

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 28, Erfolge und Niederlagen

Was war der größte Erfolg deines Lebens?

Und was deine größte Niederlage?

Haben die beiden irgendetwas miteinander zu tun?

Was ist überhaupt Erfolg?

Und was ist eine Niederlage?

Also ich würde sagen, Erfolg ist, wenn man seine Ziele erreicht.

Aber eine Niederlage? Wenn ich ein Ziel nicht erreiche, wer sagt, dass ich es nicht morgen tue? Ich habe das Ziel lediglich **noch** nicht erreicht.

Viele Menschen glauben, dass **die Erfolgreichen** unter uns wenig oder gar keine Niederlagen kennen. Doch allein im Sinne der Polarität ist das absolut unmöglich.

Denk an die Wippe. Wenn viel Gewicht auf der einen Seite ist, ist immer auch viel auf der anderen. Sonst kippt es.

Ich habe mich mit dem Thema eingehend beschäftigt und die Biographie von vielen erfolgreichen Menschen gelesen. Sie alle haben eines gemeinsam: Dass sie sich von ihren Niederlagen nicht von ihrem Weg abbringen haben lassen.

Aber viel mehr noch: Sie **haben aus ihren Niederlagen ihre größten Erfolge gebastelt**.

Kennst du den bekannten Coach Boris Grundl? Als junger Mann sprang er in Mexico von einer Klippe und brach sich die Wirbelsäule. Seither ist er vom Hals abwärts gelähmt. Seit vielen Jahren zählt er zu den erfolgreichsten Trainern Europas.

Eine junge Frau war an Multipler Sklerose erkrankt und schließlich an den Rollstuhl gefesselt. Sie ist jetzt die Yogalehrerin meiner Mutter.

Sie hat sich jahrelang die Übungen im Geiste vorgestellt, immer und immer wieder. Solange bis sie sie ausführen konnte.

Neal Donald Walsch hatte in seinem Leben so ziemlich alles in den Sand gesetzt als er sich hinsetzte und Gott seine Meinung sagen wollte. Daraus entstanden seine Bücher „**Gespräche mit Gott**“, die ihn weltberühmt machten und im Übrigen sehr empfehlenswert sind.

Oder hast du dir schon einmal die Biographie des österreichischen Schirennläufers Hermann Maier angeschaut?

Krankheit in der Jugend, Verweis von der Schule, schwere Stürze, schließlich ein schwerer Motorradunfall.

Immer wieder stand er auf und kämpfte sich an die Spitze.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Wenn du dich mit offenen Augen umsiehst, wirst du Beispiele finden noch und nöcher. Gerade auch im Businessbereich finden sich unendlich viele Unternehmer die zigmal gescheitert sind, bevor sie einen Weltkonzern aufgebaut haben.

Hier möchte ich dir auch ein Beispiel aus meinem eigenen Leben erzählen.

Lange Zeit habe ich das Scheitern meiner Ehe als persönliches Versagen empfunden und schwer damit gehadert. Ich vermisste meinen Exmann als wichtige Bezugsperson und fühlte mich überfordert, weil er mir viel abgenommen hatte.

Der Wendepunkt war, als ich begann, mich ernsthaft zu fragen, was denn der Sinn und die Chance dieser Situation für mich sein könnte.

Ich gewöhnte mir an, mich in den schwierigen Situationen – und davon gab es zu dieser Zeit etliche – zu fragen, was er an meiner Stelle wohl getan hätte. Und dann tat ich es einfach selbst.

Ich entdeckte Kräfte und Fähigkeiten in mir, die ich mir nie zugetraut hatte und es war mir plötzlich sonnenklar, warum alles so kommen musste. Ich hätte sonst niemals mein Potential entfaltet.

Ich bin mir hundert prozentig sicher, dass auch du schon aus Niederlagen Erfolge gebastelt hast.

Hattest du vielleicht schon einmal eine schwere **Beziehungskrise** mit einem Partner bzw. einer Partnerin oder auch einem guten Freund, aus der ihr beide genauso gestärkt hervorgegangen seid, wie euer Verhältnis?

Hast du im **Beruf** aus einem schweren Fehler unglaublich viel gelernt?

