

Januar 2009

Mentaltraining – Arbeitsplatz, Familie, Mannschaftssport

Das Prinzip von Ursache-Wirkung ist immer aktiv und wirksam. Es kann in jeder Lebenssituation angewendet werden... und es wird – bewusst oder unbewusst – in jeder Lebenssituation angewendet, zu unserem Vorteil oder zu unserem Nachteil, je nach unserem Realitätsempfinden bzw. Möglichkeitsdenken, sprich dem, was wir als realistisch oder möglich betrachten. Wenn wir etwas als unrealistisch betrachten, als derzeit unmöglich, dann haben wir das Prinzip ebenfalls aktiviert, genauso wenn wir denken oder fühlen, dass etwas realistisch und möglich ist. In beiden Fällen sind wir als Schöpfer unserer Erfahrungen tätig.

Wenn wir nun Teil einer Gruppe sind – Arbeitsplatz, Familie, Mannschaftssport – dann projizieren wir – bewusst oder unbewusst – die Vorstellungen, Haltungen und Einstellungen, die wir (in uns) gegenüber den Gruppenmitgliedern bezüglich dessen wie sie sind, was sie denken und wie sie sich verhalten, auf diese Personen und erschaffen sie *in unserer Welt* gemäss diesem inneren Bild.

Arbeitsplatz: Es kann beispielsweise vorkommen, dass gewisse Projekte von der Gruppe blockiert werden, oder auch nicht, immer entsprechend unserer Erwartung, unserer Vorstellung. Die Gruppe hat diese oder jene Einstellung, weil wir *aus der Vergangenheit* dieses Bild (in uns) zementiert haben, weil wir immer wieder sagen, denken und fühlen – aufgrund gemachter Erfahrungen – dass sie so ist. Insofern erschaffen wir sie genau nach unserer inneren Vorstellung.

Angenommen wir wollen in uns ein neues Bild (von ihnen) entstehen lassen, heisst das nun, dass wir ihnen ihren freien Willen nehmen, dass wir sie manipulieren, dass wir ihre Persönlichkeit und ihre Meinung nach unserer Vorstellung verbiegen? In gewisser Weise schon, doch das haben wir bereits zuvor getan, als wir gedacht, gesagt oder gefühlt haben, dass sie gewisse Projekte immer wieder blockieren. Auch damals waren wir als Schöpfer unserer Erfahrungen tätig.

Zusätzlich kann man sagen, dass sich identische Resonanzen anziehen, dass sich identische Ideen, Meinungen und Ansichten in einem so genannt unsichtbaren Feld finden. Wie durch ein Magnet treffen sich diese identischen Schwingungen. Deshalb ziehen sich auch Menschen von gleicher Resonanz an. Insofern werden Menschen mit anderer innerer Resonanz, sobald wir in uns wirklich klar sind, aus unserem Leben, aus unserer Wahrnehmung verschwinden. Nicht, weil wir sie wegwünschen, sondern weil sich gegenteilige Resonanzen nicht vertragen. Es finden sich immer Lebenssituationen, Menschen und Einstellungen derselben Resonanz.

Natürlich gibt es noch einen direkteren Weg zum Erfolg, der nicht so sehr auf die Welt dort draussen – Arbeitskollegen – fixiert ist. Dieser Weg sieht den Erfolg des Projekts einfach als *getan* an. Ohne den geringsten Zweifel. Ein stilles, ruhiges und klares inneres Wissen, dass es *getan* ist. Und dabei sind dann auch alle involvierten Personen – wie durch einen Zauber –zufrieden und harmonisch.

Frage: Was passiert jedoch, wenn es jemand anderen in der Gruppe gibt, der dieses Wissen ebenso gut versteht und auch anzuwenden vermag und genau das Gegenteil von dem will, was wir wollen? Wer gewinnt dann, welches Szenario setzt sich durch?

Antwort: Die Sache ist die, dass es niemanden dort draussen gäbe, mit einer gegenteiligen Vision, wenn wir – in unserer Vision – absolut klar und rein wären. Dann hat es keinen Platz für etwas Gegenteiliges. Es gibt dann keine Resonanz in uns, die jene gegenteilige Resonanz anziehen würde. Das ist das Spannende daran. Es treffen nur Resonanzen aufeinander, die identisch sind, die sich finden *müssen*, aufgrund ihrer identischen Schwingung. Insofern gibt es keine Zufälle. Darin besteht, wenn man so will, die Gerechtigkeit des Lebens.

Dieselben Gesetzmässigkeiten und Prinzipien sind auch innerhalb der Familie und des Mannschaftssports gültig.

Wie nützlich ist das Miteinbeziehen bzw. die Einplanung so genannter Negativ-Szenarien im Berufsalltag oder im Privatleben.

Man muss wissen, auf welcher Ebene man sich bewegt, auf der rein geistigen oder auf der materiellen, verstandesmässigen, logischen, analytischen Ebene. Wenn man im Berufsalltag oder im Privatleben die Dinge auf rein geistiger Ebene – mittels Gedankenkraft – angehen möchte, dann gibt es ein klares Prinzip: Ursache/Wirkung! Dieses Prinzip lässt keinen Raum für Zweifel, Wunschdenken oder Hoffen. Entweder glaubt man an den Erfolg bzw. man weiss, dass es *getan* ist, dass es klappt oder dann eben nicht. Insofern ist die Einplanung eines Negativ-Szenarios oder eines Plans B kein Thema.

Wenn man jedoch diese Klarheit in sich selbst nicht hat und man Zweifel hegt, sich im Wunschdenken aufhält und das Ganze mehr ein Hoffen und Bangen ist, dann kann man sich einen Plan B zurechtlegen. Vielleicht hilft einem das sogar loszulassen und den Druck, den man sich unter Umständen auferlegt hat, abzulegen. Wer weiss, vielleicht stellt sich so, durch das Loslassen, der Erfolg doch noch ein.