

Vorab will ich nochmals auf das Trainieren eingehen. Du hast bis hierhin bereits einiges kennengelernt. Bringen tut dir das alles jedoch nur etwas, wenn du deine Trainings und Übungen machst! Nur so sind die Nachhaltigkeit, der bleibende Nutzen und das stete innere Wachstum möglich!

Mentales Training ist nichts anderes, als einen Automatismus zu generieren. So zu verinnerlichen, dass das Trainierte jederzeit abrufbereit zur Verfügung steht. Mache dich deiner mentalen Werkzeugen bewusst und trainiere sie!

Ein Beispielk:

Musst du heute darüber nachdenken, wie die einzelnen Striche eines Buchstabens geführt werden müssen? Vermutlich nicht. Das war jedoch nicht immer so. Du hast über Jahre trainiert dafür, so lange, bis die nötigen Striche, ohne zu überlegen, von deiner Hand geführt werden konnten. Der Aufwand diesen „Level“ zu erhalten ist nicht sehr gross, da du es wohl täglich anwendest. Du bist angewiesen darauf, dass du das kannst.

Genauso verhält es sich auch bei deiner persönlichen Entwicklung. Die Anwendung deiner mentalen Werkzeuge im Alltag, sollte genauso eingesetzt werden können, wie die Hand den Stift führt, nämlich fliegend, ohne lange überlegen zu müssen.

## Anleitung zu Bedürfnissen

Diese Anleitung ist sehr ähnlich, wie jene zum Thema Erwartungen. Bedürfnisse sind jedoch nicht dasselbe!

**Willst du dich selbst kennen lernen, dann setze dich mit deinen Bedürfnissen auseinander. Je besser du dich selbst durchschaust, umso weiter wirst du kommen!**

1. Pack am Morgen, wenn du los gehst, ein Blatt Papier und einen Stift in deine Hosentasche.
2. Nutze deine Präsenz im Alltag und schreibe jeweils mit einem Stichwort auf, in welchen Situationen oder in welchen Momenten du überrascht, überrumpelt, genervt, baff, verletzt oder sonst irgendwie vor den Kopf gestossen wirst.  
**Ich weiss, du hast das nach dem letzten Video bereits getan, jetzt noch einmal!**  
Tue das gleich nachdem du es bemerkst und scheint das schlechte Gefühl noch so klein oder kurz zu sein. Mache das im Geschäft genau so, wie in deiner Freizeit. Tue das ruhig ein paar Tage lang, wenn du abends feststellst, dass es noch viel Platz auf deinem Papier hat.
3. Vermutlich hast du bereits nach einem Tag einige beisammen. Wenn dem so ist, setze dich am Ende des Tages hin und beantworte folgende Fragen. Am besten notierst du dir deine Antworten, visualisieren hilft!  
Lasse dir dabei Zeit und horche tief in dich hinein!  
Lies die Frage, beantworte sie, schreibe es dir auf und lasse dich erst dann auf die nächste Frage ein!
  - **Welches Bedürfnis hattest du, als du überrascht, genervt, überrumpelt, baff, verletzt oder sonst irgendwie vor den Kopf gestossen wurdest?**
  - **Nimm dein Rad der Klarheit zur Hand und überlege, zu welchen Minussen und zu welchem Felsen dein Bedürfnis am besten passt. Prüfe, ob deine Benennung des Felsens noch stimmt. Ändern erwünscht!**
  - **Überlege dir noch einmal, welche Muster und Strategien du in diesem Zusammenhang entwickelt hast.**

- **Nimm dir Zeit und frage dich, ob deine Muster die Bedürfnisse stillen können. Wenn nein, mache dir das bewusst, in dem du dir jeden Morgen fünfmal sagst: „Resignation (= Beispiel) stillt mein Bedürfnis nicht!“  
Bringe Power in diese Worte! Schreibe sie auf und visualisiere sie da, wo du sie zwingend jeden Tag anschauen musst!**

Dadurch fällt dir im Alltag auf, wenn du deinen Mustern verfallst. Du kommst schnell zurück in deine Präsenz und kannst korrigieren. Das Erkennen selbst, ist schon ein grosser Erfolg. **Erkenne und fühle diesen Erfolg!**

Nicht verzweifeln, wenn dir das Korrigieren nicht auf Anhieb gelingt. Denk daran, lass es fliessen, **ohne Erwartungen! ;-)**

4. Wenn du Punkt 1 – 3 durchgearbeitet hast, nimmst du nochmals Block und Stift in deine Hosentasche.  
Schreibe auf, wenn in dir ein ungutes Gefühl im Zusammenhang mit anderen Personen entsteht.
5. Falls du Zeit dazu hast, notiere dir gleich dahinter, welches Bedürfnis sich hinter dem Verhalten **der anderen Person** verbergen könnte.  
Du kannst das auch am Ende des Tages tun, wenn du mehr Zeit dazu benötigst.
6. Versuche zu erkennen, welche Muster, Strategien und Felsen hinter diesen Bedürfnissen deines Gegenübers stecken könnten (Bohrturmprinzip anwenden).  
Ob deine Vermutungen stimmen oder nicht, spielt keine Rolle. Erkenne jedoch, welches nun deine Felsen sind und welche nicht. Sei präsent und nimm wahr, wenn andere Personen, dir Steine ihrer Felsen auf die Schultern legen wollen. Nimm diese Last nicht an, du hilfst damit **niemandem!**
7. Nimm diese Erkenntnisse mit in den nächsten Tag und beobachte. Sei präsent und versuche, deine Mitmenschen nicht nur zu hören und zu verstehen, sondern zu fühlen, was sie dir mitteilen. **Nimm ihre Körpersprache und ihre Energie wahr, diese sagen mehr als Worte!**

**Verbiere es dir durch deine neuen Erkenntnisse, über andere zu urteilen oder zu werten. Ihre Muster und Felsen sagen rein gar nichts über ihren wahren Kern oder ihre Seele aus!**

Genauso ist es doch bei dir, oder!?

Also zeige stilles Verständnis! Das tust du, indem du bei dir bleibst, in deiner Ruhe und Gelassenheit. Das alleine hilft deinen Mitmenschen und dir selbst bereits!