

Disziplin ist angeboren - 3 ungewöhnliche Tipps, wie du deine natürliche Selbstdisziplin zurück bekommst

Diese Tipps haben direkt nichts mit Disziplin zu tun und trotzdem werden sie dich genau dahin bringen, was als "diszipliniertes Leben" bezeichnet wird.

Das Wort Disziplin ist in unserem Sprachgebrauch sehr negativ belegt. Der lateinische Begriff bedeutet "Lehre", "Schule", "Zucht". Wobei das Wort Zucht in alten Vorstellungen noch mit Schlägen verbunden ist.

Dass die nichts nützen haben wir inzwischen gelernt und 1973 (!) die Prügelstrafe in deutschen Schulen verboten. Trotzdem ist eine Art Bestrafung oder Belohnung durch den Erzieher der Kern einer herkömmlichen Erziehung geblieben.

Unser jetziges Schulsystem ist definitiv veraltet. Es zwingt unsere Kinder zum Bulimie-Lernen (reinstopfen-rauskotzen), nur um das System zu befriedigen. Wir müssen umdenken.

Die Freude an der Tätigkeit sollte an sich schon die Belohnung beinhalten

Unsere Kinder haben diese Freude ganz natürlich in sich und wir nennen es Spielen. Wenn Erwachsene sich diesen Funken Freude am Tun bewahrt haben, dann nennen wir sie "Träumer" oder "Genie".

1. Tipp: Tue das, was du tust mit ganzer Hingabe und Leidenschaft

... ODER LASS ES SEIN!

"Wie schaffst du das alles?", werde ich oft gefragt. "Wie bringst du Familie, Job, Coaching, Bloggen, Bücherschreiben und deine eigenen Bedürfnisse unter einen Hut?" Mit Selbstdisziplin und strukturiertem Arbeiten, wie es dir in der Schule gelehrt wurde?

NEIN!! Denn wenn ich nur alles aufgrund dieser antrainierten Disziplin machen würde, dann hätte ich ein freudloses Roboter-Leben. Meine "Disziplin" kommt von innen heraus - ohne To.Do-Listen. Ich bin intrinsisch motiviert, so bezeichnet es die Fachsprache der Psychologen.

Das ist der Grund, warum ich morgens leicht aus dem Bett komme und alle anfallenden Aufgaben möglichst immer sofort erledige. Ich habe gar keine Zeit irgendwelche Dinge auf die lange Bank zu schieben, denn ich sprudle vor Idee und das Wichtigste um sie umzusetzen, ist Freiraum.

Das lässt mich automatisch die anstehenden Aufgaben direkt umsetzen. Ein Aufschieben auf die lange Bank macht gar keinen Sinn. Entscheidungen werden schnell getroffen. Siehe auch Aufschieberitis - die ersten 3 Sekunden entscheiden alles

Wenn du den Sinn in deiner Tätigkeit kennst und dafür brennst, dann wird es dir leicht fallen ein "diszipliniertes" Leben zu führen. Ausdauer und Fokus sind einfach die natürliche Folge daraus.

2. Tipp: Verstehe das Gesetz von Ursache und Wirkung

Dass der Motor von innen heraus anspringen muss, habe ich erst im Laufe meines Lebens gelernt. Es gab eine Zeit, in der mich nicht viel motiviert hat. Das war die große Phase des

Umdenkens. Dabei habe ich erkannt, dass wir Menschen in einem größeren Kontext leben. Wir befinden uns in einem matrix-ähnlichen Gewebe von unsichtbaren Gesetzen.

Und nicht die kosmischen Gesetze richten sich nach uns, sondern wir müssen uns nach diesen richten. Im Judentum wird Gott daher als Elohim, der Unterordner, bezeichnet. Aber nicht, weil uns eine ominöse Kraft knechtet oder bestraft, sondern weil ein Gesetz immer funktioniert (ohne Ausnahme). Wenn wir Menschen diese Gesetze zu unserem Wohl aktivieren wollen, dann müssen wir uns innerlich danach ausrichten.

Alles ist in unserer Hand

Weil wir die eigentlichen universellen Lebensgesetze bisher nicht kennen und sie nicht absichtlich zu unserem Vorteil aktivieren können, glauben wir halt einfach an ein Schicksal. Wenn etwas nicht nach unseren Wünschen klappt, dann bezeichnen wir das als "Unglück".

Damit du in Zukunft über diese Gesetze informiert bist, zeige ich dir in meinem Buch DEIN GLÜCK BIST DU die sieben wichtigsten Gesetze und erklärt dir, wie du damit im Alltag umgehen kannst.

Eines davon, das bekannte Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma), reagiert immer auf deine innere Einstellung, entsprechend deinem inneren Energie-Level. Wir belohnen oder bestrafen uns nur durch beachten oder missachten dieses Gesetzes.

Ein "diszipliniertes" Leben führst du dann automatisch, wenn du verstanden hast, dass du immer nur dich selbst damit belohnst.

3. Tipp: Ändere deine Einstellung zu Aufgaben

Also, herkömmliche Disziplin braucht man immer dann, wenn man etwas tun soll, was man eigentlich nicht wirklich machen will. Meist handelt es sich dabei um eine Aufgabe, die einem keinen Spaß macht, für die man sich sich überwinden muss. Daher ist es ratsam seine Einstellungen zu sogenannte Pflichten zu überprüfen:

Warum finde ich manche Dinge anstrengend?

Warum muss ich mich dafür überwinden?

Kann ich vielleicht einen größeren Sinn in diesen "Pflichten" erkennen?

Wie komme ich an den Punkt, dass ich gewisse Tätigkeiten nicht ablehne, sondern mit Freude tue?

Gib den Widerstand gegen das Leben auf

Du bist der Schöpfer deiner Umstände. Gestalte das, was du wirklich willst. Dazu brauchst du keine Disziplin, weil du in voller Überzeugung und Freude die dazugehörigen Aufgaben machst.

Das geht nur, wenn du den höheren Sinn in deinem Leben erkennst. Jede Aufgabe, die dir über den Weg kommt, dient lediglich dazu, damit du zukünftig noch mehr Freude im Leben hast. Als Kind mussten wir Lesen und Schreiben lernen. Wir haben diese Aufgabe bewältigt und können nun wunderbare Texte verstehen und schreiben. Als Erwachsene haben wir die

Aufgaben des täglichen Lebens, die uns eine wunderbare Basis schaffen, um kreativ tätig zu werden.

Ich bin überzeugt, dass mangelnde Selbstdisziplin die Auswirkung von einem fehlenden Lebenssinn und Lebensfreude ist, die uns im Laufe unserer Erziehung abtrainiert wurden. Viele Menschen haben diese blockierende Lethargie durch eine sinnvolle Aufgabe überwunden und sind wieder in den natürlichen Lebens-Fluss dadurch gekommen.

Mit diesen 3 ungewöhnlichen Tipps kannst du deiner "Selbstdisziplin" wieder auf die Sprünge helfen.