mind & soul

BARBARA BERCKHAN

WAHRE STÄRKE MUSS NICHT KÄMPFEN

Überraschend einfache Wege für mehr Kraft und Souveränität



G|U

6 **Machen Sie sich stark**
7 Das Dreieck der maximalen Stärkung

WAS SIE WIRKLICH WOLLEN, MACHT SIE STARK

12 **Was ist das Passende für Sie?**
12 Trotz Erfolg im Beruf unzufrieden
17 **Der Dreisatz der Gestaltung**
17 1. Satz: Finden Sie Ihre Vision
17 2. Satz: Checken Sie das,. was Sie schon haben
18 3. Satz: Werden Sie aktiv
18 Das Jammern hat ein Ende
20 Die fünf häufigsten Irrtümer und wie Sie diese vermeiden
22 Entdecken Sie Ihr Eigenes
24 **Trainieren Sie Ihren Visionsmuskel**
24 Mit kleinen Visionen anfangen
27 Wer zu früh realistisch ist, sabotiert sich selbst
29 Begeistern Sie sich!
30 Von der Vision zur Wirklichkeit im Handumdrehen
32 Auch bei Kleinigkeiten gilt: Gestalten, was zu Ihnen passt
33 Geben Sie dem Leben die Chance, Ihnen zu helfen
35 Bloß nicht zu viel wollen
37 **Auf dem aufbauen, was Sie schon haben**
37 Warum Sie vielleicht schon viel mehr haben, als Sie ahnen
38 Ein Plan ist besser als kein Plan
40 **Die Kunst, in Gang zu kommen**
42 Die beste Motivation, um jetzt gleich zu starten
43 Wie Sie richtig in Schwung kommen und es auch bleiben
44 **Sie merken, wie Sie ticken**





DIE STÄRKE, DIE AUS DER RUHE KOMMT

45 Wenn das Wichtige plötzlich auf der Strecke bleibt
46 Drei kleine Schweinhunde: Aufschieben, Ablenken, Vermeiden
48 Das ist keine Schwäche: Es ist Ihr alarmiertes O-Nein-Zentrum
53 **Keine Misserfolge, nur Erfahrungen**
54 Schiefgewickelt zu sein, gehört zum Entwicklungsprozess dazu
56 Was Sie lernen, macht Sie jeden Tag ein Stück stärker
57 **Quintessenz: Dreisatz der Gestaltung**
60 **Wenn Angst Ihr ständiger Begleiter ist**
61 Kostenlos und effektiv – die Meditation
62 Wie für Sie gemacht!
63 Easy going! Alltagsmeditation
67 **Kopf aus, Herz an: Hier und Jetzt**
67 Ein Ankerplatz für die Aufmerksamkeit
68 Die innere Unruhe aussitzen
69 Klar können Sie meditieren!
73 Hilfe! Ich kann nicht still sitzen!
74 Was noch alles hilft
76 Mini-Meditation fürs Hier und Jetzt
78 **Sie müssen nichts müssen**
79 Vision verwirklicht – Mutter in Panik
79 Die beste Meditation für Menschen, die keine Zeit haben
82 Unangenehme Gedanken und Gefühle loslassen
83 Ein Plus für die Gesundheit

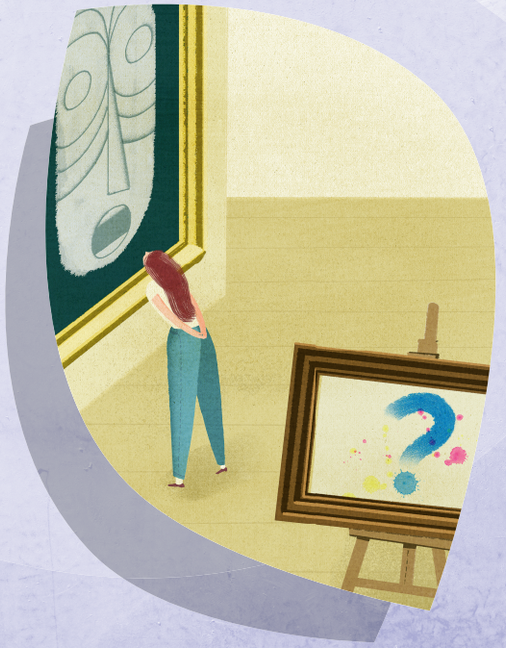
84 Sich das Meditieren zur Gewohnheit machen
86 Zeit finden, die Sie brauchen
89 Über Zeit zu verfügen, heißt auch »Nein« zu sagen
92 Wenn die Gedanken quälen
92 Ganz einfach aus dem Gedankenkarussell aussteigen
93 Mit drei gezählten Atemzügen zurück ins Hier und Jetzt
95 Statt Stressessen meditativ essen
96 Bissen für Bissen in die Stille kommen und meditieren
99 Basteln Sie Ihre Probleme selbst?
100 Wenn das Nachdenken über die Vergangenheit schädlich wird
101 Verbinden Sie sich mit dem Hier und Jetzt
105 Quintessenz: Meditation



