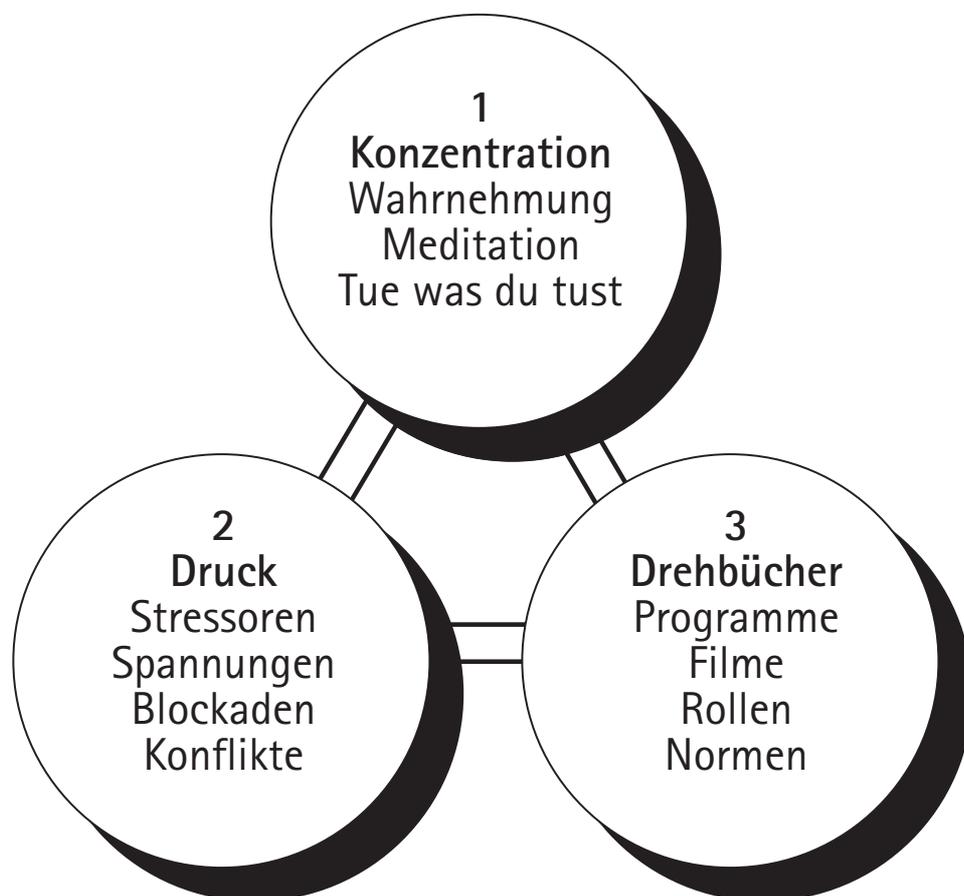


Wie Sie Ihre Energien und kreativen Potentiale um ein Vielfaches besser nutzen

Selbstmanagement und Stressbewältigung



Die Drei-Feld-Strategie

Feld 1: Konzentration, Alpha-Training.

Wer seine Arbeits- und Lebensherausforderungen meistern will, volle Energie, Power, Spaß, Lust, Kreativität entwickeln will, braucht hellwache Wahrnehmung, Konzentration, totales Präsentsein in allem. Er, sie muss mit sich in Kontakt sein. Das Gegenstück: Fortgesetzt unter Druck stehen, permanent schon woanders sein, innerlich zerrissen, einfach nicht bei dem, was jetzt, in diesem Moment dran ist: Projekte, Gespräche, Ideenentwicklung, Autofahren, Gehen, Tennis, Segeln. Sobald es uns aber gelingt, ganz da zu sein, produziert unser Gehirn **Alpha-Wellen** .

Jeder Vorgang, jede Minute lässt sich für **mentales Training** nutzen. Also nicht: hier die Arbeit, dort Entspannung. Das ist total entfremdet. Ein exzellenter Schlüssel ist der Zen-Gedanke des **"Tue was du tust"** . Mache alles bewusst, alles, jede Tätigkeit.

Die kleine Übung : Konzentrieren Sie sich beim Lesen ganz auf das Papier, das Sie jetzt in der Hand haben .. auf die Hände, den Text, die Buchstaben. Hören Sie auf, schnell lesen zu wollen, schon ans Nächste denken zu wollen. Schon das ist eine wichtige Übung: Gleich damit beginnen, nicht irgendwann später. Konzentration, Wahrnehmung und Gelassenheit sofort verstärken.

