



PASSIVES EINKOMMEN BUSINESS

Mental Power

Hannelore Dehm

Mental Power

Der beste Weg um erfolgreich zu werden ist das eigene Business. Nur da kannst Du Dein eigener Chef sein und Dich so entfalten, mit Deinen Fähigkeiten und Talenten, wie es Dir gebührt. Das hat viele Vorteile. Und Du wirst mir zustimmen, dass es am Anfang ein echter Vorteil ist, einen gewissen naiven Anfängergeist mitzubringen. Dennoch wird von einem Unternehmer und einer Unternehmerin vieles als selbstverständlich gefordert. Und der Aktionsradius eines Selbständigen ist viel umfangreicher als der eines Angestellten.

Da erzähle ich Dir eventuell nichts Neues. Das hast Du womöglich selbst schon erfahren dürfen. Und gerade deshalb ist es so wichtig, mental in guter, stabiler und sicherer Verfassung zu sein. Es ist damit einfach um vieles leichter, Herausforderungen zu nehmen.

Worauf ich hinaus will: auch in der Welt des Business gibt es das Auf und Ab auf dem Weg zum Erfolg. Diesen Tälern kann der Mensch ganz gut mit den Methoden der Gedankenschule den Schrecken nehmen. Denn oft geht es um etwas ganz anders, als das Offensichtliche.

Übersetzt bedeutet es geistige Kraft.

Methoden der Mental Power

Fangen wir ganz von vorne an. Was ist Mental Power und wie wende ich das an. Mental Power meint die Kraft unserer Gedanken. Wir alle denken täglich tausende Gedanken. Manche sind angenehm, manche sind echt schrecklich.

So wie wir ganz selbstverständlich Körperhygiene betreiben, sollten wir Gedankenhygiene betreiben. Also ganz bewusst, auf unsere Gedanken achten. Was denke ich denn so?

So kannst Du mit der Ausrichtung Deiner Gedanken auf Deine ganz persönlichen Ziele aus Deinem Gedankenkarussell aussteigen!

Übung: Wenn Du merkst, dass Du immer wieder in einem Gedankenkarussell steckst, dann überlege Dir Ziele für jeden Bereich Deines Lebens und beschäftige Dich mit ihnen in Deinen Gedanken.

Gedankenhygiene beinhaltet auch, dass Du negative Gedanken gegen positive Gedanken austauschst so dass Du insgesamt immer positiver unterwegs bist. Das wirkt sich sehr stabilisierend auf Deine innere Haltung aus.

Übung: Greife einen von Deinen negativen Gedanken (Beispiel: Ich habe jeden Winter Grippe). Nimm diesen Gedanken auf und formuliere in positiv. Positiv bedeutet: im Finish, keine Worte wie aber, nie, nicht, sondern ausgerichtet auf einen angenehmen Zustand. Nimm unser Beispiel und formuliere es um dann lautet der Gedanke: Diesen Winter bin ich gesund und bleibe es auch. (...habe ich keine Erkältung ... würde nicht funktionieren). Bitte gleich selbst üben. Schreibe alle negativen Gedanken auf, die Dir jetzt gerade einfallen. Dann formuliere sie um. Und künftig, wenn wieder dieser negative Gedanke auftaucht, dann tauscht Du ihn gegen diesen positiven aus – wie ein Dia. Kennst Du das noch – ich nenne diese Übung Dia-Technik.

Eine weitere gute Methode um Ruhe und Stille in den Kopf zu bringen ist die Meditation. Wer besonders viel im Kopf unterwegs ist, spricht eher ein Kopf-Mensch ist, der ist am besten mit einer geführten Meditation beraten. Da ist sozusagen immer noch was zum Denken da ;-). Und dennoch kannst Du abschalten und mal runterfahren um zur Ruhe zu kommen. Es geht darum, die Deine Batterie aufzuladen. Wir sind in der heutigen Zeit sehr zu Leistung und Funktion programmiert. Zum Teil haben wir uns das sogar selbst angewöhnt. Das hat seine Vorteile und dennoch ist ein Zuviel des Guten für unseren Körper und Geist und Seele einfach schädlich.

