

So wurde Toni wieder glücklich

Durchbruch und Erfolg per Autopilot mit der TONI-Methode

Grundsätzlich wird von zielstrebigem Unternehmern, Führungskräften, Vertriebsprofis und Selbstständigen erwartet, dass es ihnen immer gut geht und dass sie glücklich sind. Man nimmt an, dass diese Personengruppe sehr leicht mit Veränderungen umgeht, hohe Umsätze macht und den Erfolg magisch anzieht. Doch der Teufel sitzt oft im Detail, so geht es jedenfalls mir.



Wenn ein neues Jahr beginnt, benötige ich immer eine gewisse Zeit, bis ich bei Datumsangaben auch aus dem Unterbewusstsein das neue Jahr hinschreibe. Solche Arten von Veränderungen erleben wir täglich. Was jedoch können wir tun, wenn das Schicksal bei uns etwas härter zuschlägt?

Tonis Geschichte

Toni, ein lieber Kunde von mir, öffnete mir im Frühling 2015 in einem Coaching sein Herz. Es begann eher

banal, ich fragte: »Wie geht es dir?« Er: »Nicht gut.« »Was ist denn los?« »Ach, weißt du, in unserer Firma haben sie eine neue Software eingeführt. Ich bin komplett überfordert. Ich bin am Anschlag und mache mir grosse Sorgen. Du weißt ja, ich wurde befördert und bin nun für zehn Mitarbeiter verantwortlich. Doch mit diesem zusätzlichen Druck kann ich nicht umgehen. Ich sehne mich nach meiner alten Aufgabe zurück.« Ich hörte aufmerksam zu und spürte die Belastung deutlich. Plötzlich sprudel-

te es nur so aus ihm heraus: »Dazu sehe ich die Flüchtlingssituation in unserem Land. Das bringt uns alle um. Diese Vermischung der Kulturen ist einfach nicht gut. Wir können unmöglich alle retten. Dabei werden wir doch alle selber untergehen, alles verändert sich zum Negativen, und ich bin machtlos. Und wenn wir schon dabei sind: Der Absturz am 24. März (2015) der Germanwings-Maschine war doch kein Selbstmord des Piloten. Ich habe vielmehr das Gefühl, dass die USA das Flugzeug abgeschossen hat.«

Ich hörte ihm zu. Als wäre es noch nicht genug, sagte er am Schluss: »Doch das Allerschlimmste habe ich dir noch gar nicht gesagt. Ich habe das Gefühl, meine Frau hat einen Freund. Weisst du, was das bedeutet? Ich habe Angst, meinen Sohn und meine Frau zu verlieren. Ich bin komplett am Boden und überfordert.«

Wir begannen in diversen Coachings, seine Lage zu hinterfragen und Schritt für Schritt zu verbessern. Dann machten wir eine Pause. Vor wenigen Wochen traf ich nun Toni wieder, und ich fragte ihn, wie es ihm gehe. Er lachte und strahlte: »Super!« »Wirklich?« »Ja!« »Wie hast du das gemacht?«, wollte ich wissen. Er lachte. Was er dann sagte, berührte

→

mich sehr: »Weisst du, ich habe alle deine guten Tipps und Tricks zusammengelegt und daraus meine TONI-Methode erschaffen!«

So funktioniert die TONI-Methode

Seine Geschichte hat mich tief beeindruckt. Gerne stelle ich also hier die TONI-Methode im Detail vor:

Toni selbst unterteilt seine Verbesserung in drei Grund-Faktoren:

1. Ich, 2. Handeln, 3. Rituale.

Unter Punkt 1 (Ich) wurde ihm klar, dass nur er der Schöpfer seiner Welt ist. Er suchte keine Antworten mehr im Aussen, er suchte nun die Antworten bei sich. Gemeinsam fanden wir Antworten auf die Fragen:

- Wer bin ich?
- Was will ich?
- Was kann ich?
- Was ist mein »Seelenauftrag«?
- Was ist meine Vision?
- Was und wer beeinflusst mein Denken? (Deshalb stand am Beginn ein kompletter Verzicht auf Medien.)

Die Antworten bildeten klar sein Fundament. Sein Glück: Als Gedankenleser erkenne ich in wenigen Sekunden den »Seelenauftrag« und die unbewussten Gedanken bei und zwischen Menschen. Das war laut Toni eine wichtige Abkürzung.

