



LOHRER

Coaching

Die universellen Gesetze für Glück, Gesundheit und Erfolg

(Auszug: Kapitel 2 bis 6)

Steffen Lohrer, August 2018



Über den Autor

Steffen Lohrer („Baujahr“ 1965) ist hauptsächlich als Weisheitslehrer, Personal Coach, Speaker und auf dem Gebiet der Alternativen Heilverfahren tätig. Als Therapeut für buddhistische Psychotherapie und als Yogalehrer setzt er sich für die Verschmelzung von östlichen und westlichen Philosophien ein.

Webseite: www.lohrer-coaching.de



Steffen Lohrer war nach seinem Studium als Diplom-Wirtschaftsingenieur viele Jahre lang Unternehmer und M&A-Berater für den Kauf und Verkauf von Unternehmen. Als Business Angel gründete bzw. finanzierte er mehrere Start-Up-Unternehmen und bekleidete im Laufe der Jahre viele Aufsichtsrats- / Verwaltungsrats- / Beirats- und Kuratoriumsmandate. 2014 wurde er als Senator in den Wirtschaftsrat des Deutschen Arbeitgeber-Verbandes berufen.



Kapitelauszug

Das vorliegende EBook ist ein Auszug aus dem kompletten EBook, das über die Webseite www.lohrer-coaching.de erworben werden kann.

Hierin sind nur die Kapitel 2 bis 6 berücksichtigt.

STEFFEN LOHRER Stiftung

Für Ganzheitliche Medizin & Persönliches Wachstum

Die Steffen Lohrer Stiftung für ganzheitliche Medizin und persönliches Wachstum freut sich über jede Spende! VIELEN DANK!

www.steffen-lohrer-stiftung.de

Steffen Lohrer Stiftung
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE28700205005020135000
BIC: BFSWDE33MUE (München)



Die universellen Gesetze

Inhaltsverzeichnis

1. Das menschliche Energiefeld
2. Das Resonanzgesetz
3. Die Kraft der Gedanken
4. Emotionen und Gefühle
5. Bewusst leben
6. Ziele und Visionen
7. Prozess der Lebensplanung
8. Manifestieren der einzelnen Visionen
9. Hindernisse auf dem Weg
 - Negativität
 - Glaubenssätze im Unterbewusstsein
 - Weltbild
10. - 14. siehe nächste Seite



Die universellen Gesetze

Inhaltsverzeichnis

10. Umsetzung in der Praxis

Werkzeuge

Entscheidungen treffen

Ausdauer und Geduld

Loslassen

11. Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

12. Praxis: Optimalgewicht

13. Praxis: Geld und Erfolg

Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik



Anmerkungen

Das folgende Material wurde in den letzten 15 Jahren zusammengetragen. Begleitende Informationen zahlreicher Workshops und Seminare flossen ein, ebenso eigene Erfahrungen und viele Einflüsse aus Büchern bzw. Newslettern. Leider kann dadurch keine korrekte Literaturangabe mehr gemacht werden. Ich bitte um Verständnis und bedanke mich für die vielen Anregungen.



2. Das Resonanzgesetz

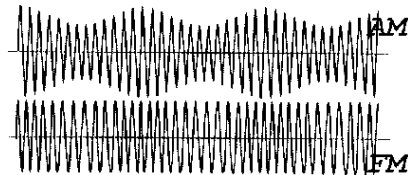
- Wenn man in einem Raum voller Stimmgabeln einen bestimmten Ton anschlagen würde, würden nur die Gabeln zu klingen beginnen, die genau auf dieser Frequenz schwingen. Gleiches zieht Gleiches an. Das ist ein klassisches physikalisches Gesetz. Auch die im Energiefeld manifestierten Gedanken und Gefühle wirken magnetisch und ziehen damit Menschen, Situationen und Dinge an, welche die gleiche Frequenz aufweisen.



- Synchronizität definiert der bekannte Psychologe Carl Gustav Jung so, dass wenn ein äußeres physisches Ereignis geschieht, es einem inneren Ereignis (einem lebhaften Gedanken, einen Traum, eine Vision) folgt. Es ist eine manifestierte Spiegelung des inneren seelischen Zustandes.

