



In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Thomas Heise

In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Das Konzept klingt ein wenig zu einfach, oder? Kennst du Prof. Dr. Dr. Norbekov? Vor einigen Jahren habe ich das Buch von ihm gelesen **„Eselweisheiten oder wie du deine Brille loswirst“**. Es geht dabei nicht nur um das Thema Augen, wie der Titel vermuten lässt, Prof. Norbekov hat über sehr viele Jahre ein ganzes Heilsystem erschaffen bzw. zusammengetragen. Zum großen Teil hat er aus uralten Quellen Informationen zusammengetragen und neu miteinander verknüpft, aber auch sehr vieles selbst entwickelt.

Meine Frau war letztens auf einem Seminar des deutschen Norbekov-Institutes. Eine Kernaussage, und genau darauf will ich hinaus, war – „Körperhaltung (er spricht von königlicher) und das Lächeln bringen 95% unserer Gesundheit. Klingt einfach, oder? Probiere es einmal aus und gehe in „königlicher“ Körperhaltung und lächelnd durch die Straßen. In Bezug auf den Körper haben sie ein ganzes System von Übungen, um den Körper wieder beweglich und durchlässig zu machen.



In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Was ich mich jetzt natürlich gefragt habe, wie mächtig für alle Bereiche unseres Lebens ist die konsequente Ausrichtung auf Freude in allen Bereichen des Lebens wirklich?

Ausrichtung auf Freude – das Negative wegdrücken?

Die erste Frage, die sich stellt – Ausrichten auf Freude, bedeutet das, dass jegliches „Schlechte“ weggedrückt oder ausgeblendet wird?

Ein klares Nein an dieser Stelle. Du müsstest dir ja einen eigenen Mikrokosmos schaffen, in dem nur Gutes geschieht – „Shit happens“ (beschissene Dinge geschehen einfach).

Was bedeutet, du kannst in der Regel die Dinge nicht ändern, nicht einmal bei ganz engen und lieben Menschen wirst du dies erreichen. Was du definitiv kannst, du kannst deine Ansicht zu den Dingen, Geschehnissen und deine Reaktion, dein Verhalten darauf gestalten.

Was wäre, wenn du annehmen könntest, dass hinter allen, was geschieht auch IMMER ein „Geschenk“ verpackt ist? Ja, ich weiß, dies ist oft leichter gesagt – was ist z.B. wenn du einen Unfall hattest usw. Du hast IMMER die Wahl, wie du damit umgehst. Du kannst Opfer sein und selbst kaputt gehen oder eine andere Wahl treffen, die dann dein Leben verändert und sehr oft nicht nur dein Leben...

Sich auf die Freude ausrichten bedeutet also schon einmal anzunehmen und hinter die Dinge zu schauen.

Was ist mit der ganz persönlichen Freude?

Der für mich weitaus wichtigere Bereich ist die eigene bewusste Ausrichtung auf Freude in deinem Leben.

In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Was wäre, wenn es auf der unendlichen Spielwiese der Möglichkeiten immer eine Wahlmöglichkeit mit Freundefaktor gäbe? Bist du bereit, deinen Raum (erkläre ich später) soweit zu öffnen, dass du eben diese Wahlmöglichkeiten hin zur Freude wahrnehmen kannst? Was braucht es, um so offen gegenüber Allem zu sein, um eine wirkliche Wahlmöglichkeit auch zu erkennen und annehmen zu können?

Was ist dein Raum? Dein „normaler“ Raum wird begrenzt durch **deine ganz persönliche Realität**. Das ist die Sammlung deiner Erziehung, deiner Lebenserfahrungen, Glaubenssätze und all der Muster, die du in dir ausgeprägt hast. Kann dieser jetzt empfundene Raum die komplette Spielwiese der Möglichkeiten sein? Nein, er ist es nicht. Aber wenn du doch so „zu“ bist, wie sollst du deinen Raum komplett öffnen?

Fragen, Fragen und keine Antworten?

Die einfachste Art und Weise den Raum für dich zu öffnen, ist in die Frage zu gehen. Wir sprechen hier von offenen Fragen, auf die wir auch keine Antwort suchen. Eine offene Frage ohne vorherige Erwartung eines bestimmten Resultates – **Was wäre sonst noch möglich?** – öffnet dich und damit den Raum für deine Wahrnehmung.