DIE STÄRKE, MIT DER SIE SICH SOUVERÄN ZEIGEN

108 Umarmen Sie Ihre Schwäche
108 Scheu und schüchtern sein, das ist von gestern
110 Bringen Sie Ihre natürliche Autorität zum Vorschein
112 Gelassenheit siegt: Locker bleiben und weiter atmen
112 Die Selbstsicher-Auftreten-Strategie: Ruhig und bestimmt
113 Als kleine Stärkung zwischendurch
114 Wahre Stärke braucht wenig Worte
114 Wer sich den Mund fusselig redet, verliert
116 Drei knackige Argumente reichen für den Anfang
117 Erst denken, dann planen und dann loslegen
118 Entscheidend für da Gesprächsklima: die ersten Worte
120 Lassen Sie sich nicht herumschubsen
121 Laden Sie zum Schubsen ein?
124 Warum man manchmal seine Stärke versteckt
127 Mit erhobenem Haupt schreiten
129 Die Angst, dumm dazustehen
131 Wer schlaue Antworten sucht, muss immer Fragen stellen
132 Wie man fremden Menschen Löcher in den Bauch fragt
134 Bitten Sie um alles Nötige
142 Fünf Lebenskünste für einen starken Auftritt
140 Wie gehen Sie mit Ablehnung um?
140 Frisch verliebt und sehr empfindlich
141 Kein Wort sagen – bis die Tatsachen für sich sprechen
142 Drei Gründe, warum andere Menschen Ihre Vision ablehnen
143 Meint der mich? Der Umgang mit Kritik
147 Wie Sie Missverständnisse ausräumen
148 Machen Sie sich Ihre Erwartungen bewusst
149 Ehrlich miteinander reden – und Ihre Beziehung profitiert
153 Gleich + Gleich = Inspiration
154 Quintessenz: Ihr Auftritt!
155 Bleiben Sie stark!

156 Zum Nachschlagen
156 Bücher, die weiterhelfen
157 Register
160 Impressum





WAS SIE WIRKLICH WOLLEN,

MACHT SIE STARK

Sie wollen selbst die treibende Kraft in Ihrem eigenen Leben werden, statt sich nur anpassen zu müssen. Sie wollen etwas in Ihrem Leben verwirklichen, das für Sie passend ist und das Sie begeistert. Sie wollen Ihre Vision finden und leben.



Wenn ich danach gehen würde, was mir Freude macht, würde ich gern

.....

Wenn Geld kein Problem wäre, würde ich

.....



ENTDECKEN SIE IHR EIGENES

Was würden Sie gern in Ihr Leben bringen? Wohin möchten Sie sich entwickeln? Seien Sie aufmerksam für das, was sich durch Sie entfalten möchte. Hier ein paar sehr gute Fragen, die Ihnen auf die Sprünge helfen. Ohne lange nachzudenken, vervollständigen Sie die nachfolgenden Sätze:



Eine Sache, die ich schon immer gern machen wollte, ist

.....

Wenn ich sehr selbstbewusst wäre, würde ich

.....



Ich möchte in diesem Leben noch

.....



Eine Vision, die ich liebe, wäre für mich

.....



Wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann, würde ich

.....



Wenn ich genügend Zeit hätte, würde ich

.....



