

»REGEN BESTELLEN IN DER WÜSTE«

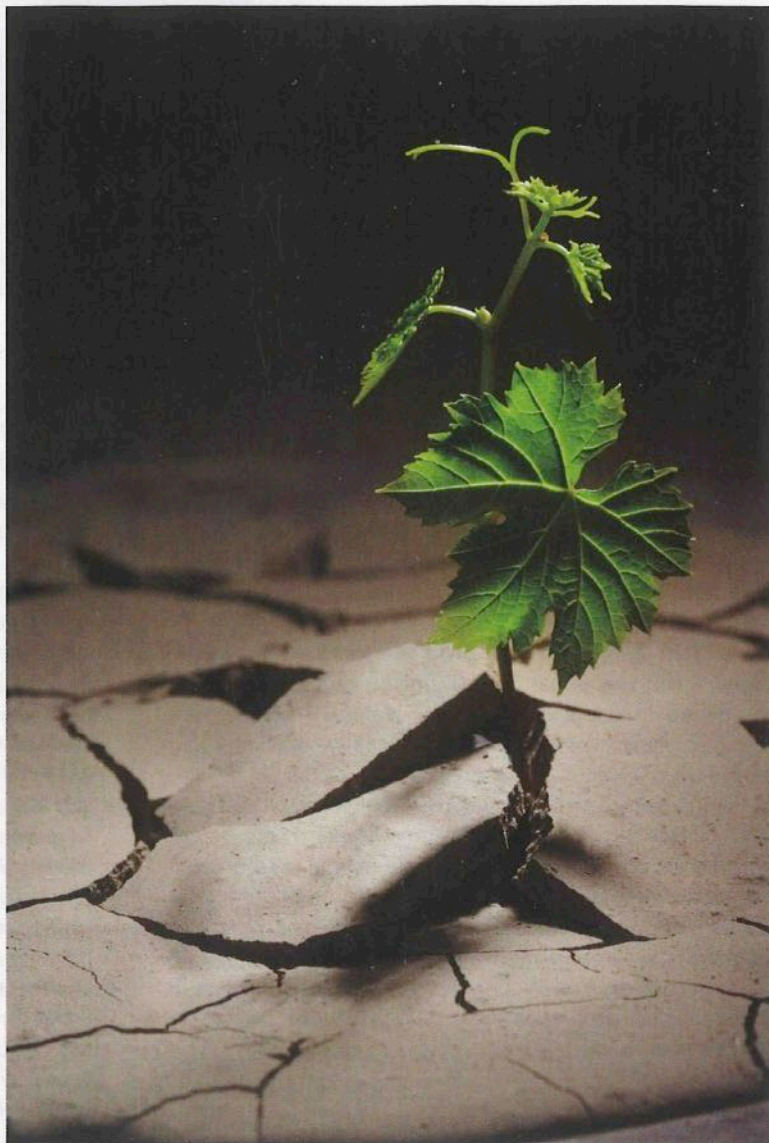
Die Kraft der inneren Bilder für das eigene Leben nützen ...
Wie das geht, erklärt uns Erfolgscoach Bruno Erni

Auf dem Rücken des Dickhäuters sitzt eine winzige Stubenfliege, Verhältnis 20 Tonnen zu einem Gramm. Die Fliege ist unser Bewusstsein, der Elefant das Unterbewusstsein, und darum geht es in dieser Story. Darum, wie man jenseits der Logik – mit einer veränderten Denkweise – Grenzen sprengt. Wir trafen den Management-Schamanen und Erfolgscoach Bruno Erni um zu erfahren, wie das gehen soll.

„Wussten Sie, dass wir im Jahr ca. 20 Millionen Gedanken denken? Das ist pure Energie“, sagt der Coach aus der Schweiz, der nicht nur dort mit inspirierenden Vorträgen ganze Hallen füllt. „Wir können sie nützen oder auch nicht“, meint er, „viele Menschen verharren in Problemen, die sich nicht ändern lassen oder erstarren angstvoll in Gedanken an eine ungewisse Zukunft.“ Dass sich viele Menschen exakt auf das fokussieren, was sie nicht wollen, und dann genau das erhalten, ist scheinbar ein „Naturgesetz.“ Tatsache ist auch, dass wir Menschen oft das gleiche denken. Erni macht mit uns den Test: „Sagen Sie mir ganz schnell und spontan eine Farbe, eine Blume und ein Werkzeug. 90% der Menschen antworten hier mit: Rot, Rose, Hammer. Sie auch? Ist das nicht verrückt? Wir haben das Gefühl durchaus einen freien Willen zu haben und denken doch alle gleich. Mir gibt das zu denken.“

So weit, so bedenklich! Wie aber könnte man nun diese Muster brechen – und zwar „Jenseits der Logik“, wie der Titel Ihres aktuellen Buches lautet?

B. Erni: Wir nehmen oft die innere Haltung eines schlafenden Dornröschens an, das schon in der Früh hypnotisiert am Handy Nachrichtentexte liest, die den ganzen Tag unbewusst negativ nachschwingen. Und wir warten, bis der Prinz uns wachküssst ... oder an der Haustüre klingelt. Es geht auch



anders! Stehen Sie fest auf dem Boden, mit einem geraden Rücken, und sagen Sie laut: „Ich bin der Kaiser/die Kaiserin in meinem Leben und übernehme ab heute die volle Verantwortung dafür!“ Das hat nichts mit Arroganz zu tun, sondern mit dem Erwachen Ihrer inneren Schöpferkraft, mit einer klaren Entscheidung. Es gibt keinen einfacheren Weg vom Opfer zum Macher.

