

## DER STEIN IN DER KURVE –

## WAS HAT MOTORRAD FAHREN MIT FÜHRUNG ZU TUN?

In diesem Bereich habe ich meine Sichtweisen, die Thesen und Grundlagen meiner Arbeit für Sie bereitgestellt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, weiter darüber nachzudenken und damit zu arbeiten.



### DER STEIN IN DER KURVE

Stellen Sie sich vor, Sie fahren für Ihre Verhältnisse relativ schnell um eine Kurve und sehen plötzlich genau auf Ihrer Ideallinie einen Stein. Die normale Reaktion beim Treffen auf ein Hindernis ist folgende:

- **Gedanken:** Mist, ein Stein, hoffentlich fahre ich da nicht drauf!
- **Gefühle:** Schreck und Angst vor einem Sturz, oder auf die andere Fahrbahnseite zu kommen und in den Gegenverkehr zu kommen
- **Körper:** Verspannt und versteift sich. Die Augen fixieren das Hindernis! Körperliche Handlungseinschränkung – man fährt wie ein Anfänger

Wie fahren Sie mit welcher Einstellung bei Regen oder im Herbst, wenn Sie **wissen**, dass alle Straßen mit nassem Laub, oder dem Ackerdreck von Landmaschinen belegt sind?

### WIE FUNKTIONIERT UNSER SYSTEM

Unser Gehirn ist nicht in der Lage negative oder abstrakte Informationen in „seine Sprache“ nämlich Bilder umzuwandeln. Deshalb wird bei der Aussage: „hoffentlich fahre ich da nicht drauf!“ das **nein** eliminiert und unser Energiesystem bekommt den Auftrag auf diesen Stein zu fahren. Das Motorrad fährt automatisch auf den Stein, gesteuert über unsere Fixierung von unbewussten Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen.

Außerdem ist die Reaktion unseres gesamten Systems identisch auf die Wahrnehmung einer Situation durch unsere Sinne oder die reine Vorstellung. Was bedeutet das? Wenn ich mir nur vorstelle, was passieren könnte sind die gedanklichen und körperlichen Reaktionen entsprechend. Ich habe Angst, verspanne mich und sehe Probleme. Das gleiche Prinzip wirkt auch in die andere Richtung, wenn ich mir vorstelle, wie ich eine Situation am liebsten haben möchte. Mein Körper entspannt sich, ich bin voller Freude und meine Gedanken produzieren positive Bilder.

### UNSERE SICHTWEISE BESTIMMT DAS ERGEBNIS

Die gesamte Energie meines Systems macht nichts anderes als meinen Gedanken recht zu geben und setzt alles in Bewegung, um gedankliche Bilder Realität werden zu lassen. Unterstützung liefern dabei die begleitenden körperlichen Reaktionen und unsere Emotionen. Außerdem wird der Stein mit dem Attribut eines gefährlichen Hindernisses bewertet. Dadurch befindet sich der Fahrer in einem „Vermeidensmodus“ und hat Angst. Dafür gilt das gleiche Gesetz wie in Fall 1. Ich definiere wovor ich Angst habe, also benenne ich den Vermeidensfall und manifestiere ihn durch die Fixierung meiner Gedanken, Emotionen und Energie. Der Stein wird unausweichlich.

## **DIE WIRKUNGSVOLLSTE MÖGLICHKEIT SICH VOR LÖSUNGEN ZU SCHÜTZEN IST PROBLEME ZU BEGRÜNDEN.**

Erkläre ich wie der Stein in die Kurve gekommen ist, aus welchem Material er besteht, wie lange er da schon liegt und wer Schuld daran ist, oder konzentriere ich mich darauf den Stein zu umfahren? Betrachte ich Probleme und begründe ihre Existenz, oder stelle ich mir mögliche Lösungen vor? Das Resultat ist ein anderes! Für unser Gehirn ist eine Information identisch, egal ob sie real über unsere Sinne wahrgenommen wird, oder ob wir sie uns nur vorstellen. Das bedeutet: Ausgedachte Probleme sind für unser Gehirn ebenso real wie vorgestellte Lösungen...

Richte ich meinen Blick auf den Stein in der Kurve, so lenke ich meine Energie darauf den Stein zu „treffen“. Mein ganzes System ist damit beschäftigt alle Beteiligten einzubeziehen, um meinen Wunsch zu realisieren – Bums! Je untrainierter, schneller, schräger, gestresster, eingengter und verkraempfter ich bin, desto besser gelingt das.