2. Das Resonanzgesetz

- Wir sollten also ein Augenmerk haben auf die sogenannten „Zufälle“ im Leben.
- Alle Radiowellen verschiedenster Sender (UKW, Mittelwelle, Langwelle) sind Schwingungen und ohnehin schon an irgendeiner Stelle in der Luft enthalten. Je nachdem, wie wir den Empfänger einstellen, entscheiden wir darüber, welche Schwingungen (Sender) gerade tatsächlich gehört werden.

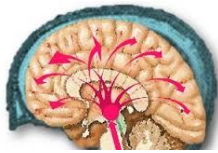


- Beim Menschen dient als Empfänger das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) in unserem Stammhirn, das eingehende Informationen nach Wichtigkeit selektiert. Und wir entscheiden bewusst selbst, was wir als wichtig oder unwichtig empfinden. Die Energie folgt also der Aufmerksamkeit bzw. dem Bewusstsein.
- Wenn wir uns z.B. für ein neues Auto entschieden haben, sehen wir dieses Auto plötzlich viel öfter auf der Straße. Wenn wir uns auf unsere Ziele und Visionen konzentrieren, wird das RAS für uns diese Dinge herausfiltern. Und wenn wir immer nur besorgt sind, dass etwas Negatives passiert, wird uns das RAS den Beweis liefern, dass unsere Sorgen berechtigt sind.



2. Das Resonanzgesetz

- Das RAS filtert alles heraus, was im Widerspruch zu dem steht, woran wir glauben. Die Welt wird so wahrgenommen, dass sie zu unseren Erfahrungen passt und wie wir sie sehen wollen. Die äußere Welt ist also eine Reflexion unserer inneren Welt (Überzeugungen, Glaubenssätze etc.).



- Die Welt ist unser Spiegel: Zeigt sie uns viel Aggression, bedeutet das, dass wir selbst im Inneren Aggressionen haben. Lächelt sie uns ständig zu, zeigt das, dass wir selbst eine freundliche Grundschwingung haben.



- Wenn man glaubt, das Leben sei ein Kampf, dann wird einem das Leben einen Gegner schicken, gegen den man kämpfen kann. Das Leben erschafft dann am laufenden Band Widerstände, Konflikte, Hindernisse, Enttäuschungen und Schicksalsschläge.

2. Das Resonanzgesetz

- Wer aggressive Gedanken hat, wird z.B. schneller in eine Schlägerei verwickelt werden und wer depressiv ist, zieht weitere Enttäuschungen an, weil die Schwingungsfrequenz gleich ist.



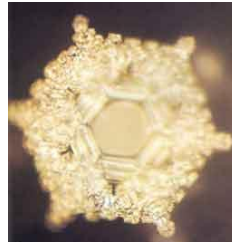
- „Das Leben ist hart!“ und das Leben antwortet: „So sei es! Nach deinem Glauben geschehe dir!“
 - Erfolg zieht Erfolg an, Reichtum zieht weiteren Reichtum an, Kampf zieht Kampf an, Liebe zieht Liebe an usw.
 - Die „Selbsterfüllende Prophezeiung“ ist sehr einfach mit dem Resonanzgesetz zu erklären.
 - Das Gesetz der Resonanz wirkt auch mit jeglichen Gedanken des Unterbewusstseins, die wir selbst nicht bewusst wahrnehmen.
 - Reines „positives Denken“ ohne Überzeugung des Unterbewusstseins, kann daher nicht erfolgreich werden.
- ⇒ Durch das Resonanzgesetz zieht man das an, woran man überwiegend denkt, ob man sich der Gedanken bewusst ist oder nicht.
- ⇒ Das Leben ist nicht gut oder schlecht, sondern entwickelt sich vor den eigenen Augen so, wie man es erwartet.

3. Die Kraft der Gedanken

Experimente von Professor Masaru Emoto:



- Experimente mit Wasser: Der bloße Gedanke von Liebe bzw. Hass auf Wasser bewirkt komplett unterschiedliche Strukturen der Wasserkristalle. Liebe löst symmetrische Strukturen aus und Hass sehr zerrissene Kristallstrukturen.



