

„Redet anders mit euch!“

Vortrag zum Thema: Mit einer positiven Lebenseinstellung zum Erfolg

Von unserem Redaktionsmitglied
SUSANNE VANKEIRSILCK

STADT Rund 40 Leute wollten ehr wissen über „Die Macht Ihres nterbewusstseins! Die Kraft Ihrer edanken“ und kamen zum Vortrag, zu dem die Dr. Joseph Murph Akademie in die Barockhäuser einladen hatte.

In schwarzer Leinenhose, chamagnerfarbenem Hemd, passender rawatte und rotem Jacket kam er aher; Motivations- und Mentaltrainer Andreas Werner; ein Mann der rfolg ausstrahlt und Sympathie; em an vertraut, und dessen bis is Feinste durchgestyltem Vortrag an gerne lauschte, zweieinhalb tunden lang.

Schwungvoll trat er auf und erreichte damit die Leute, hatte sie in der Hand, ließ sie nicken, staunen, achen. Er ist ein brillanter Verkäufer. Seine Ware: eine positive Lebens-

einstellung. „Ich werde Ihnen heute ein paar Tipps geben, wie Sie erfolgreich werden können.“

Das Ungewohnte wagen

Erfolg, sagt Werner, beginnt damit, das Leben selbst in die Hand zu nehmen: „Wenn Sie ihr Leben nicht planen, wird ihr Leben von anderen verplant.“

Es gelte, Einstellungen und Gewohnheiten zu überdenken, daraufhin, ob sie einen im persönlichen Wachstum fördern oder im Alten gefangen halten. Wer auf Kritik immer mit Aggression reagiert, dem prophezeit Werner, dass er nicht weiterkommen wird. „Was Du sähst, das ernstest Du.“ Es gelte, neue Wege zu gehen, das Ungewohnte zu wagen. Zur Übung ließ Werner seine Gäste sich gegenseitig mit der linken Hand „Guten Tag“ sagen. Allgemeines Gelächter und eine lockere Atmosphäre gaben ihm Recht.

Es gelte, sich anzusehen, wo man heute stehe, auf seiner ganz privaten Erfolgsskala der fünf Säulen Beruf, Familie, Gesundheit, Finanzen und soziale Kontakte. Und sich zu fragen, wo man sein wolle, in einem, in fünf, in zehn Jahren. Es gelte, Ziele zu definieren. Schriftlich, sagt Werner, denn „nur was Sie sich schriftlich vor Augen führen, werden Sie auch anpacken. Alles andere fällt in den Bereich der Träume, der Wünsche“. Bilder beeinflussen das Handeln – unbewusst, sagt Werner.

Auf das Unbewusste legt der Trainer viel Wert. Das nämlich speichere 97 Prozent der Wahrnehmungen ab – in Bildern. Dem Bewusstsein bleiben so nur drei Prozent.

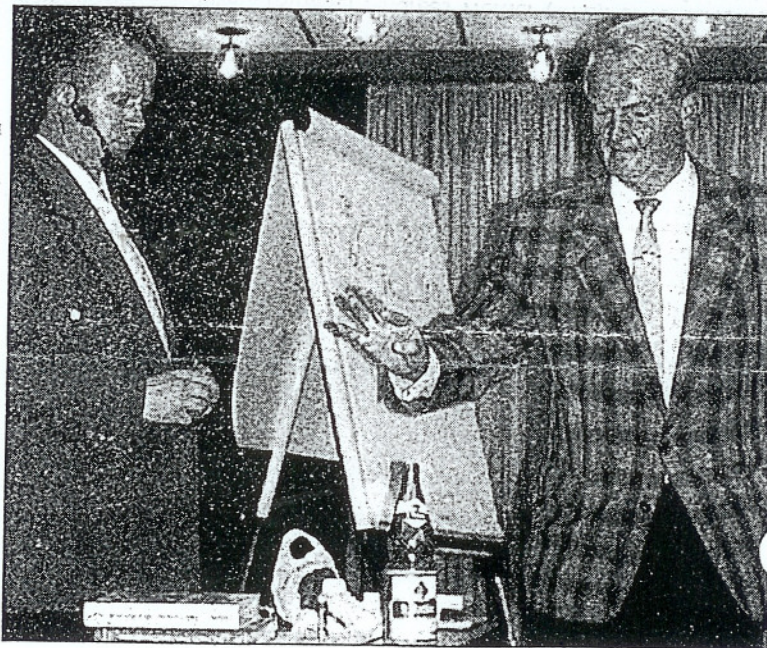
Meist hinderten einen alte Glaubenssätze daran, die persönlichen Fähigkeiten auszuschöpfen. Sätze wie „Nimm Dich nicht so wichtig“ oder „Das wirst Du eh nicht schaf-

fen“. Zustimmendes Nicken von seiten der Gäste bescheinigte Werner Erfolg. Jeder hatte mindestens einen negativen „Kopfsatz“ parat.

Doch „im Negativen hat man keine Chance, dass sich etwas verändert“, fuhr der Trainer fort und empfahl, positives Denken zu trainieren: „Redet anders mit euch! Verwandelt Nicht-Sätze in positive.“ Dazu bedürfe es nur dreier Dinge „Ich, positive Formulierungen und die Gegenwart.“ Die Gäste übten in Gedanken mit: „Ich bin wichtig“ „Ich kann das“, „Ich...“.

Positiver Nicht-Satz

Derart motiviert, riet Werner seinen Gästen abschließend, sich weniger Sorgen zu machen. „Ängste und Sorgen rauben uns Lebensenergie. Und 92 Prozent aller Sorgen, die wir uns machen, treten nie ein“. Ein positiver Nicht-Satz. Mit einem Lächeln ging man auseinander.



Wie Sprüche im Kopf einen daran hindern können, sein Ziel zu erreichen, demonstrierte Motivationstrainer Andreas Werner (links): Er forderte acht seiner Gäste auf, im Vorübergehen mit dem Finger einen lose aufgesetzten Verschluss von einer Flasche zu schnippen. Nur einer schaffte es. Den anderen kamen laut Werner „Kopfsprüche“ in die Quere wie: „Ich darf mich jetzt nicht blamieren...“, das werde ich ja wohl noch schaffen...“, wenn ich zu tief schnippe, hau' ich mir den Finger an...“. Negativer Stress zieht Miss-

19. Sep. '01
Main-Post
Würzburg