							
• ENERGIE- ÜBUNGEN							
•							
•							
•							
•							

30 Tage!!!

Links schreibst du jene Übungen rein die dir sympathisch sind. Vielleicht gibt es ja auch andere Übungen, die du gerne täglich integrieren möchtest. Und dann machst du Spalten für jeden Wochentag.

Nun brauchst du nur noch die Linien ziehen und so hast du eine einfache Matrix, wo du jetzt täglich jeden Punkt „abhaken“ kannst, wenn du ihn erledigt hast. So kannst du ganz sicher sein, dass du keine Übung vergisst.

Wenn du diese Checkliste nun 15-mal machst, dann hast du über 90 Tage lang die Übungen absolviert. Nun müsste dein „System“ sich an die Übungen gewohnt haben und sie müssten dir ganz ohne Aufwand gelingen. Einfach automatisch nebenbei.

Ich habe mit vielen Teilnehmern über Jahre hinweg Kontakt und höre immer wieder, dass sie diese Übungen nach wie vor täglich machen.

Warum? Weil sie bemerkt haben, wie wertvoll diese Übungen für ein erfolgreiches Leben sind.

10 MENTAL-TIPPS

Könnte Coaching die Lösung sein?

Und für all jene, die sich einfach schwer tun solche Inhalte in das tägliche Leben zu integrieren habe ich ein Online-Coaching-Programm entwickelt.

Einfach folgenden QR-Code scannen oder auf www.RE-agieren.at danach suchen.

In 3 Minuten das Leben ändern & radikal Probleme lösen:



www.re-agieren.at/nur-3-minuten-anmeldung/

10 MENTAL-TIPPS

Und nun liegt es an dir dein Leben zu optimieren.



Nutze die Chance das Leben zu leben, dass dir zusteht. Es ist dein Grundrecht ein schönes Leben zu leben. Tue alles dafür in voller Liebe, dir und den anderen gegenüber.

Ich wünsche dir dabei die besten Ergebnisse, die schönsten Momente und ganz viel Freude!

Namasté

Wolfgang Reichl-Furthner

10 MENTAL-TIPPS

10 MENTAL-TIPPS

PS: Interessant wird es für dich, wenn du dran bleibst und dich in diesem Thema vertiefst. Dazu habe ich auch kostenfreie Kurse. Schau vorbei. Ich freue mich auf dich.

Weitere Angebote von Wolfgang Reichl-Furthner:

Seminare Mentaltraining

www.RE-agieren.at



Online-Ausbildung Mentaltraining

www.Online-Mentaltraining.at

In 3 Minuten das Leben ändern & radikal Probleme lösen:

www.re-agieren.at/nur-3-minuten-anmeldung/



Affirmationen

www.suBRAINa.com

10 MENTAL-TIPPS

"OB DU DENKST, DU KANNST, ODER DU DENKST, DU KANNST NICHT
- DU HAST RECHT." HENRY FORD