- Wasser ist überall, sogar in der Luft. Und weil der menschliche Körper und sogar die Erde zu 70 % aus Wasser bestehen, erscheint es plausibel, dass auch diese beiden komplexeren Systeme von Worten und Gedanken beeinflusst werden können, wenn dies schon bei Wasser der Fall ist.
- Ähnliche Experimente mit Reis: Gedanken von Dankbarkeit, Negativität oder Ignoranz auf den Reis bewirken drei unterschiedliche Haltbarkeiten
- Energetisch schlecht: Mikrowelle/Befehle/Ignoranz/Death Metal Musik
- Energetisch gut: Natur/Liebe/Dankbarkeit/klassische Musik

3. Die Kraft der Gedanken

Ergebnisse anderer Experimente:

- Mithilfe fortschrittlicher Lügendetektortechnik konnte man nachweisen, dass Pflanzen auf menschliche Gedanken und Gefühle reagieren. Man testete verschiedenste Pflanzensorten, auch solche, die wir täglich essen und dabei wurde auch entdeckt, dass Pflanzen auf positive Gefühle und Gedanken stärker reagieren und dann schneller wachsen.
- Bekannte Studie aus den 1980er Jahren: Kriminalitätsrate sank um 24% in 22 US-Städten als eine große Zahl von Menschen gleichzeitig dafür gebetet/meditiert hatte.



- Man sagt, die Mindestanzahl von Menschen, die für eine Veränderung des Bewusstseins nötig sind, beliefe sich auf ca. $\sqrt{1\%}$ der Bevölkerung. Für eine Stadt mit einer Million Einwohnern kommt man also auf ca. 100 Menschen, die ihr Bewusstsein gleichzeitig auf eine Sache konzentrieren müssen, um etwas zu bewirken.

3. Die Kraft der Gedanken

- Universität Princeton (PEAR): Bei insgesamt über 250.000 Versuchen mit Zufallsgeneratoren, die Würfel bzw. Münzen simulierten, wurden die Ergebnisse signifikant von der Erwartung der Versuchsperson an das Ergebnis beeinflusst.



- Feuerlauf: Teilnehmer vieler Seminare (z.B. Anthony Robbins) laufen am ersten Tag ohne Verletzung über glühende Kohlen, weil man sich mental einbildet, dass man über Eis laufen würde.
- Erfahrene Yogis können mit ihren Gedanken den Herzschlag oder das Schmerzempfinden beeinflussen.



3. Die Kraft der Gedanken

- Harvard-Psychologieprofessorin Ellen Langer hat in einem berühmten Experiment herausgefunden, dass man jünger bleibt, wenn man sich jung fühlt.
- Sie schuf ein „Zeitreise-Haus“, in dem eine Gruppe von älteren Männern eine Woche lang lebte. Es simulierte den Bewohnern die Zeit vor zwanzig Jahren (Einrichtung, Kleidung, Musik etc.). Die Teilnehmer, die so taten, als wären sie zwanzig Jahre jünger ...
 - ...hatten weniger Arthritis in den Händen,
 - ...konnten ihre Gelenke besser bewegen,
 - ...Ihre mentalen Fähigkeiten waren messbar gestiegen,
 - ...Gang und Haltung hatten sich verbessert,
 - ...und neutrale Beobachter fanden, dass sie jünger aussahen.
- Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Psyche und Körper. Der Alterungsprozess war ein Stück zurückgedreht worden. Und das Experiment dauerte nur eine Woche.



3. Die Kraft der Gedanken

- Prof. Ellen J. Langer hat auch herausgefunden, dass die Einstellung zum körperlichen Training mindestens so wichtig ist wie das Training selbst.
- 84 Raumpflegerinnen in 7 verschiedenen Hotels wurden darüber informiert, dass es für ein Training zur körperlichen Fitness nach medizinischen Empfehlungen ausreicht, sich täglich viel und aktiv zu bewegen und dass man speziell in ihrem Job sehr gesund bleibt, weil man bei diesen Aktivitäten (z.B. Bettenmachen) viele Kalorien verbrennt.



- Die Ergebnisse nach 4 Wochen für die Studiengruppe:
 - ...das Gewicht sank in 4 Wochen im Schnitt um ca. 2 Pfund
 - ...das Körperfett reduzierte sich deutlich
 - ...der Taillenumfang nahm deutlich ab
 - ...der systolische Blutdruck verminderte sich um ca 10 Punkte
- Wer also seine tägliche Arbeit als Möglichkeit zum Gesundheits-Training ansieht, wird nachweislich schlanker und gesünder.