## **WAS WOLLEN SIE WIRKLICH?**

Richte ich meinen Blick auf die Stelle, an der ich den Stein passieren möchte geschieht genau das gleiche. Mein ganzes System ist damit beschäftigt alle Beteiligten einzubeziehen um meinen Wunsch zu realisieren – flutsch! Je trainierter, langsamer, gerader, entspannter, befreiter und lockerer ich bin, desto besser gelingt das.

Betrachtet man noch dazu die Masse des Steines in Relation zu der noch vorhandenen freien Fläche der Straße gibt es meist ein Verhältnis von 1 : 25. Das bedeutet man ignoriert 25 Möglichkeiten wegen eines Problems.... Lassen wir es nur 5 Möglichkeiten sein, welche wir betrachten wollen. ☺

## **ZIELE UND BELOHNUNG**

Ich achte darauf mir Ziele zu setzen, bei deren Erfüllung nur ich selbst beteiligt bin. Denn anders kann ich auch keine Verantwortung für das Ergebnis übernehmen – nie Stolz empfinden. In einer Zeit in der ich an meiner Sichtweise und meinem Verhalten etwas verändern will, kommt es vor, dass ich mich dabei ertappe doch wieder die „alte Variante“ benutzt zu haben. Wenn ich mich darüber ärgere, dass ich das wieder getan habe, „bestrafe“ ich mein System. Wenn ich mich aber darüber freue, dass ich die alte Verhaltensweise als solche erkannt habe, belohne ich mein System für die Erfüllung meines Wunsches und es wird mich dabei unterstützen meine Aufmerksamkeit noch weiter zu schärfen. Ich erkenne den eingenommenen Fokus und kann wählen worauf ich ihn richten neu ausrichten will.

## **DER NUTZEN FÜR SIE**

Betrachte ich eine Situation nicht als gut oder schlecht, sondern neutral, als eine Ausgangslage, die ich verändern möchte, befreie ich mich von der Fokussierung auf das Hindernis, kann eine neue Sichtweise einnehmen und bin dadurch in der Lage mögliche Wege für gewünschte Ziele zu wählen. Indem ich reflektiere und mir sowohl bewusst mache, an welcher Stelle ich mich befinde, was gerade passiert, als auch wo mein Ziel ist und dann wähle, welchen Weg ich gehe, übernehme ich Verantwortung für Resultate und Konsequenzen! Und das ist das kraftvollste, was ich tun kann!

## KLEINE GEDANKENSTÜTZEN

- Negierungen werden eliminiert
- Der Gedanke entscheidet über das Resultat
- Wir haben nur 2 Modi in denen wir uns bewegen: Vermeiden und Erreichen
- Selektive Wahrnehmung. Wir sehen nur worauf wir Aufmerksamkeit lenken
- Für das Gehirn ist es gleich, ob wir etwas sehen oder uns vorstellen
- Unser System macht alles, um unseren Sichtweisen recht zu geben
  
- Neutralisieren: Wo befinde ich mich jetzt, was passiert gerade? Inventur!
- Vom vermeiden – zum erreichen
- Vom blockiert sein – in den Fluss
- Von etwas weg – zu etwas hin
  
- Über das Gefühl erreiche ich Zugang zu meinen Gedanken
- Visualisierung ermöglicht es meinem System die gewollten Aufträge zu übermitteln
- Es ist unmöglich ein positives Gefühl und negative Gedanken gleichzeitig zu haben
- Über die Fragen: Was passiert gerade, wie fühle ich mich, was denke ich, bekomme ich Zugang zu der Kommandozentrale in meinem System
  
- Definieren was Sie, wie haben möchten in Qualität und Wert
- Ziele setzen, die nur durch Ihr eigenes Zutun zu erreichen sind
- Ziele in denen Zahlen vorkommen sind Messgrößen.
- Welche Qualität soll erreicht werden?
- Machen Sie sich bewusst, was Sie merken möchten und dann freuen Sie sich, dass Sie es gemerkt haben!

## ACHTEN SIE AUF DEN MODUS, AUS DEM HERAUS SIE DENKEN ODER ETWAS ANGEHEN!

### VERMEIDEN

Müssen  
Angst  
Opfer  
Defizit  
Druck  
Bestrafung  
Müssen  
Man  
Schulduweisung  
Projektion  
So Nicht  
Blockade  
Mangel  
Dissonanz  
Von weg  
Defizit  
Bestrafung  
Das geht nicht, weil...  
Verzicht

### ERREICHEN

Wollen  
Wunsch  
Handelnde  
Stärke  
Freiwilligkeit  
Belohnung  
Wollen  
Ich  
Selbstverantwortung  
Reflexion  
Wie dann?  
Im Fluss  
Fülle  
Einklang  
zu hin  
Stärke  
Belohnung  
Wie will ich es haben?  
Genuss