Feld 2: Druck, Belastungen, Blockaden

Druck, Belastungen, Blockaden hindern uns in unserer Konzentration. „Wie werde ich damit fertig, weil sie die gewollte Konzentration stören, beeinträchtigen?“ fragen Viele. Weiter hilft die **Eigendialog-Arbeit** . Führen wir einen Dialog mit den Seiten in uns, die uns unter Druck setzen. Den unerledigten Spannungsseiten, mit denen wir uns selbst unter Druck bringen. Lernen Sie

von den Spitzensportlern. Machen Sie Self-Coaching. Wie Coaching zum Sport, gehört das zentral zu Ihrer Arbeit.

Feld 3: Drehbucharbeit .

Reden wir schließlich mit unseren inneren "Drehbüchern", den inneren Vorschriften, Normen, Einstellungen, durch die wir uns ebenso selbst unter fortgesetzt negativen Druck setzen, entspannte, gelassene Konzentration behindern.

Ausgewählte Anregungen zu den drei Feldern:

1. Nutzen Sie Ihre Arbeit als Konzentrationsübung.

Die Meisten blicken bei jedem Vorgang schon auf den nächsten. Sind immer unterwegs, in der Arbeit, in Projekten, Gesprächen, in der Freizeit. Konzentrieren sich wenig auf den einzelnen Schritt, wünschen sich, alles schnell hinter sich zu bringen. Wir widmen den "kleinen" Schritten nicht die volle Aufmerksamkeit, verlieren sie so auch für das Ganze, für schwierige Aufgaben. Verlieren den Spaß, die Lust, Zufriedenheit, Energie. Keine Befriedigung, der Blick ist immer wieder beim Nächsten.

Wie also verhalten?

Der Weg ist entscheidend, weniger das Ziel, so der zentrale Gedanke der uralten Zen-Lehre. Lernen Sie, sich mit allem Bewusstsein auf jeden konkreten Einzelschritt, Einzelvorgang ganz einzustellen, ihn wichtig zu nehmen, statt schon ans Ende denken zu wollen, ans Nächste. Entwickeln Sie: Hingabe in jeden einzelnen Akt, statt permanentem Aufs-Ziel-Schielen, Anderes-Wollen. Bedenken Sie: Das ist keine Frage des äußeren Arbeitsdruckes, sondern der ureigenen inneren Einstellung. - Nehmen Sie einmal Ihre inneren Einwände zu diesen Gedanken wahr. Fragen sie sich, wohin diese Einwände führen.

2. Entwickeln Sie Vertrauen zu Ihrer Intuition.

Die Meisten sind, ohne dass ihnen das bewusst ist, von diffusen Ängsten getrieben. Das zu erkennen verlangt Mut. Auch das hier zu schreiben. Wirklich erfolgreich, kreativ ist, wer Vertrauen lernt, die Signale aufgreift, die von innen aus tiefer Intuition kommen.

Bei vielen Menschen ist Vertrauen in der Arbeit wie im Privaten bedenklich verkümmert. Ich musste selbst auch erst auf langen Umwegen zu diesem Punkt kommen, wo es nur noch Vertrauen gibt. Motto: "Ich weiß nicht wie es geht, aber ich bin sicher, ich schaffe es." Ungezählte Male erlebt, wächst absolutes Vertrauen, und damit erst das Gefühl echter Ge"lassen"heit. Heißt: In alles sich hineinlassen können, auch wenn Vieles noch ansteht. Um so lockerer, schneller, leichter geht natürlich alles, phantastisch, fast unglaublich. Intuition und Vertrauen geben uns die direkteste Antwort auf das, was "jetzt" dran ist, was vorrangig ist.

Wie also verhalten?

Lauschen Sie in sich hinein, fragen Sie sich: Was will ich jetzt - und: was will ich jetzt nicht? Verlassen Sie sich auf das, was jetzt aus Ihrer tiefen Intuition heraus kommt, was dran ist. Handeln Sie! Und gewinnen Sie so auf direktem Wege ihre Zeit für das Wesentliche - auf viel kürzerem Wege übrigens als über umständliches Planen.

3. Wahrnehmen eigener Hoch- und Tiefkurven.

Sind Sie bereit, momentane Tiefs einfach kurz anzunehmen? Geistige, körperliche und seelische Energie in Sekundenbruchteilen zu tanken? Dann schaffen Sie es auch, mit aller Energie in das nächste Hoch einzusteigen. Lernen Sie, im Hoch wie im Tief ihre Kurven ganz anzunehmen! Erleben Sie, wie ihre Energie so fast unbegrenzt fließen kann. Der Drang, Tiefs zu überspielen, zu verdrängen, überwiegt fast überall, verhindert echte Hochs. Wer nicht weinen kann, kann auch nicht richtig lachen!

Wie also verhalten?

