

*Warum du nicht immer das
bekommst, was du willst*



Geht es dir auch so, dass in deiner Phantasie viele tolle Vorhaben und Wünsche umherschwirren?

Möchtest du vielleicht endlich abnehmen? Die heiß ersehnte Bikini Figur erreichen? Möchtest du gerne mehr Geld verdienen? Oder endlich den Partner deiner Träume haben? Möchtest du in irgendeinem Bereich deines Lebens erfolgreich sein? Oder endlich gesund werden?

Möglicherweise strengst du dich sogar an, um zu erreichen, was du dir so sehr wünschst. Aber irgendwie klappt es nicht ganz. Warum ist das so?

Das Geheimnis

Mir hat vor kurzem jemand die Frage gestellt, ob ich gerne im Lotto gewinnen würde. NATÜRLICH! Wer will das nicht?

Die Frage, die danach kam, war so simpel wie überraschend:

„Hast du denn heute Lotto gespielt?“

„Äh.. Nein...“

„Warum?“

„Ja also.. die Chance zu gewinnen ist so gering, dass ich nicht erwarte zu gewinnen.“

Und da lag die Antwort. Die Antwort auf die Frage, warum manche Sachen einfach nicht Realität werden wollen. Du bekommst nicht, niemals, was du willst. Du bekommst, was du erwartest.

Was bei Lotto natürlich auch mit einer Portion Glück zu tun hat, sieht in anderen Bereichen des Lebens jedoch schon ganz anders aus. Solange Verstand und Gefühl nicht auf der gleichen Frequenz funken, kann der Wunsch auch nicht Realität werden. Es mag dir nicht einmal bewusst sein, denn du willst die eine Sache doch so sehr. Dein Unbewusstes jedoch wirkt viel mächtiger. Und wenn du unbewusst davon ausgehst,

dass dein Ziel sowieso nicht oder nur schwer erreichbar ist, dann wird deine Erwartung wahr, nicht aber das, was du willst.

Warum ist das so?

Kennst du das, wenn dein Wille von einem absolut sicheren Gefühl getragen wird? Wenn du zum Beispiel voller Freude einen Kuchen backst, weißt wie es geht, und nachher alle begeistert sind? Du wolltest nicht nur einen guten Kuchen backen, du hast es gefühlt und erwartet, dass die Geschmacksknospen deiner Gäste vor Glück Samba tanzen, sobald sie deinen Kuchen schmecken. Und selbst wenn du dir beim Backen unsicher warst, hast du alles getan, nachgelesen, Zutaten besorgt, sodass dein Wille und dein Gefühl übereinstimmen.

Dein Wille und dein Unbewusstes haben auf die Erwartung zugesteuert.

Das menschliche Gehirn ist so programmiert, dass wir auf Erfahrungen zurückgreifen. Nicht nur auf Erfahrungen bezüglich Tätigkeiten, sondern auch auf Erfahrungen, die wir als Wissen über uns selbst abgespeichert haben.

Wenn wir uns also abwerten, oder glauben nicht an uns, haben Gefühle abgespalten, entstehen daraus – oft unbewusst – Erfahrungen. Aus Erfahrungen wägen wir ganz automatisch unsere Erwartungen ab.

Haben andere einfach mehr Glück als ich?

Überspringen wir den Teil, an dem wir andere beneiden. Fangen wir an der Stelle an, von anderen zu lernen, die scheinbar mehr Glück haben ihre Wünsche zu realisieren.

Inzwischen gibt es unzählige Studien über Menschen, die scheinbar unheilbare Krankheiten besiegt haben; Studien über die Geheimnisse erfolgreicher Menschen; Studien über Menschen, die das glückselige Lächeln auf ihrem Gesicht tragen, weil sie bekommen, was sie wollen.

Es ist egal, was du willst, so bekommst du es. Zumindest steigen die Chancen erheblich, wenn du DAS machst

Beobachte deine Gedanken. Überlege – und besser noch – fühle nach, was du erwartest. Wie sehr glaubst du gefühlt daran, dein Ziel zu erreichen?

Ich kenne sehr kranke Menschen, ich selbst gehörte zu dieser Gruppe, denen die Ärzte keine Chance auf Heilung gaben. Doch immer wieder hört man von denjenigen, die trotz der Schwarzmalerei der Ärzte genesen sind.

Es gibt Menschen, die unbedingt finanziell erfolgreich werden möchten, hart arbeiten, doch nichts passiert. Der richtige Erfolg bleibt aus. Demgegenüber gibt es auch die, die womöglich sogar weniger hart arbeiten und trotzdem erfolgreich sind.