Sie sagen, dass 97 Prozent der Menschen unter ihrem wahren inneren Potential bleiben oder keinen Plan haben für das eigene Leben.

Wer nicht weiß, was er will oder zu viel Rücksicht nimmt, arbeitet klar für die Ziele anderer. Er gleicht einem Touristen, der in New York in ein Taxi steigt und sagt: „Fahren Sie los!“ Der Taxifahrer: „Wohin?“ Tourist: „Keine Ahnung, fahren Sie mal los!“ In diesem Fall schmunzeln wir, tatsächlich aber verhalten sich viele in vielen anderen Lebenssituationen genau so.

Und wie komme ich zu meinem „Lebensplan“?

Ich habe noch viele Wünsche, Träume und Ziele. Sie auch? Welche im Beruf, welche privat? Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, diese einmal aufzuschreiben und sich eine Frist zu setzen, bis wann diese real sein sollen. Ziele erreichen macht glücklich, ergibt einen Sinn im Leben und stärkt das Selbstwertgefühl. Meine Frau liebt andere Ziele als ich. Sie liebt das Liebevolle zu den Mitmenschen. Als Kind liebte sie die Liebe zu ihren Eltern, dann die unterschiedliche Liebe zu Freunden, zum Ehemann und vor allem die liebevolle Förderung von Kindern. Meine Frau macht das sehr glücklich. Was macht Sie glücklich? Also, die Antwort auf die Frage „wie finden ich meine Wünsche und Ziele oder sogar meinen Herzensweg“ könnte am Ende einer Übung stehen. Doch bevor ich Ihnen diese Übung schildere, müssen Sie sich der Tatsache bewusst sein, dass wir alle größtenteils unbewusst denken. Wir sind quasi auf Autopilot und rasen durch unser Leben. Der Verstand ist der Wächter ins Unterbewusstsein. Sie erinnern sich: Fliege – Elefant. Über die Fliege kennen Sie alle Spielregeln ...

Und wie gehe ich mit dem Elefant um ... bevor wir zur Übung kommen?

Der Elefant liebt die innere Ruhe, und in der Ruhe liegt die Kraft. Sie müssen zuerst Ihre Gedanken bändigen. Das gelingt Ihnen gut beim Meditieren. Sie können sich auch ganz einfach fragen: „Was ist mein nächster Gedanke?“ Und während Sie das überlegen, was denken Sie da? Nichts! Genial, oder? Dann, in dieser Ruhe fragen Sie sich: „Wer bin ich?“ „Wenn ich alles haben könnte, was würde ich wollen?“ „Was sind meine Wünsche?“ „Was sind meine nächsten wichtigen Schritte?“

Dabei soll das „Visualisieren“ hilfreich sein, wie Sie es in Ihren Seminaren mit Kunden üben. Richtig, denn der Fokus folgt der Aufmerksamkeit. Jeder Gedanke hat das Bestreben, real zu werden. Stellen Sie sich vor, Sie laufen an einem Strand entlang. Wie sehen Sie sich? Sie haben eine x-fach stärkere Kraft, wenn Sie nicht von außen zuse-

hen, sondern als Darsteller den Wind in den Haaren fühlen, die Sonne auf der Haut spüren. Das reale 3D-Kopfkino wird für Ihr Gehirn zur „Realität.“ Dr. Vinoth Ranganathan von der Cleveland Clinic Foundation in Ohio, USA, fand heraus, dass allein durch das bloße Denken an Muskelaufbau die eigene Muskelkraft bis zu 35 Prozent zunimmt. Das „tun als ob“ hat mir meine Traumfrau beschert und schon manchem Kunden eine Expresslieferung von Wünschen, da die „Wahrheit“ schon mehrmals „real“ durchlebt wurde. Vorstellungskraft ist stärker als Willenskraft.

ACHTSAMKEITS-ÜBUNG

So öffnen Sie den Raum »jenseits der Logik«

- * Atmen Sie ein und wieder aus. Fragen Sie sich einige Minuten lang „Wer bin ich?“ „Wenn ich alles haben könnte, was würde ich wollen?“ „Was sind meine Wünsche?“ „Was sind meine nächsten wichtigen Schritte?“
- * Dann horchen Sie wie ein guter Zuhörer in sich hinein. Lauschen Sie Ihren intuitiven Gedanken, Ihren inneren feinen Stimmen, Ihren Gefühlen und inneren Bildern.
- * Schreiben Sie diese auf. Oft sind es Metaphern, die nur Sie verstehen. Fragen Sie sich: „Was bedeutet das für mich?“ Die Antworten sind so klar wie ein reiner Bergsee.

DER AUTOR

Excellent Speaker Bruno Erni – Management- Schamane, Energie- und Erfolgscoach.

Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Motivation, Inspiration, Wachstum und Gesundheit. In seinen inspirierenden Vorträgen zeigt der Top-Speaker neue ungewöhnliche Denkansätze, unkonventionelle Wege und erstaunliche Fakten auf, ganz nach dem Motto: Jenseits der Logik. Der Autor zählt seit 2008 zu den Top 100 der Speakers Excellence Trainer, war 2011 – 2013 Präsident der German Speakers Association Chapter Schweiz und gehört seit 2013 in den erlauchten Kreis von Premium Speakers. www.brunoerni.com