3. Die Kraft der Gedanken

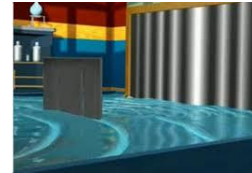
- Wenn man überzeugt ist, dass Handy Funkmasten von Mobilfunkbetreibern gesundheitsschädlich sind, dann wird man mit großer Wahrscheinlichkeit körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen verspüren, wenn man in der Nähe eines solchen Funkmaster verweilt -auch wenn dieser Funkmast überhaupt nicht angeschaltet ist. Dies wurde in einem Experiment im Jahre 2009 in Niedersachsen festgestellt.



- Wenn man ein Medikament nimmt, von dem man weiß, dass es eine Reihe schädlicher Nebenwirkungen hat, dann wird man mit großer Wahrscheinlichkeit zum Opfer des Nocebo-Effektes, d.h. man verspürt die Nebenwirkungen einfach deshalb, weil man damit rechnet.
- Wenn man überzeugt ist, beim anderen Geschlecht keine Chancen zu haben und uninteressant zu sein, dann wird man sich auch so benehmen wie jemand, der keine Chancen hat und uninteressant ist. Man hält sich im Hintergrund und verkriecht sich in sein Schneckenhaus und bleibt so Single.

3. Die Kraft der Gedanken

- Doppelspalt-Experiment: Alles im physischen Universum besteht aus subatomaren Partikeln wie beispielsweise Elektronen, Photonen etc., die entweder als Welle oder als Teilchen zur Ausprägung kommen. Das Bewusstsein des Beobachters der Teilchen bestimmt, wie sie sich verhalten. Sobald es nicht beobachtet wird, kann sich das Teilchen an verschiedensten unbekanntem Orten befinden. Ein Partikel kann sich in der Realität erst dann manifestieren, wenn es beobachtet wird.



- Es scheint so, als hinge es vom Bewusstsein und dem Akt des Beobachtens ab, welche von vielen Möglichkeiten sich materiell verwirklichen. Das Objekt, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird zur Wirklichkeit unserer Welt (in diesem Moment kollabieren die anderen Quantenmöglichkeiten).



- Wichtige Physiker sagen, dass die Auffassung der Naturgesetze gegen eine treffendere Sicht der Wirklichkeit einzutauschen ist: nämlich der, dass das Bewusstsein die materielle Welt erschafft.

3. Die Kraft der Gedanken

- Die Physiker Niels Bohr und Werner Heisenberg behaupteten, das Universum existiere in unzähligen, einander überlappenden Möglichkeiten. Gemeinsam bilden sie eine Art Quantensuppe, in der nichts einen genauen Ort oder Seinszustand hat, bis etwas geschieht, was eine der Möglichkeiten sozusagen festnagelt. Dieses „Etwas“ ist die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein eines Beobachters, durch die wir die Welt also „mitschöpfen“.
- Wissenschaftler glauben nun auch, dass unsere DNS (Sitz der Gene) nicht fest bestimmt ist, sondern sich in verschiedenen Möglichkeiten ausdrücken kann. Externe Signale (wie zum Beispiel Ernährung, die Umwelt in der wir leben, Gedanken, Glaubenssätze, und Gefühle) lösen entweder Stress- oder Entspannungsantworten des Körpers aus. Dr. Bruce Lipton: Auf welche Weise wir die Welt wahrnehmen, beeinflusst letztendlich unsere Gene.



⇒ **Durch unsere Gedanken sind wir Mitschöpfer dieser Welt**



3. Die Kraft der Gedanken

Belege für dieses uralte Wissen:

Buddha:

- „Alles, was wir sind, ist das Resultat unserer vergangenen Gedanken“.
- Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Taten.
Achte auf deine Taten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.



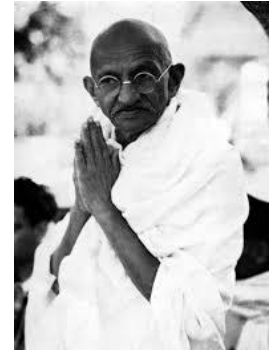
Jesus:

- „Der Glaube versetzt Berge“.
- „Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird er euch in meinem Namen geben. Bittet und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist.“ (Johannes 16, 23-24).