Ich weiß, dass für manche Menschen das Thema Meditation fast ein rotes Tuch ist. Dennoch ist es mir ein Anliegen, diese wirkungsvolle Methodik Dir sehr ans Herz zu legen. Es ist in meinen Augen die einzige Möglichkeit, sich eine große Gelassenheit zuzulegen. Und die brauchen wir dringend, wenn wir unsere Leistung erbringen möchten. Sonst geht es irgendwann in die Krankheit. Das ist nicht gut. Weder fürs Leben noch fürs Business.

Ich habe eine geführte Meditation zur tiefen, wohltuenden Entspannung im Kurs eingefügt. Sie ist als MP3 Datei aufgenommen und auf jeden Träger downzuladen. So kannst Du die Datei einfach auf dem Handy mit auf eine grüne Wiese nehmen und Dir dabei die Sonne ins Gesicht scheinen lassen, während Du Dich völlig easy entspannst.

Du brauchst einfach den Puffer um die Dinge, die des Weges kommen zu meistern. Daher besser in der Zeit üben und dann im Sturm davon profitieren. In einem Zustand, großer Gelassenheit lassen sich einfach Herausforderungen leichter nehmen und bewältigen.

Was steht Deinem Erfolg im Weg - Erfolgsbremsen erkennen

Vielleicht kennst Du dass: Du hast Dir ein Ziel gesetzt, krepelst die Ärmel hoch und gibst alles, aber irgendwie steht da an einem Punkt wie eine unsichtbare Wand, die Dich immer wieder stoppt.

Vielleicht ist es nicht das erste Mal, dass Du dieses Gefühl hast. An dem Punkt solltest Du innehalten. Offensichtlich geht es hier um etwas anderes.

So gibt es Hinweise in Deinem Leben und in Deinem Beruf, wo Dinge einfach nicht stimmen – nicht stimmen für Dich. Achte auf diese Hinweise und Du wirst ihnen auf den Grund kommen.

Ein weiterer Hinweis ist jedes negative Empfinden. Sollte Dir irgendetwas Bedenken oder Angst in Dir auslösen, schaue aufmerksam hin. Jeder Mensch kennt solche negativen Situationen im Leben und negative Gefühle, die das ja oft begleiten. Aber kaum einer fragt sich, was es für ihn zu bedeuten hat. Und da sind wir an einem wichtigen Punkt.

Unsere Gefühle geben uns deutliche Hinweise auf eine Lösung – ja sie sind der Schlüssel. Stecken wir in Tälern, wie Lebensumbrüche – beruflicher oder privater Natur – dann wollen uns diese Situationen etwas „sehen“ lassen. Es geht um Erkenntnisse. Und solche Situationen zu hinterfragen, hat zwei Vorteile. Erstens gibt es Dir Aufschluss über die Kernaussagen einer solchen Situation und zweitens kommst Du dann auch ganz schnell wieder heraus.

Nutzt Du das „sehen“ hingegen nicht, dauert es länger und die Situation wiederholt sich oft.

Weitere Erfolgsbremsen sind eigene Prägungen. Hierbei geht es um Überzeugungen, Meinungen, Paradigmen und Dogmen. Diese sogenannten Glaubenssätze richten bei uns Menschen große Blockaden an. Wir sind in einer Stagnation, drehen uns im Kreis, meinen, dass mehr nicht möglich ist. Geben unsere Träume auf und resignieren oder reduzieren und verpönen Anspruchsdenken. Wo ist der rote Faden in diesen ganzen Verstrickungen des Lebens? Oft haben wir aus Unwissenheit so viel aufgestaut, wie eine Welle, die wir vor uns herschieben und die dadurch immer größer wird. Da gilt es dann, sich einen Zipfel zu schnappen und dort anzufangen.