Ich habe dir ja schon erzählt, dass es mir in der Tierarztpraxis oft passiert ist, dass etwas zunächst nicht so gelaufen ist, wie ich es mir vorgestellt hätte und im Endeffekt konnte ich dadurch meine Kompetenzen stark ausbauen.

Vielleicht hast du Kinder und gerade in der **Kindererziehung** gibt es immer wieder schwere Probleme, denen man Gott sei Dank nicht ausweichen kann und im Nachhinein bemerkt man, dass alle Beteiligten daran gewachsen sind.

In Wahrheit sind Niederlagen also eigentlich ein Grund zur Freude. Aber man erlebt sie wenn man mitten drin ist, als alles andere.

Der Moment, in dem die Dinge anders eintreten als erwünscht und erwartet ist **IMMER** schmerzhaft.

Daran kann keine Challenge etwas ändern und keine jahrelange Bewusstseinsarbeit. Wenn eine Niederlage nicht weh tut dann warst du nicht mit Herzblut dabei.

Doch du weißt bereits, dass Schmerz zum Leben gehört und dass es sinnlos ist ihm auszuweichen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Der Masterplan in so einem Fall sieht so aus:

- Das Gefühl einfach **fühlen**. Einspüren, vielleicht die Hand drauflegen, da sein lassen und nüchtern kommentieren. Z.B.: „*Das ist eine sehr intensive Erfahrung.*“
- Wenn der erste Schreck vorbei ist, die Türen wieder öffnen für konstruktive Lösungen. Am besten durch **inspirierende Fragen** durch die das Unbewusste sich sofort auf die Suche nach einem Ausweg macht.
z.B. Was ist hier die Chance? Was darf ich hier lernen? Wer kann mir hier helfen? Etc.
- Wenn es dir absolut nicht gelingt, auch nur ein kleines Stück der weißen Seite dieser Angelegenheit zu entdecken, **bitte** deine Helfer **um Beistand**. (Vielleicht dein Schutzengel, deine Seele, dein höheres Selbst) „Bitte zeig(t) mir die weiße Seite, ich will sie sehen!“
- Wenn sich die Chance dann zu zeigen beginnt, und meistens sind es sogar mehrere, dann beginnt der Schmerz sich aufzulösen.

Mir tut es immer wieder unglaublich weh, wenn ich negatives Feedback auf meine Arbeit bekomme. Wenn zum Beispiel Aussagen von Einzelnen völlig fehlinterpretiert werden. Doch aus dieser negativen Kritik sind viele meiner besten Artikel entstanden.

Niederlagen und Erfolg gehören untrennbar zusammen.

Vollkommen logisch für jeden, der die Wippe kennt.

Alles wird dann gut, wenn die Gegensätze sich vereinen dürfen.

Solange wir irgendetwas in diesem Leben strikt ablehnen und nicht damit umgehen wollen wird uns das Leben daran erinnern, dass das so nicht geht, weil es eben polar ist.

Das heißt für dich, dass eine Niederlage niemals bedeutet, dass du auf einem falschen Weg bist.

Es heißt einfach nur, dass du hier noch lernen darfst, mit etwas umzugehen und dass ein Erfolg folgen wird.

Als deine erste Übung für heute bitte ich dich um deine letzte Erfolgskontrolle. Nimm dir noch einmal deine Liste zur Hand und fülle die letzte Spalte aus.

Bist du schon so erfolgreich wie du es dir vorgenommen hattest oder darfst du dich noch darauf freuen?

Wenn du dein Ziel nicht erreicht hast, hast du es lediglich **NOCH** nicht erreicht, du darfst dich also auf den Erfolg noch ein wenig freuen.

Zieh aber auch deine Konsequenzen aus der Situation und überprüfe, was du auf deinem weiteren Weg Richtung Ziel noch optimieren kannst.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Als zweite Übung lade ich dich ein, die Fragen zu Beginn der Lektion noch einmal in aller Tiefe zu beantworten.

Finde die großen Niederlagen und die großen Erfolge deines Lebens.

Was hast du aus den Niederlagen gelernt?

Was haben sie zu deinen Erfolgen beigetragen?

Ich wünsche dir einen erfolgreichen Tag!