Diejenigen unter uns, die es schaffen, gesund, erfolgreich, finanziell unabhängig, einfach glücklich zu sein und ihre Ziele zu erreichen, haben ein anderes Mindset. Sie

erwarten ihren Erfolg – und zwar rational, sowie emotional. Diese Menschen haben nicht weniger Schwierigkeiten, erfahren auch Rückschläge, doch sie lassen sich von einem einzigen Gefühl tragen: Die Vorfreude auf ihr Ziel.

Diese Menschen denken nicht an Misserfolg. Sie räumen Zweifel aus. Die Größe und Qualität deiner Zweifel bestimmt die Größe und Qualität deiner Erwartung, und somit die deines Ziels. Du kennst bestimmt das Sprichwort: Eine Kette ist nur so stark, wie ihr schwächstes Glied.

So ist das auch mit deinen Zielen. Die Kette aus Gedanken, Gefühlen und Taten auf dem Weg dahin bestimmt über Erfolg und Misserfolg.

Wie entdeckst du unbewusste Stolpersteine?

Wie eben schon erwähnt, prüfe deine Gedanken und Gefühle, die du über dein Ziel hast.

Du merkst in deinem Körper, wenn es sich irgendwo schwer, drückend oder traurig anfühlt. Du spürst die Zweifel diffus.

Nun stelle dir eine Sache vor, von der du überzeugt bist, dass du es mit Freude definitiv zu einem guten Ergebnis bringst. Wenn du diese Sache machst, bist du im Flow. Du kennst das Gefühl von Sicherheit und Vorfreude über diese Sache. Du hast keine Zweifel. Du bist der festen Überzeugung es zu schaffen. Und selbst wenn auf dem Weg etwas schief geht, du bleibst dran, wie du dich auf das Ergebnis freust. Denn egal wie es wird, es wird.

Wenn du also abnehmen willst, killt deine unbewusste Erwartung schon deine Motivation. Dein Mindset ist so programmiert, dass du daran zweifelst, dem nächsten Kuchenbuffet widerstehen zu können. Du zweifelst daran, oft genug Sport zu machen. Oder du zweifelst daran, dass die Gemüsesuppe besser schmeckt, als die fettige Lasagne.

Deine Motivation steht und fällt mit deiner Erwartung. Ich kann es nicht oft genug betonen.

Wie räumst du die Zweifel nun aus?

Das ist der Zeitpunkt für die simple Frage: Kannst du in die Zukunft gucken?

Wenn ich dir hoch und heilig unter Eid zusichern würde, dass dein Ziel absolut sicher erreicht werden kann, würdest du es dann versuchen? Bestimmt.

Wenn du nun alle deine Zweifel und unguuten Gefühle aufschreibst, in eine Box packst oder sogar verbrennst, wie fühlt sich das dann an? Stell dir vor, wie es dir mit der absolut hundert prozentigen Gewinn-Garantie gehen würde.

Es ist egal, wieviel Talent du hast, wieviel Zeit, oder wieviel Geld. Das einzige, das du brauchst, um das zu bekommen, was du willst, ist das Vertrauen in dich. Die Erwartung und das gute Gefühl, von dem du getragen wirst.

Wenn du geradeaus auf einen Punkt zulaufen möchtest, aber nach hinten oder sonst wohin guckst, wirst du sicherlich nicht deinen Zielpunkt erreichen. So ist das mit deinen Zweifeln. Wenn du nicht erwartest, genau da anzukommen, wo du hinwillst, sondern dich von Zweifeln und diffusen unguuten Gefühlen vom Weg abbringen lässt, sitzt du nachher in Brennesseln, anstatt auf der bequemen Veranda, die eigentlich dein Ziel war. Nachvollziehbar oder?

Arbeite an deinem Mindset. Finde deinen Weg, dich von allen Zweifeln zu befreien. Konzentriere dich emotional UND rational nur auf das Ergebnis. Das ist das Gesetz der Resonanz. Du bekommst, was du erwartest. Worauf du dich emotional, energetisch, einstellst, wirst du bekommen. Manchmal dauert es ein wenig. Manchmal wirst du vielleicht erneut an deinem Mindset arbeiten müssen. Manchmal ist das Ergebnis dennoch etwas anders, als du es dir vorgestellt hast. Aber es ist bedeutend näher an deinem Ziel, als es das mit Zweifeln gewesen wäre.

Vertraue dir selbst. Freue dich auf dein Ziel. Denke an all das, was du zum Erreichen deines Ziels benötigst. Lass dich von den guten Gefühlen der Vorfreude und des Selbstvertrauens leiten.

So strukturierst du nach und nach dein Gehirn um; du programmierst dich quasi auf Erfolg. Es ist ein Umlernen, ein Leben im Hier und Jetzt, das Ausnutzen des Flows. Die Erwartung daran, dass dir nur das Beste zusteht – so bekommst du es.

Ich glaube an dich!