Leben Sie mit Ihren Wellen. Nicht gegen sie. Arbeiten Sie bewusst mit ihnen. Probieren Sie es, entwickeln Sie Erfahrung und Vertrauen. Je eher Sie kurze Downs, Blackouts, Lustlosigkeit einfach annehmen, ohne schlechtes Gewissen, bewusst also annehmen, um so eher kommen sie heraus ins nächste Hoch, vielleicht mit einer ganz anderen Arbeit. Resultat: Mehr Hingabe, Power, Konzentration.

4. Einseitige Außensteuerung korrigieren.

Die Meisten fragen nicht: „Was will ich jetzt und was nicht?“ Reagieren daher einseitig auf von außen kommende Anforderungen, beruflich, privat. Wie verhalten?

5. Selbstbewusstsein erweitern.

Je mehr Sie die Frage schaffen, was will ich jetzt und was nicht, Selbstbewusstsein im positiven Sinne also entwickeln, um so eher werden Sie bereit sein, Dritten gegenüber gelassen, eindeutig zu signalisieren, was jetzt Ihre ganze Konzentration fordert. Aber bitte nicht: "Ich habe keine Zeit". Das stimmt einfach so nicht. Sagen Sie lieber ehrlich, wo Sie jetzt mit Ihrer Konzentration drin sind. Damit werden Andere auch an ihre eigene Verantwortung erinnert. Entdecken Sie, dass ein klares, eindeutiges Signal selten krumm genommen wird.

6. Wellensalat klären.

Nicht die Arbeit belastet. Davon bin ich heute zutiefst überzeugt. Unbewältigte Aufgabenängste, Probleme, negative Gedanken, Konflikte, zwischenmenschliche Spannungen zusammen bilden erst den blockierenden Spannungsmix, der unsere Energie belastet, manchmal erdrückt, unproduktiv, un kreativ, unzufrieden, schließlich krank macht. Eindeutig verbunden mit blockierenden Gammawellen im Gehirn, die das Denkspektrum einengen, Kreativität, Ideen, Einfälle, Lösungen verhindern.

Die Wenigsten haben gelernt, sich gezielt damit auseinanderzusetzen, für Klarheit, Konzentration zu sorgen. Planen allein bringt es nicht! Eher wird munter verdrängt, gilt es als schwach, sich so etwas überhaupt zuzugestehen, daran zu arbeiten. Dabei ist es Stärke, wenn ich das tue, und bringt Stärke.

Wie also verhalten?

Seien Sie bereit, inneren Wellensalat wahrzunehmen, ohne Umwege, direkt, sofort, zu klären, bevor sie in anhaltender negativer, unproduktiver Spannung etwas packen wollen. Der Zeitaufwand macht sich direkt bezahlt. Schreiben, skizzieren, kritzeln Sie ihre Spannungen auf ein Blatt Papier. Lernen Sie auch hier von den Spitzensportlern. Coachen Sie sich selbst.

Wichtige Hilfe ist das Druck-Tagebuch, Spannungstagebuch, wie immer Sie es nennen wollen. Schreiben Sie innere Spannungen einfach so heraus, wie Ihre Gedanken kommen. Auch einmal total wirr. Machen Sie den kurzen Dialog mit den Seiten, die Sie unter Strom setzen. Wie lange? Bis diese Seite erledigt ist, Sie ohne Belastung rangehen können. Keine Zeit? Ausrede! Keine Erfahrung. Muss nicht unbedingt schriftlich sein. Aber hilfreicher, klärender ist es allemal.

7. Überprüfen Sie Ihre Drehbücher.

Viele innere Drehbuchseiten, innere Vorschriften, innere Angst-Antreiber, Angst-Normen hindern uns, ohne dass es uns bewusst ist, uns auf Wichtiges zu konzentrieren, uns einfach in die Dinge hineinfallen zu lassen, dann total, mit aller Energie. Drehbücher wie: "Alles so schnell wie möglich erledigen." Man beachte: „Alles ... schnell!“ "Man muss immer vorausdenken, planen". Merke: „Immer!“ "Als Vorgesetzter, Mutter, Vater, Freund muss man immer ansprechbar sein". "Man muss überall erreichbar sein". "Du musst alles perfekt erledigen." „Das kann ich doch meinem Chef nicht sagen!“ Beliebiger fortsetzen lässt sich diese Reihe. "Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen." "Stillstand ist Rückschritt."

Zentrale Voraussetzung für Konzentration ist das Auf-Eis-Legen-Können, ohne Angst, ohne das schlechte Drehbuchgewissen, das Ängste-Drehbuch, die Filme und Bilder, die dahinter ablaufen. Warten-Können, Geduld entwickeln, Vertrauen, Gelassenheit, sofort anspringen, wenn´s brennt, und damit Power, Energie, Ideen entwickeln, sind viel wichtigere positive Drehbücher, Helfer, Werte. Sie vervielfachen den Output. Durch übernommene, in jahrelanger Entwicklung blind inhalierte Drehbücher sind sie Vielen aber verloren gegangen.