3. Die Kraft der Gedanken

- **Henry Ford:** „Ob Sie denken, dass Sie es können, oder ob Sie denken, dass Sie es nicht können- es ist beides richtig.“
- **Gandhi:** „Glaube ich an eine Fähigkeit, bekomme ich sie auch.“
- **Walt Disney:** „What you can dream, you can get.“
- **James Watt:** „Man bekommt, was man glaubt zu verdienen.“
- **Selbsterfüllende Prophezeiung:** „Was du fürchtest ziehst du an.“
- **Nikola Tesla:** „Intelligenz ist an jedem Punkt zu jedem Zeitpunkt im All anzutreffen und man kann sie mit der Kraft der Gedanken beeinflussen.“



- **Leo N. Tolstoi:** „Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für alle sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen.“





3. Die Kraft der Gedanken

- Alles was vom Menschen geschaffen wurde, begann mit einem Gedanken daran (z.B. wurde ein Haus anfangs durch die Gedanken eines Architekten geplant).
- Alle alten Kulturen wussten um die Kraft der Gedanken. Rosenkreuzer, Tempelritter, Illuminati, Freimaurer etc. wurden vermutlich genau durch dieses Wissen so einflussreich.



- Deshalb ist z.B. das sogenannte „Positive Thinking“ so populär geworden.
- Schlechte Lebensumstände deuten auf Mangel und Begrenzung im Bewusstsein hin, da unser gegenwärtiges Leben unsere vergangenen Gedanken spiegelt. Unsere Zukunft kann also durch geänderte Gedanken beeinflusst werden!
- Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann



⇒ **Beobachte also Deine Gedanken sorgfältig und lasse sie aus dem Gefühl der Liebe entspringen.**

4. Emotionen und Gefühle

- Ziel ist es, Gedanken und Gefühle zusammenzuführen zu einem Seins-Zustand, der eine elektromagnetische Signatur erzeugt, und diese beeinflusst jedes einzelne Atom in unserer Welt.
- Ergebnis von wissenschaftlichen Studien des HeartMath-Institutes, einer gemeinnützige Forschungsorganisation: Die Testpersonen waren nur durch synchrone Gedanken und Emotionen in der Lage, menschliche DNS-Moleküle in einem Becherglas zu beeinflussen - ohne sie physisch zu berühren. Diese Experimente offenbarten, dass unterschiedliche Absichten das DNS-Molekül dazu brachten, sich auszudehnen oder zusammenzuziehen.



- Der bekannte Hollywood Regisseur Tom Shadyac zeigt in seinem Dokumentarfilm, wie HeartMath einen Versuch mit einer mit Joghurt gefüllten Schale macht. Dort werden zwei Mess-Elektroden angeschlossen und es wird demonstriert, dass der Joghurt auf Gedanken und Gefühle einer Versuchsperson reagieren kann. Obwohl der Joghurt in keiner Weise mit der Versuchsperson verbunden war, konnte er offenbar dessen Emotionen spüren. Als der Regisseur dann wieder in Ruhe kam, beruhigte sich auch die Messnadel wieder.



4. Emotionen und Gefühle

- Unsere Gedanken und Gefühle haben also einen starken Einfluss auf sämtliche lebenden Wesen und die Materie in unserem Umfeld.
- Alle potentiellen Erfahrungen existieren im Quantenfeld als unendliche Möglichkeiten. Wenn man seine eigene elektromagnetische Signatur verändert, zieht sie andere, bereits im Feld existierende Signaturen an.
- Wenn wir Leid erfahren haben, und dieses Leid in unseren Gedanken und unserem Körper festgehalten wird, schicken wir genau diese Energiesignatur ins Feld hinaus und bekommen als Antwort weitere Ereignisse, die dieselben intellektuellen und emotionalen Reaktionen provozieren.
- Sind wir schlecht gelaunt, ziehen sich viele Moleküle in uns zusammen und wir schneiden uns vom Rest der Welt ab: Bei liebevollen Gefühlen dagegen gibt es eine Ausdehnung.
- Die Gefühl von Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit sind somit die höchsten Frequenzen, die man aussenden kann.