Glaubenssätze, Paradigmen und Co, kannst Du mit Affirmationen begegnen. Zuerst gilt es herauszufinden, welche Du hast.

Übung: Finde heraus, welche Paradigmen Du zum Thema Erfolg hast. Reflektiere Dich selbst. Und bitte sei ehrlich mit Dir – denn sonst betrügst Du Dich selbst. Schreibe jeden Satz dazu auf.

Weitere Themen, die Du mit dieser Übung bearbeiten kannst sind: Geld, Verdienen, Versagen, Funktionieren, Wertschätzung, Ziele, etc. Dir fallen vielleicht weitere Themen ein.

Hinweise auf sogenannte Erfolgsbremsen oder Erfolgsverhinderungsprogramme sind auch Krankheiten. Wir kommen ja alle gesund auf die Welt. Unsere Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Das merken wir meist dann bitterlich, wenn wir mal krank sind. Besonders wenn es eine ernsthafte Krankheit ist. Unser Körper ist ja ein erstaunliches System das sehr intelligent ist. Er versucht unsere Fehler ja schon auszugleichen. Nur wenn wir ihm zuviel überstülpen dann kann er nur in die Krankheit gehen. Auch er hat dann zu diesem Zeitpunkt keine Reserven mehr.

Das bedeutet, dass uns unser Körper schon sehr viel früher gesagt hat, dass hier etwas nicht stimmt. Nur haben wir hingesehen, haben wir es erkannt, was nicht stimmt? Auch hier geht es nur um Hinweise. Hinweise des Körpers in diesem Fall, dass an unserer Art, zu leben etwas nicht stimmt. Und diese Ursache gilt es zu finden. Dann geht es uns wieder besser.

Übung: Körperliche Hinweise notieren. Wo klemmt es, wo ist Dein Körper nicht mehr fit? Alles notieren und mal hinterfragen, weshalb das so ist. Und dann Lösungen kreieren und umsetzen. Hier schwingt das ganze Thema Ernährung und Fitness mit rein.

Mach Dir keine Gedanken, wenn Du nicht alle gleich auf einmal findest. Es werden Dir noch weitere Hinweise und Punkte einfallen. Dann kannst Du Deine Notizen einfach ergänzen.

An der Stelle ist mir wichtig, Dich dafür zu sensibilisieren. Denn Erfolg mit Krankheit ist nicht unser Ziel.

Erfolgsbremsen eliminieren

Du hast jetzt erfahren, wie Du den Erfolgsbremsen auf die Schliche kommst. Es ist die eigentliche und akribische Arbeit. Die schlaunen Erfolgsverhinderungsprogramme herauszufiltern ist aber das essentielle Tun, das Dich von Deinem Erfolg nicht mehr trennen kann.

Ich sehe das mittlerweile wirklich so, dass der Erfolg uns sowieso zusteht und auch vollautomatisch zu uns fließen würde, wenn wir – sprich unsere Wehwehchen und Mätzchen – uns nicht selbst davon abhalten würden. Wir sind da regelrecht erfindungsreich, wie wir diesen ominösen Erfolg bloß um jeden Preis auf Abstand halten.

Wie schnell sind wir mit irgendeiner Aussage einer anderen Person auf Widerstand gebürstet. Spüre mal genau hin. Das ist im Außen dann gut zu erkennen mit so Themen wie Eifersucht und Neid. Was der andere hat, gönnen wir ihm nicht, weil wir es nicht haben.

Davon gibt es noch mehr Varianten. Doch wie rücken wir diesen blockierenden Bremsen auf die Pelle?

Die Erkenntnis ist die eine Sache und dann wollen wir das lästige Ding ja nun auch los sein. Wer dreht schon immer gerne jeden Euro um bevor er ihn ausgibt.

Wie eliminieren wir diese Störenfriede? Dazu habe ich eine ganz spezifische Methode. Die Silent Affirmation. Dazu brauchst Du Dein positiv formuliertes Ziel als Affirmation und daraus erstelle ich Dir eine Silent Affirmation – eine Flüster-Affirmation.