DIE KUNST, IN GANG ZU KOMMEN

Darauf läuft es hinaus: Sie stehen auf und engagieren sich für das, was Ihnen wichtig ist. Für das, was Sie begeistert, was Sie in Ihr Leben bringen wollen. Sie tun etwas dafür, und zwar immer wieder – so lange, bis Ihre Vision eine echte, gelebte Realität geworden ist. Der dritte Satz der Gestaltung lautet dementsprechend: Verwirkliche deine Vision, und zwar Schritt für Schritt, Millimeter für Millimeter – jeden Tag.
Das ist einer der besten Momente überhaupt: Sie fangen an, die ersten Schritte in Richtung Vision zu gehen. Jetzt stehen die Chancen gut, dass aus Ihrer Vision eine fühlbare Wirklichkeit wird. Das allein ist schon ein Grund, um vor Freude zu tanzen.
Es ist wunderbar, diesen Zauber des Anfangs zu erleben. Alles, was Sie brauchen, sind Ihre Offenheit und Ihre Liebe zu Ihrer Vision. Hier kommen vier sehr nützliche Tipps, die Ihnen helfen, diesen zauberhaften Anfang zu finden. Hermann Hesse hat das in seinem Gedicht *Stufen* so ausgedrückt:

UND JEDEM ANFANG
WOHNT EIN ZAUBER INNE,
DER UNS BESCHÜTZT UND DER UNS HILFT ZU LEBEN.

HERMANN HESSE (DEUTSCHER DICHTER)



STRATEGIE

GET IT STARTED

Bauen Sie eine perfekte Radarfalle.

Ab jetzt entwickeln Sie einen Radar für alles, was mit Ihrer Vision zu tun hat. Überall können Sie etwas finden, das Sie weiterbringt. In Zeitungen, Fernsehsendungen, im Internet, bei Gesprächen mit Freunden oder Fremden – überall finden Sie Tipps und Ideen, mit denen Sie Ihre Vision verwirklichen können. Jetzt, wo Sie wissen, was Sie wollen, richtet sich Ihre Wahrnehmung neu aus. Sie suchen Ihr Umfeld ab. Sie scannen alles, was täglich auf Sie einprasselt, und überprüfen, ob etwas für Ihre Vision dabei ist. Glauben Sie mir: Sie werden fündig werden. Sie werden die Informationen finden, die Sie brauchen, um mit Ihrer Vision weiterzukommen.

Kultivieren Sie Ihre Sammelleidenschaft.

Notieren Sie sich jede Idee, die Ihnen durch den Kopf geht. Sammeln Sie alles, restlos alles, was nur im Entferntesten mit Ihrer Vision zu tun hat, auch Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften. Drucken Sie sich Infos aus dem Internet aus und halten Sie jeden Hinweis fest, immer und überall. Ich notiere meine Ideen meistens in einem kleinen Notizbuch. Aber ich habe unterwegs auch schon Webseiten und Telefonnummern auf meinen Arm geschrieben – mit einem Kugelschreiber, den ich mir von der Verkäuferin in der Bäckerei geliehen habe. Ab jetzt sind Sie beides: Jäger und Sammler.

Lassen Sie sich von Ihrer Vision wachküssen.

Machen Sie jeden Tag ein Date mit Ihrer Vision. Treffen Sie sich mit ihr, lassen Sie sich von ihr verführen. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie Ihre Vision schon erreicht hätten. Stellen Sie sich das in allen Einzelheiten vor. Je attraktiver Ihre Vision für Sie ist, desto motivierter sind Sie. Je öfter Sie sich mit Ihrer Vision auftanken, desto mehr Handlungsbereitschaft entsteht bei Ihnen.

Fortsetzung auf Seite 42

KRAFTSPENDER

7 GUTE GRÜNDE FÜR DAS MEDITIEREN

1.Sie können Meditieren leicht und kostenlos erlernen.
Meditieren ist noch einfacher, als sich die Zähne zu putzen. Sie können sofort damit anfangen. Es spielt keine Rolle, wie alt Sie sind, welche Schulbildung Sie haben oder wie viel Geld Sie besitzen.

2.Sie werden ruhiger, ausgeglichener und mutiger.
Durch das Meditieren beruhigt sich Ihr O-Nein-Zentrum im Gehirn. Es bekommt mehr Impulse, sich zu entspannen. Dadurch kommen Sie runter von der Palme. Sie fühlen sich weniger ängstlich, weniger gestresst und werden nicht mehr so schnell wütend. Das ist auch für Ihren Körper eine echte Wohltat. Bei vielen Menschen, die regelmäßig meditieren, verbessern sich Krankheitssymptome, die aufgrund von zu viel Stress entstanden sind. Damit ist das Meditieren ein wichtiger Beitrag für Ihre seelische und für Ihre körperliche Gesundheit.

