

ENERGIE VON INNEN

Mit Begeisterung zum Erfolg und zu innerer Zufriedenheit: Tipps für mehr Tatendrang und Lebensfreude. Von Dr. Axel Mitterer

Begeisterung ist erwiesenermaßen die stärkste Form der Motivation und wirkt wie ein Motor, der von innen heraus Kraft und Freude verleiht. Richtige Begeisterung für eine Sache schlägt die alleinige Motivation um Längen, wenn es darum geht, erfolgreich und letzten Endes zufrieden zu sein. Das gilt sowohl privat als auch beruflich, im Sport oder beim Erreichen persönlicher Ziele, wie dem Erlernen eines Musikinstruments, einer Sprache oder beim Abnehmen überschüssiger Kilos. Erleben wir Menschen, die sich tatsächlich leidenschaftlich für eine Sache einsetzen oder für „ihr“ Anliegen glühen, reißt uns das buchstäblich mit.

Solch „fantastische“ Attribute bereichern also nicht nur unseren Wortschatz, sondern vielmehr unser emotionales Leben. Menschen, die vor Begeisterung strahlen, geben ein klein wenig dieser starken Energie automatisch an ihre

Mitmenschen ab. Begeisterung wirkt also wie ein Lauffeuer, das sich unweigerlich auf die Umgebung ausbreitet – und diese immer stärker erhellt und wärmt.

Hier einige Tipps, die helfen, das eigene Ich bewusster wahrzunehmen und glücklicher, aber auch erfolgreicher durchs Leben zu schreiten:

Gedankenhygiene

Wer in Zeiten wie diesen die Tageszeitung durchblättert, wird mit Naturkatastrophen, Terroranschlägen, schwe- »



lenden Konfliktherden, korrupten Politikern, Amokläufen, einem kaputten Bildungssystem oder einer zerstörten Umwelt zurückgelassen. Wer abends – quasi zur Entspannung – dann noch Horrorfilme sieht, dem raubt das Unterbewusstsein endgültig den Schlaf und schädigt somit auch untertags die Stimmung. Aber auch unser Vermögen, Leistung, etwa am Arbeitsplatz oder beim Sport, abzurufen.

Ähnlich ergeht es uns, wenn wir dazu neigen, uns unverhältnismäßig große Sorgen über die Zukunft zu machen, zumal ohnehin maximal 7 % unserer Sorgen auch tatsächlich eintreten werden. Negative Gedanken, die wie Unrat oder unansehnliche Bauruinen die Sicht auf die schöne Landschaft beschränken, wirken unterbewusst auf unser Leben.

Deshalb empfiehlt es sich, die eigenen Gedanken sauber zu halten. Fragen Sie sich am besten regelmäßig selbst:

- » Was geht in meinem Gehirn vor, und was mute ich ihm zu?
- » Wie kann ich das, was ich mir zumute, eigentlich verarbeiten?
- » Wie beeinflusst mein Denken schließlich mein Handeln?

Ebenso macht es Sinn, Gewohnheiten zu hinterfragen:

- » Wie lese ich eine Zeitung, sehe ich Fern oder surfe ich im Internet?
- » Mit wem diskutiere ich welche Themen, und wie spreche ich allgemein über meine Mitmenschen?

Letztendlich gilt es, die Informationsflut zu bewerten:

- » Wie nahe lasse ich Informationen und Gesagtes an mich herankommen, und wie lange denke ich darüber nach?
- » Beeinflusst mich das Gesehene, das Gelesene, das Gesprochene?

Je ausführlicher man sich mit der eigenen Gedankenwelt beschäftigt, desto besser weiß man über sich selbst Bescheid.

Erfolgreiche Menschen denken schrittlich

Wer sich seine Ideen, Gedanken, Arbeitsschritte und Pläne notiert, ist klar im Vorteil. Passiert dies handschriftlich, ist das noch idealer, denn der psycho-neurale Prozess des Schreibens mit der Hand stellt eine direkte Verbindung ins Unterbewusstsein dar. Geplanten Aktivitäten gelingt so leichter der Weg vom Unbewussten zum Bewussten.