Damit knackst Du jede Nuß. Und so steht Deiner Zielerreichung nichts mehr im Weg.

Fazit: Es ist für Deinen Erfolg essentiell wichtig, dass Du Deine negativen Glaubenssätze findest.

Besonders hartnäckige Erfolgsbremsen

Mit der Silent-Affirmation-Methode erreichst Du 90 % Deiner Blockaden. Und das ist schon ein ganz schönes Stück dieser Aufgaben. In manchen Fällen gibt es noch ein paar besonders hartnäckige Themen. Solltest Du noch ein besonders Thema haben, kann ich Dir gerne in einem Live-Setting helfen. Das wird dann individuell und persönlich, das kann ich hier nicht allgemein bearbeiten.

Deshalb sprich mich in einem solchen Falle bitte via Mail an. Dann kann ich sehen, worum es geht.

Affirmationen

Ich möchte Dir noch ein wenig zum Thema Affirmationen berichten. Was sind Affirmationen. Es handelt sich um Sätze, die unsere negative Gedanken mit positivem Gedankengut anreichern. So wie wir unsere Schwächen nicht wegbekommen, wenn wir sie uns ständig anschauen und uns darüber auslassen und wir uns ständig gedanklich mit ihnen beschäftigen. So können wir auch schlechte Gedanken nicht löschen, wenn wir sie ständig wiederholen.

Des Rätsels Lösung ist, den eigenen Fokus auf die guten Gedanken zu richten. Und das geht am einfachsten mit einem positiv formulierten Satz, den wir uns notieren und in unserem Sichtfeld platzieren. Machen wir das konkret:

Übung: Nehme einen negativen Gedanken und formuliere ihn positiv um. Ich nehme mal als Beispiel – Ich komme mit jeder Tat meinem Ziel einen Schritt näher. Das wäre jetzt die Affirmation. Die schreibst Du auf einen Zettel, den Du an einen Platz klebst, den Du täglich siehst. Z. B. an den Spiegel im Bad, weil Du da jeden Morgen die Zähne putzt und dabei den Zettel liest.

Das wird Dir helfen, Deine Gedanken auszurichten und Dein Unterbewusstsein wird Dich ab dann dabei unterstützen, diese Affirmation zu realisieren. Den Zettel solltest Du ca. 30 Tage da hängen lassen. Und erst danach eine neue Affirmation nehmen. Beobachte Dich mal, wie Dich das unterstützt.

Ho'o PonoPono – die Vergangenheit abschließen

Haben wir mit negativen, verletzenden Erfahrungen aus der Vergangenheit noch nicht abgeschlossen, nehmen uns diese Themen noch Energien. Damit ist unsere positive Zukunft noch behaftet. Das bedeutet wir sind nicht so ganz frei für das Neue, das wir ja anvisieren.

Diese uns zurückhaltende Energie werden wir los durch ein Ritual des Ho'o PonoPono aus Hawaii. Es ist ein kräftiges Ritual, das uns unsere negativen Vergangenheitserlebnisse hinter uns lassen lässt. Es geht hierbei um Trennungen (Beziehung, Loslassen von Kindern, Trauer, Verlust eines lieben Menschen).

Hole Dir die Situation und Person vor das innere, geistige Auge und sprich folgende 4 Sätze immer wieder, bis Du merkst, dass die Verletzung vorbei ist und das unangenehme Gefühl weicht.

RITUAL

- 1. Ich vergebe Dir!**
 - 2. Ich segne Dich!**
 - 3. Ich danke Dir!**
 - 4. Ich liebe Dich!**
-

Du kannst dieses Ritual immer wieder wiederholen. Solange Du es für nötig hältst.

Meine „Geh DURCH Methode“ für Deinen absoluten Erfolg

Denke das war bisher ziemlich viel Neues und ziemlich viel Stoff! Aber keine Bange mit der Zeit und der Übung vereinfacht sich alles und geht in ein neues angenehmes Tun über.