4. Emotionen und Gefühle

- Alle Religionen bauen auf Liebe und Mitgefühl (z.B. „Liebe deinen Nächsten“).
- Tibetischer Abt: „Gebete kann man nicht sehen. Ihr seht nur das, was wir tun, um in unseren Körpern das Gefühl zu erzeugen. *Das Gefühl ist das Gebet!*“



- Gedanken und Gefühle hängen meistens voneinander ab.
- „Umschalter“, wie z.B. schöne Erinnerungen bzw. Gedanken, die Natur oder auch die Lieblingsmusik können im Handumdrehen die Gefühle und damit die Schwingungsfrequenz verändern.
- Wenn man sowohl die modernen Experimente, als auch die Anweisungen der alten Texte berücksichtigt, sieht man, dass der schöpferische Einfluss auf unsere Wirklichkeit durch Gedanken und Gefühle enorm ist. Die Gefühle wirken wie ein Katalysator auf unsere Gedanken.

⇒ **Unsere Gefühle sind zur Schöpfung der Realität noch kraftvoller als unsere Gedanken**

5. Bewusst leben

- Wir haben zwischen 20.000 und 60.000 Gedanken am Tag, die uns alle beeinflussen. Doch an wie viele der Gedanken erinnern wir uns abends?
- Der Verstand läuft ständig wie ein Radio im Hintergrund und ist unsterk wie ein Tiger im Käfig.



- Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass es sich bei 98 % unserer täglichen Gedanken um Wiederholungen vom Vortag handelt.
- Wir sind meistens nicht richtig hier, sondern mit den Gedanken in der Vergangenheit (Bedauern, Schuld, Trauer, Nachtragendsein) oder in der Zukunft (Angst, Stress).
- Die meisten Gedanken, die wir für unsere eigenen halten, sind in Wirklichkeit von uns fast nie hinterfragte Glaubenssätze, die wir von anderen Menschen mitbekommen haben.
- Das bedeutet aber, dass bedauerlicherweise unsere positiven Absichten nur einen winzigen Teil unseres Bewusstseins einnehmen. Der Rest beschäftigt sich mit den Problemen.
- Wenn man nicht wirklich hier im Moment ist, ist der Geist nicht in der Lage, das auszuführen, was man ihm aufträgt.
- Das Unterbewusstsein steuert uns, da uns nicht bewusst ist, was im Verstand gerade abläuft

⇒ Die meisten Menschen agieren also völlig unbewusst!

5. Bewusst leben

- Viele der unterbewussten Gedanken rufen wiederum Gefühle hervor (je nach unseren Glaubenssätzen, Wahrnehmungen und Vorprägungen) und wir reagieren damit automatisiert und unkontrolliert.
- Die Gedanken können aber beherrscht werden, indem man den Geist bzw. Verstand zur Ruhe kommen lässt. Bildlich gesprochen kann der Tiger so gezähmt werden.

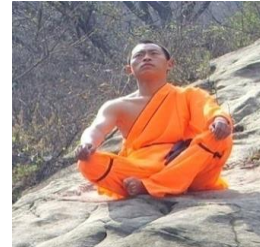
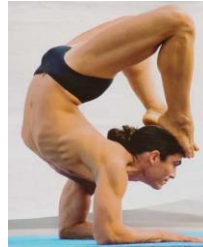


- ⇒ **Bewusstsein über die Gedanken und Gefühle ist der Schlüssel;** unser Geist ist dann im Einklang mit der universellen Energie.
- Bewusstsein bedeutet, dass man den eigenen Körper spürt und seine Gefühle und Gedanken wahrnimmt. Das funktioniert durch Innehalten und Achtsamkeit.
 - Um den Verstand zu beruhigen, ist es wichtig, sich selbst beobachten zu können. Man schaltet seinen inneren Beobachter ein und merkt, wie man plötzlich bewusst, ruhig und klar wird.
 - Der Schlüsselsatz, der einen zum Beobachter macht, lautet: „Ist das nicht interessant, was hier (in mir oder außen) geschieht?“



5. Bewusst leben

- Den einfachsten Zugang zum Beobachter erhält man durch Entspannung.
- Weitere Methoden, die auch schon viele alten Kulturen anwendeten sind Atemübungen / Konzentration / Achtsamkeit / Meditation / Stille / Gebet / Yoga / Tai Chi / Qi Gong etc.