Echte Konzentration ist zwangsläufig mit Phasen von vorübergehendem Stillstand und Leere, den kreativen Löchern verbunden. Sie annehmen bedeutet, so paradox es klingen mag, sie schneller überwinden, bedeutet Energie, Konzentration. Die inneren Kontakte werden schnell wieder hergestellt, das System neu geladen, Energie fließt, Ideen sprudeln. Das Gegenstück ist vorgetäuschter Aktionismus, operative Hektik.

8. Entwickeln Sie Entspannung mitten in jeder Arbeit.

Lernen Sie von den Tenniscracks. Wer das Pendelspiel von Spannung und Entspannung beherrscht, bringt die zur Konzentration, zum Spiel notwendig Energie.

Wie also verhalten?

Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Pendel nicht dauernd auf der Seite der Anspannung festhalten. Lassen sie los. Sie können sich mit mehr Energie auf das einlassen, was zentral ist. Wie? Das kostet keine Minute Zeit! Dazu gehört die Fähigkeit des „Tue was du tust“, die innere Haltung, die Sie mit Hilfe der uralten Einstellungen des Zen entwickeln können. Sie hilft mir, mich gezielt auf alles einzustellen, mich zu sammeln, zu konzentrieren was wesentlich ist - dabei übrigens automatisch zu entkrampfen, zu entspannen, negative Spannung verlieren. Power aus positiver Energie heraus zu entwickeln!

Üben Sie sich bei jedem Vorgang im "Tue was du tust" und entdecken Sie, wie Sie viel direkter zum Wesentlichen kommen! Erfahrung: Ein langer Weg. Wenn Sie wollen, kann er heute beginnen. Der Weg hat ungezählte Varianten - und Widerstände. Schreiben Sie immer wieder auf, wie Sie sich daran hindern und mit was. Reden Sie mit Ihren Blockaden. Schreiben Sie sie auf, klären Sie sie, machen Sie´s deutlicher. Bis Sie gewinnen!

© Dr. Wolfgang Schömbbs

✓ Üben Sie das „Tue was du tust!“ bei allem was sie tun. Stellen Sie sich ganz auf jeden Vorgang ein - statt schon ans Nächste zu denken, ans Hinter-Sich-Bringen, Aufs-Ziel-Schielen. Kultivieren Sie Ihre Grundeinstellung: Totale Hingabe aller Energie in jeden einzelnen Schritt. Das ist keine Frage des äußeren Drucks, sondern der inneren Einstellung.

✓ Üben Sie Vertrauen. Ersetzen Sie Ängste durch Vertrauen. Lernen Sie Ihrer Intuition trauen, sie wahrnehmen, nach ihr handeln. Fragen Sie sich: "Was will ich jetzt - und was will ich jetzt nicht?" Entscheiden Sie sich für das, was aus Ihrer tiefen Intuition heraus jetzt dran ist.

✓ Setzen Sie sich mit negativem Druck auseinander - und den Ängsten, die dahinter stehen. Beginnen Sie, Druck und Ängste ehrlicher, klarer wahrzunehmen, sich von ihnen zu trennen.

✓ Klären Sie Ihre Drehbücher: Womit setzen Sie sich selbst unter Druck, blockieren sich selbst?

✓ Arbeiten Sie *mit* Ihren Wellen, den Hoch-Tief-Hoch-Kurven. Nicht *gegen* sie. Resultat: Kraft, Konzentration, Energie.

✓ Werden Sie sich Ihrer eigenen Anforderungen bewusst, entdecken Sie, dass ein klares Signal nach außen selten krumm genommen wird!

✓ Halten Sie Ihr Pendel nicht auf der Seite der Anspannung fest. Merke: Nur wo das Pendel zwischen Spannung und Entspannung schwingt, kommt Konzentration, Energie in Bewegung.

Literatur und CDs

Schömb's-Bücher zum Thema

Sei ganz dabei - jetzt! - Durch Konzentration Stress meistern

- Mehr Energie, Erfolg und Glück

Fitness für den Kopf - Hol Dir Dein Stück Freiheit

Schömb's-CDs zum Thema:

Konzentration - Training im Auto

- Konzentrations- und Anti-Stressprogramm

Konzentration auf das Wesentliche

- Ganzheitliches Mentaltraining

Miteinander reden - Keine Angst vor Konflikten

- Selfcoaching-CD

Mehr:

www.schoembsseminare.de/Buecher+CDs.html

www.schoembsseminare.de/Neu.htm

Bestellen online:

wolfgang@schoembs.com

www.schoembsseminare.de

Schömb's Seminare & Beratung

D-38667 Bad Harzburg