Das Erkennen der ganz grossen Vision (eben des »Seelenauftrags«) ist immer sehr berührend und macht zu 100 Prozent Sinn. Es löste auch bei Toni das Gefühl »Ich bin angekommen« aus. Jeder kann das jedoch auch selbst herausfinden. Fragen Sie sich dazu in Ruhe: »Was ist mein Auftrag auf dieser Welt?« Lauschen Sie dabei, als würden Sie den Summton im Telefon hören wollen.

Dann folgt Punkt 2: Das Tun von Toni. Hier seine Handlungen:

- Er konfrontierte sich mutig mit seinem Chef und sprach sein Problem an. Der Vorgesetzte erkannte sein grundsätzliches Problem, und mit etwas Glück konnte er seinen alten Job wieder haben.
- Er begann, seine Frau wieder in den Mittelpunkt zu stellen, und machte ihr ehrliche Komplimente. Dazu lobte er permanent sein Umfeld. Aus der Hirnforschung weiss man, dass das Gehirn nicht unterscheiden kann: Lobe ich mich oder jemand anderen? Sein Unterbewusstsein wurde dadurch deutlich positiv beeinflusst.
- Toni nutzte dazu die Kraft des Unterbewusstseins und schaute täglich zweimal den Film »222 positive Glaubenssätze in 60 Sekunden« (kostenlos auf YouTube) an.

Punkt 3: Damit seine Handlungen schnell grosse Früchte trugen, begann er, konsequent und sehr diszipliniert Rituale und Gewohnheiten in den Alltag einzubauen:

- Jeden Abend im Bett suchte er drei Sachen, für die er an diesem Tag dankbar war.
- Er visualisierte jeden Abend im Bett vier Zukunftsziele.
- Im Anschluss fand er täglich fünf neue Belange, in denen er erfolgreich war.
- Weiter beobachtete er akribisch seine Gefühle und Gedanken: weg von der Angst und hin zur Freude und guten Gefühlen (zu Beginn stündlich mit Wecker).
- Seine Wochenfrage an sich selbst lautete: »Bin ich auf dem

richtigen Weg, oder braucht es eine Korrektur?«

- Für sein konsequentes Verhalten belohnte er sich einmal die Woche. Dass dies wichtig für das Gehirn ist, weiss jeder Tierdompteur: Erziehung dank Belohnungssystem.

Das Toni-Modell lässt sich sehr einfach für ein sinnvolles, leichtes, glückliches und erfolgreiches Leben nutzen und umsetzen. Doch ist es wirklich so einfach? Für Toni war der Anreiz die schmerzvolle Vorstellung, sein Kind und seine Frau zu verlieren. Diese Angst trieb in konsequent an und gab ihm die nötige Kraft für die Umsetzung. Schmerzen oder Freude können uns hier stark motivieren.

Durchhaltewillen ist gefragt. Doch dafür gibt es ja auch gute Coachs, die Sie für eine bestimmte Zeit begleiten und Ihnen helfen, Ihre Bestimmung zu finden, die inneren Blockaden zu lösen und das Ziel einfacher zu erreichen.

Autoren-Kurzbiografie



Bruno Erni

Bruno Erni ist Erfolgsexperte, Energiecoach, Speaker und Autor. Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Motivation, Inspiration, Wachstum und Gesundheit. In seinen inspirierenden Vorträgen und Seminaren berührt der Top-Speaker die Zuschauer im Herzen. Er deckt auf, was mit der Gedankenkraft wirklich möglich ist und wie jeder mit der richtigen Gehirnfrequenz die eigene Realität sofort verändern kann. Ganz nach seinem Slogan: Jenseits der Logik. Der Autor führte schon über 20 000 Coachings durch und zählt seit 2009 zu den Top 100 der Speakers Excellence Trainer. Von 2011 bis 2013 war Bruno Erni Präsident der German Speakers Association Chapter Schweiz, und seit 2013 gehört er zum Kreis der Premium Speakers.

Informationen:

Bruno Erni Erfolgsberater GmbH
CH-8442 Hettlingen / Schweiz
Telefon: +41 (0)52 233 99 88
Internet: www.brunoerni.com