- Mit der Zeit entstehen mit diesen Methoden viel weniger Gedanken und man kann dadurch den einzelnen Gedanken viel besser beobachten und steuern.
- Für einen Yogi ist es z.B. leicht, seinen Puls oder andere Körperfunktionen zu beeinflussen, da sein Geist sehr fokussiert und zielgerichtet sein kann.
- Ob die Gedanken lärmend oder ruhig sind - beides ist in Ordnung. Die Aufgabe besteht nur darin, der Beobachter zu sein. Durch Beobachtung der Gedanken kann man bewusst auf Situationen antworten statt unterbewusst zu reagieren.
- Durch mehr Achtsamkeit ist man zudem auch weniger anfällig für Stressreaktionen und reagiert gelassener auf äußere Eindrücke. Man lernt, Dinge so sein zu lassen wie sie sind, anstatt sich unnötig darüber aufzuregen.

⇒ **Man erschafft durch bewusste Gedanken ein neues Leben!**

6. Ziele und Visionen

- Viele Menschen rudern im Meer des Lebens ohne Sinn und Ziel hin und her. Matrosen auf See kamen früher nur sicher in den Hafen, wenn sie sich nach dem Leuchtturm richteten.



- Christian Morgenstern: Wer das Ziel nicht kennt, wird den Weg nie finden
- Ayn Rand: Es gibt nur zwei Sünden: nämlich zu wünschen ohne zu handeln oder ein Handeln ohne Ziel.
- Ziele machen uns erfolgreicher und fokussieren unsere Kräfte. Sie geben unserem Leben und unserem Alltag eine Richtung.
- Wir passen uns unser ganzes Leben lang an, haben eine Partnerschaft ohne Liebe, gehen einer Arbeit ohne Freude nach und tun, was andere von uns erwarten.
- Die Träume, die man als Kind hatte, sind irgendwo tief im Inneren lebendig, aber man glaubt heute nicht mehr daran, dass sie noch erreichbar sind. Andere Menschen haben die Träume oft durch Kommentare oder „gut gemeinte“ Ratschläge zerstört.

6. Ziele und Visionen

- „Die Hölle ist, wenn die Person, die Du wirklich bist, die Person trifft, die Du hattest sein wollen“.
- Die australische Krankenschwester Bonnie Ware, die viele Menschen in den letzten Wochen vor ihrem Tod begleitet hat, beschrieb in ihrem Buch, was Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens bereuen. Fünf Aussagen hat sie besonders häufig gehört:



1. "Ich wünschte, ich hätte den Mut aufgebracht, ein Leben getreu mir selbst zu führen - anstatt eines, das andere von mir erwarteten."
2. "Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet."
3. "Ich wünschte, ich hätte den Mut aufgebracht, meine Gefühle zu zeigen."
4. "Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben."
5. "Ich wünschte, ich hätte mich glücklicher sein lassen."

6. Ziele und Visionen

- Viktor Frankl (Begründer der Logotherapie):
„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“



Wichtige Fragen an uns selbst:

- Bin ich authentisch zu mir selbst und meinen Werten?
- Jeder Mensch hat einmalige Begabungen. Nutze ich diese Begabungen und Fähigkeiten für den Erfolg von mir oder Anderen?
- Lebe ich nur nach Gewohnheiten oder lebe ich das Leben, das ich wirklich will und das mir Freude bereitet?
- Nehme ich mir die Zeit für diese wesentlichen Dinge, die mich im Leben meinen Zielen näher bringen?

6. Ziele und Visionen

- Unzufriedenheit entsteht oft, wenn man nicht in Übereinstimmung mit seinen Prioritäten lebt. Wenn zum Beispiel innerer Frieden einer der Werte ist, man aber nur fünf Minuten pro Tag meditiert, während man zwei Stunden lang Fernsehen schaut, ist man nicht in dieser Übereinstimmung.