Mir liegt es besonders am Herzen, dass Du Deinen Erfolg lebst. Deshalb will ich diese Methoden, die mich so weit gebracht haben, gerne mit Dir teilen. Du hast Dir Erfolg auf der ganzen Linie verdient.

Eine ganz besondere Methode habe ich noch für Dich: meine „Geh DURCH Methode“.

Weißt Du es funktioniert nicht, sich an einer Situation vorbei zu mogeln, oder einen weiten Bogen darum zu machen. Es bringt Dich nicht weiter. Und Du wirst es erleben: die bescheuerte Situation kriegst Du vom Leben wieder serviert. So lange, bis Du eine Entscheidung triffst: Ich gehe jetzt da durch – egal was kommt! Ich stelle mich dem und meistere es.

Das ist die einzige Richtung, die Du dann einschlagen solltest. Ich weiß das kostet Mut. Und glaube mir, ich weiß wovon ich spreche. Mut ist eine der Eigenschaften, die die Entwicklung

des eigenen vollen Potenzials fordert. Nimm diese Herausforderung an. Sie macht Dich innerlich stark. Und Du wirst aus dem Wirbelsturm wie ein Fels hervorgehen. Und dann bist Du im Frieden mit Dir und der Welt.

Wie geht man das an?

Mache Dir bewusst: wer es wirklich wissen will, der kann es meistern. Wir bekommen im Leben nur Aufgaben, die wir auch hinkriegen. Wer es ernst meint, mit dem Erfolg – nicht nur so ein bisschen – der sollte sich bewusst machen, dass er auf dem Weg dorthin, Situationen finden wird, die nicht immer witzig sind. Manche können sogar einem Hurrikan gleichen. Erst wird's ein bisschen unruhig und dann geht es rund. Wer sein Business neu ausrichten will, kann davon ausgehen, dass kein Stein auf dem anderen bleibt. Wozu auch.

Wenn Dein bisheriges Handeln Dich nicht dahin geführt hat, wo Du hin willst, dann solltest Du Dein Handeln ändern. Darüber reden wir hier. Dazu gehört auch an der einen und anderen Stelle umzudenken.

Vor solchen Situationen davon zu laufen ist sinnlos. Du kannst nur DURCH GEHEN!

Das meine ich. Davon reden wir. Lass Dich auf die Veränderung ein. Okay der Wind wird Dir ein wenig um die Ohren pusten – so what?! Es ist alles möglich für Dich.

Die „Geh DURCH Methode“:

- ❖ **Ziele definiert und visualisiert**
- ❖ **Unangenehme Situation akzeptieren – okay ist jetzt so**
- ❖ **Hinschauen – worum geht es, was hat das mit mir zu tun, wo bin ich im Widerstand**
- ❖ **Themen bearbeiten**
- ❖ **In der Mitte ankommen – in der Ruhe – Sturm ist vorbei – ich bin gestärkt**

Es kann sein dass Du beim Aufstellen Deines neuen Business-Zweigs „Passives Einkommen“ Dich manchmal überrollt fühlst. Es kommt viel neuer Stoff auf Dich zu. Die ganzen Tools, neue Marktstrategien und auch noch Persönlichkeitsbildung. Das kann stellenweise uns überfluten und schnell ein Gefühl des – zu viel – verursachen. Dann nimm Dich ein bisschen raus – tue Dir etwas Gutes. Pflege Deine Seele. Das kann ein Spaziergang sein, eine Massage, eine Meditation.

Dann strukturierst Du Dich wieder neu. Nimmst Deinen Fahrplan aus dem ersten Modul in die Hand und schaust, wo Du stehst. Und dann geht es wieder weiter.

Habe auch immer etwas Nachsicht mit Dir selbst. Achte auf Dein Wohl!

Hier geht es ja um Wohlstand - 😊