Gedanken, die notiert werden, erscheinen klarer und strukturierter und setzen Prozesse in Gang, die nach Lösungsansätzen suchen – und diese somit rascher finden. Fortgeschrittene führen sogar eine Art Tagebuch: Indem alles notiert wird, was im Jetzt und Heute gedacht, empfunden, gewollt und getan wird, können diese punktuellen Gedanken in den darauffolgenden Tagen und Wochen weitergesponnen, neu gedacht, umformuliert, ergänzt und kontrolliert werden. Speziell der letzte Punkt ist für das Erreichen von Zielen besonders interessant,

Wir neigen dazu, uns unverhältnismäßig große Sorgen über die Zukunft zu machen. Vorsicht! Negative Gedanken wirken unterbewusst auf unser Leben.



Denn viele Menschen vermeiden die Kontrolle der eigenen Gedanken. Es wäre nämlich höchst unangenehm zu realisieren, wie wenige der eigenen Vorsätze tatsächlich eingehalten werden.

Die Macht des Lächelns

Lachen ist gesund – im Privatleben und im Beruf. Was Patch Adams und die CliniClowns mit ihren Besuchern bei kranken Kindern bewirken (können), ist wissenschaftlich erwiesen: Lachen kann den Heilungsprozess von Krankheiten beschleunigen. Herzhaftes Lachen beeinflusst zudem Stoffwechselfunktionen positiv: Es kurbelt das Herz-Kreislauf-System an, reguliert die Verdauung, es baut Stresshormone ab und Glückshormone auf und stärkt sogar die Immunabwehr. Lachen ist somit das kostengünstigste Therapeutikum. Dabei geht es weniger darum, warum man lacht, sondern einfach, dass man lacht. Kinder lachen ungefähr 300-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal.

Die folgenden Punkte zeigen, warum und wie das Lachen das seelische und körperliche Wohlbefinden enorm steigern können.

1. Lachen wird belohnt: Die Anspannung der 17 Gesichtsmuskeln, die zum Lachen benötigt werden, versorgt die linke, emotionsstarke Gehirnhälfte mit sauerstoffreichem Blut, was zur direkten Ausschüttung von Glückshormonen führt.

2. Fehler weggriinsen: Setzen Sie nach Missgeschicken ein künstliches Lächeln auf – dem

Gehirn genügt bereits ein vorgegaukeltes Lächeln, um die körperlichen Reaktionen (siehe Punkt 1) hervorzurufen.

3. Einfach lächeln: Neben den körperlichen Auswirkungen wird durch Lachen auch der seelische Zustand verbessert. Durch Lächeln wird mehr kommuniziert als mit Worten. Wer ein gemütliches Arbeitsklima anstelle einer verbissenen Wettkampfsituation möchte, sollte seine MitarbeiterInnen öfters anlächeln.

4. Mehr Selbstbewusstsein: Von einem gelösten Lächeln gehen Signale der Stärke aus. Ein Lächeln von einer höher gestellten Person signalisiert „Ich traue dir etwas zu“, und das sorgt für eine Steigerung des Selbstbewusstseins. Deshalb sollten Vorgesetzte ihre MitarbeiterInnen stets mit einem freundlichen Lächeln begrüßen und so zu jeder Zeit ein gutes Gefühl vermitteln.

Mag. Dr. Axel Mitterer ist akademischer Mental-Coach für Business und Sport. Er betreut seit mehreren Jahrzehnten erfolgreich Klienten aus Spitzensport sowie Management und ist als Vortragender tätig.

SEMINARTIPP

„Axetasy“ – das Begeisterungskonzept

Termine: Mittwoch, 8.11.2017

und Dienstag, 10.4.2018

Ort: wkocampuswien

 **Klick!** www.axelmitterer.at

 **Klick!** www.wifi.at/managementforum

TRAVELbusiness
Das Online-Portal für Geschäftsreisen und Travel-Profis



**Top-Informationen,
Nachrichten, Trends
und wichtige Tipps für
Ihre Geschäftsreise!**

www.TRAVELbusiness.at