- Was bedeuten die folgenden Werte für dich? Sortiere sie in der Reihenfolge der Wichtigkeit und prüfe, ob die Zeit, die du wirklich dafür verwendest, deinen Prioritäten entspricht:
 - 1 berufliches Weiterkommen
 - 2 Zeit mit Kindern verbringen
 - 3 Sauberes und ordentliches Haus
 - 4 Sport
 - 5 Finanzielle Sicherheit
 - 6 Beziehung mit dem Ehepartner



6. Ziele und Visionen

7 Beziehung mit Freunden

8 Beziehung mit der Familie

9 Spiritualität

10 Innerer Frieden

11 Meditation

12 Herausforderungen

13 Kreativität

14 Gesund essen

15 Fernsehen schauen

16 Reisen

6. Ziele und Visionen

- Bob Dylan: „A man is a success if he gets up in the morning and goes to bed at night and in between does what he wants to do“
- ⇒ **Wir sollten tun, was wir *wirklich* wollen! Vorher müssen wir uns bewusst sein, was wir eigentlich wirklich wollen**
- Dein Leben ist wie ein großes weißes Blatt. Wenn du nicht genau draufschreibst, was du möchtest, dann schreiben andere Menschen deine Bedingungen und dein Leben.
- Schreibe dein Lebens-Drehbuch, damit du bewusst den Film wählst, den du sehen und erleben möchtest.
- Setze dir Ziele und erstelle einen Plan zu deren Erreichung.
- Wenn du die Ziele niederschreibst, manifestierst du den Wunsch in der Materie. Es ist nun dein fester Wille. Unerschütterlich, klar und eindeutig.
- Alle erfolgreichen Erfinder, Genies, Musiker haben vorher ihre Schöpfung im Geist gesehen und dann auf Papier gebracht.



$$M = 2\pi \int \frac{1}{x} \sqrt{1 + (-2x^2)} dx$$

$$= 2\pi \left[1 + \frac{4}{x^2} \left(\arcsin \frac{x}{\sqrt{4+x^2}} - 1 \right) \right]$$

$$= \infty$$



6. Ziele und Visionen

- Die Aufmerksamkeit und der Fokus auf einzelne Ziele wirkt wie ein Vergrößerungsglas bei Sonnenlicht.
- Durch das Resonanzgesetz zieht man diese Dinge und Situationen, die man sich vorgestellt hat, energetisch in sein Leben.
- Wenn man ein Ziel formuliert hat, geht man plötzlich mit einer geschärften Aufmerksamkeit durch die Welt und sieht auf einmal Möglichkeiten und Chancen, die einem vorher verborgen geblieben sind.
- Es passieren dann auch unerklärliche Zufälle, die das Ziel unterstützen. Wissenschaftler nennen das Synchronizität. Plötzlich rufen aus heiterem Himmel Menschen an, die einem weiterhelfen oder man stößt per Zufall im Internet auf eine Website, die einen weiter in Richtung Ziel bringt.



⇒ Die Arbeit mit Zielen und Visionen führt, wenn man spielerisch und nicht verbissen damit arbeitet, z.B. zu Zufriedenheit, innerem Frieden, Gesundheit, Erfolg und Reichtum.



6. Ziele und Visionen

Diese Formel baut eine Brücke, wie das Ziel optimal formuliert werden sollte:

S- Spezifisch und konkret formuliert

M- Messbar

A- Aktionsorientiert

R- Realistisch

T- Terminiert

Zusammenfassung Kapitel 1-6

- Körper, Gedanken und Gefühle bestehen aus Energien und Schwingungen.
- Jeder Mensch hat ein ihn umgebendes Magnetfeld und steht mit seiner Umwelt in Kontakt.
- Gedanken und Gefühle werden in diesem Feld gespeichert.
- So existiert auf der ganzen Erde ein Energiefeld, durch das Zellen kommunizieren können.
- Unsere eigene Schwingung steht in Resonanz mit der Umwelt .
- Durch unsere Gedanken sind wir Mitschöpfer unserer Welt.
- Das Gefühl ist für die Schöpfung wie ein Katalysator.
- Unsere Zukunft kann durch geänderte Gedanken beeinflusst werden.
- Bewusstheit über Gedanken und Gefühle hat eine Schlüsselfunktion.
- Wenn man sich Ziele setzt und Visionen hat, wird die Kraft der Gedanken und der Fokus sehr positiv auf die Erreichung einwirken





DANKE



Kontakt Daten

LOHRER Coaching

Albert-Ueberle-Str. 34
69120 Heidelberg
Tel. +49 (0)6221 9146980
Fax +49 (0)6221 9146988
www.lohrer-coaching.de
sl@lohrer-coaching.de