3.Sie bekommen Abstand zum täglichen Funktionieren.
Jede Meditation ist eine Übung im Loslassen. Ein- bis zweimal am Tag lassen Sie alles los, was Sie bedrückt und was innerlich an Ihnen zerrt. Während Sie meditieren, sind Sie ganz bei sich, ohne sich anzustrengen, ohne Leistungsdruck. Das ist eine der besten Erleichterungen, die es überhaupt gibt. Und die bekommen Sie einfach, indem Sie sich regelmäßig hinsetzen und nichts tun.

4.Ihr aufgedrehtes Denken wird sich beruhigen.
Dieses ständige Gedankengeplapper im Kopf kann Sie mehr stressen als die realen Tatsachen, mit denen Sie es zu tun haben. Nur allein durchs Nachdenken können Sie sich ängstigen oder sich ärgern. Die Meditation sorgt dafür, dass Sie aus Ihrem Kopftheater rauskommen. Wenn Sie sich an das Meditieren gewöhnt haben, passiert es Ihnen immer öfter, dass sich Ihre Gedanken beruhigen. Das Denken wird leiser und tritt mehr in den Hintergrund. Dann spüren Sie, wie wunderbar es ist, einfach nur da zu sein – ohne sich dauernd Gedanken zu machen.

5.Sie haben mehr gute Ideen und werden kreativer.
Das regelmäßige Meditieren öffnet Ihnen das Tor zu Ihrer Inspiration. Sie haben mehr gute Einfälle, die Ihnen helfen, Ihre Vision zu verwirklichen. Sie finden eine Lösung für ein Problem, das Sie schon lange quält. Plötzlich wissen Sie auch, womit Sie Tante Luise zu ihrem Geburtstag eine Freude machen können. Ihnen fällt wieder ein, wo Sie die Parmesanreibe hingelegt haben. Meditation »entschlackt« Ihr Denken und bringt frischen Wind in Ihre Gehirnwindungen.

6.Ihre Tatkraft und Ihr Selbstvertrauen wachsen.
Durch regelmäßige Meditation werden Sie im Laufe der Zeit innerlich robuster und ausgeglichener. Anfangs werden Sie es kaum bemerken, aber Ihr Selbstvertrauen wächst: jeden Tag ein wenig mehr. Irgendwann stellen Sie erstaunt fest, dass Sie unbekümmerter geworden sind. Sie trauen sich an Aufgaben heran, vor denen Sie früher einen ziemlichen Bammel hatten. Sie gehen unbeschwerter auf Leute zu, die Sie früher eingeschüchtert haben. Sie werden entscheidungsfreudiger und zweifeln weniger an sich selbst. Sie packen Ihr Leben beim Schopf und leben es einfach.

7.Meditation verbindet Sie mit einer größeren Weisheit.
Sie bekommen Zugang zu einer umfassenden Intelligenz, die Sie immer unterstützt. Das ist Ihre eigene Weisheit, die immer da ist, aber die meiste Zeit von Ihren Alltagsgedanken überdeckt wird. Erst wenn Sie ein paar Momente still sind, kann sich diese Weisheit bemerkbar machen. Dann sickert sie langsam in Ihr Denken und Fühlen ein. In Ihrem Alltag gibt es immer mehr Zufälle, die Ihnen bei Ihrer Vision helfen.

DAS INSPIRIERENDE STÄRKE-TRAINING FÜR DIE SEELE!



Wer immer nur nett ist und macht, was andere erwarten, verrät die eigenen Bedürfnisse und lässt sich steuern, anstatt **selbst die Richtung zu bestimmen.**

Wer dagegen seinen inneren Standpunkt und Haltung gefunden hat, kann **souverän und sicher** für die eigenen Wünsche und Vorstellungen einstehen – für die kleinen, wie für die großen.

Bestseller-Autorin Barbara Berckhan zeigt die kraftvollsten Strategien für all jene »Hätte-ich-mal-was-gesagt«-Situationen im Alltag – mit vielen Übungen, Tests und immer mit einem leichten Augenzwinkern!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4321-1

9 783833 843211

€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

GU