sein will. Ab diesem Moment habe ich alles daran gesetzt, meine Heilung zu beschleunigen. Natürlich habe ich außer meinem festen Glauben an den Erfolg auch im medizinischen und nährstoffmedizinischen Bereich alle Möglichkeiten ausgeschöpft. Außerdem war mein fester Wille ein ständiger zuverlässiger Begleiter. Erst im Nachhinein ist mir bewusst geworden, welchen enormen Anteil meine positive Lebenseinstellung an diesem Comeback hatte.

Das Gehirn hat kein Bild für „Nicht“

Machen Sie mit mir dieses kleine Experiment: Versuchen Sie nicht an einen riesigen Eisbecher zu denken. Und jetzt seien Sie ehrlich: Was haben Sie für ein Bild vor Augen?

Gerade deshalb ist es wichtig, die eigenen Gedanken zu leiten und mit positiven Informationen zu füttern. Das Gehirn kann vieles, eines aber nicht: nämlich unterscheiden zwischen real erlebten und nur in der Phantasie vorgestellten Situationen.

Wählen Sie bewusst immer die positive Alternative aus. Und sollte sich nun der Gedanke „Das geht nicht“ einschleichen – erinnern Sie sich, „Nicht“ kennt das Gehirn nicht.

▼ Die richtige Einstellung ist maßgeblich für sportliche Erfolge.

aus: Feil u.a., Body-Coach (ISBN 9783830438472) © 2010 TRIAS Verlag

So motivieren Sie sich!

In den folgenden Abschnitten stelle ich Ihnen eine ganze Reihe Techniken vor, die Ihnen Ihren Weg erleichtern werden. So finden Sie Ihre persönlichen Ziele und lassen diese Wirklichkeit werden. Fangen Sie gleich damit an!

Die ZiWaWe-Technik

Diese Technik hat Anthony Robbins RPM (Result – Purpose – Massive Action) genannt. „Result" bezeichnet das Ziel oder das Ergebnis, „Purpose" den Grund und „Massive Action" steht für die dazu notwendigen Handlungen. Auf Deutsch könnte man die Technik ZiWaWe nennen, wobei Zi für Ziel, Wa für Warum, also für die Gründe, und We für den Weg dahin, also für die zu ergreifenden Maßnahmen, steht.

Die Botschaft ist einfach: Wer ein Ziel hat und weiß, warum er es erreichen will, findet einen Weg dahin und gibt nicht auf.

Es kommt also in erster Linie darauf an, dass Sie sich ganz klar darüber werden, warum Sie etwas erreichen möchten. Denn dieses „Warum" stellt die treibende Kraft dar. Je emotionaler Sie sich dieses „Warum" ausmalen, umso stärker wird Ihre Motivation.

In drei Schritten zum Erfolg

Schritt 1 – Was wollen Sie?

Zuerst überlegen Sie sich genau, was Sie erreichen möchten. Sie bestimmen also Ihr Ziel. Stellen Sie sich den Endzustand ganz genau vor. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie das Ziel erreicht haben? Wie sehen Sie aus? Was sagen Sie zu sich, wenn Sie es geschafft haben? Was ist anders als heute, worüber freuen Sie sich?

Schritt 2 – Warum wollen Sie es?

Jetzt überdenken Sie Ihr Ziel. Ist dies wirklich mein Ziel? Warum will ich dieses Ziel erreichen? Welche Vorteile habe ich, wenn ich dieses Ziel erreiche? Was bringt es mir, dieses Ziel zu verfolgen? Je emotionaler Sie Ihre Gründe ausformulieren, umso mehr Kraft werden Sie Ihnen verleihen. Denn es sind die Emotionen, die Sie antreiben.

aus: Feil u.a., Body-Coach (ISBN 9783830438472) © 2010 TRIAS Verlag