Das Interessante ist, dass jede Frage auch einen ganz speziellen Raum öffnet. Damit meine ich, dass die Frage „Wen kann ich meinem Business hinzufügen, um...?“ wird vorerst nichts an deiner Beziehung zu deinem Partner ändern. Oder vielleicht doch?

Was wäre, wenn jede Frage, egal in welchem Kontext du sie stellst, die in irgendeiner Weise auf deine Freude ausgerichtet ist, nicht nur im Speziellen, sondern sich auch ganz allgemein auf dein Leben auswirken würde?

In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Das Geheimnis der Freude

Eines der großen „Geheimnisse“ von Freude ist das Folgende. Wenn du dich über etwas freust, dann freut sich dein kompletter Körper. Im Moment der Freude geschieht in uns erstaunlich viel. Die Biochemie wird angeregt, Hormone werden vermehrt ausgeschüttet, andere heruntergefahren. Der Körper wird komplett auf Freude eingestellt. Selbst dein Denken oder besser gesagt die Intensität und die Ausrichtung der Gedanken ändern sich.

Bestimmt hast du diese Erfahrung selbst schon machen können – in einer freudigen und glücklichen Stimmung öffnet sich die Wahrnehmung viel weiter und „zufällig“ in diesen Momenten „fallen uns Lösungen/Ideen zu“.

Was wäre für dich möglich, wenn du dein ganzes Wesen auf Freude ausrichten würdest? Woran kannst du erkennen, was du wählen sollst, um in die Freude zu kommen?

Dein Körper „spricht“ mit dir

Hattest du schon einmal einen Moment in deinem Leben, wo du dir gesagt hast – „Wow, genau das ist es, diese Energie in meinem Körper, diese Wahrnehmung, das ist genau das, was ich anstrebe, was ich immer haben möchte!“. Kannst du dich erinnern?

Übrigens ist dieser körperliche Zustand nicht an eine konkrete Situation gebunden. Immer, wenn du vollkommen mit dir verbunden bist, wenn du wirklich DU bist, wirst du dies empfinden können.

In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Gehen wir einen Schritt weiter. Du stellst immer wieder offene Fragen und deine Wahrnehmung dehnt sich aus. und jetzt hast du eine Wahrnehmung, die genau der „gespeicherten Wow-Wahrnehmung“ entspricht, dann triff deine nächste Wahl für eben das, was sich dir gerade zeigt. Bitte erwarte aber nicht, dass es dich in eine komplette Kopie der vormaligen Situation führt, es kann etwas vollkommen Anderes sein. Die wichtige Aussage dahinter ist – Wenn du immer dieser Energie folgst, richtest du dein Leben auf diese Energie aus.

Das klingt für dich gerade sehr theoretisch und abgefahren? Macht nichts, probiere es einfach aus.

Freude verteilt sich

Das wirklich Krasse ist die Tatsache, dass es vollkommen egal ist, wo in deinem Leben du damit beginnst „in Freude zu investieren“. Dein Leben, deine Gesundheit, dein Erfolg werden sich komplett verändern, ausdehnen.

Bis jetzt haben wir ausschließlich über dich und deine Freude gesprochen, klingt wie eine ziemlich harte EGO-Nummer, oder?



In Freude „investieren“ - Erfolg gewinnen

Ist es absolut nicht. Was wäre, wenn du durch deine Ausrichtung auf die Freude in deinem Leben, der größte Beitrag für die Anderen, für die Welt sein könntest? Exakt das ist es, was passieren wird. Durch dein Beispiel, deine Ausstrahlung, deine Möglichkeiten wirst du den anderen Menschen geben, sehr viel geben. Deshalb sagen wir ja auch – **Freude ist etwas, was sich verdoppelt, wenn wir sie teilen.**

Für mich war die größte Erkenntnis zum Thema Freude die Tatsache – mit meiner ganz persönlichen Ausrichtung auf die Freude bin ich der größte Beitrag für andere Menschen, letztendlich für die Welt. Zwischendurch habe ich es schon einmal erwähnt – In dem Moment, wenn du wirklich DU bist, wirklich dein Leben lebst, wirklich Freude wählst, dann bist du der größte Beitrag für dich und die Welt.

Bist du bereit in Freude und in **DICH** zu investieren?

Herzliche Grüße Thomas