

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 5, Ins Handeln kommen

Erinnerst du dich an das Kapitel Neurophysiologie aus der Motivations-Challenge? Wie immer findest du den Link neben dem Video der heutigen Lektion wenn du sie dir noch einmal anschauen möchtest.

Du hast gehört, dass es deinen Nervenzellen viel mehr Spaß macht zu arbeiten, wenn möglichst viele andere Nervenzellen das auch tun. Sie sind dann motivierter und effektiver. Auch uns Menschen gefällt es nicht wenn wir arbeiten müssen und andere uns dabei zusehen.

Immer dann, wenn du zu einer Information, die du aufnimmst und verarbeitest, auch eine Handlung ausführst, wird das Gelernte auf ganz andere Art und Weise abgespeichert. Wenn du etwas nur liest, vergisst du es schnell wieder. Liest du es dir auch laut vor, merkst du es dir länger. Schreibst du es auf oder sprichst du es rhythmisch und bewegst dich dazu, vervielfachst du deine Merkfähigkeit.

Führst du eine komplexe Handlung dazu aus, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du es nie wieder vergessen wirst.

Das Ziel dieser Challenge sollte sein, dass du das Gelernte nicht nur kennst, sondern kannst. Schon mehrmals habe ich den Unterschied zwischen „kennen“ und „können“ erwähnt.

Kennen bedeutet, in der Theorie zu wissen, wie etwas funktioniert.

Können bedeutet, es in der Praxis anwenden zu können. Und zwar mit reproduzierbarem Ergebnis.

In der Tierarztpraxis ist mir früher der Unterschied zwischen Theorie und Praxis besonders deutlich bewusst geworden.

Eine Operation im Chirurgie-Buch zu erlernen war ein guter Anfang, aber noch Meilen entfernt von einer erfolgreichen Durchführung der Operation.

Was ich dir sagen möchte, ist, dass es phänomenal wichtig ist, den Inhalt des Programms tatsächlich auch in die Praxis umzusetzen, damit sich tatsächlich etwas in deinem Leben verändern kann.

Wann immer du einen interessanten neuen Input bekommst, solltest du dich sofort fragen:

„Wie kann ich das sofort in der Praxis umsetzen?“

„In welchen konkreten Situationen meines Lebens kann ich das erproben?“

Ich habe dir schon die Geschichte von den Klienten erzählt, die mir nach der Sitzung am Freitag Nachmittag auf meine Frage, ob sie das Besprochene anwenden werden und wann sie damit beginnen werden, ganz stolz zur Antwort geben: *„Gleich am Montag.“*

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Doch wenn sie das Gehörte am Freitag nicht mehr anwenden, am Samstag und am Sonntag auch nicht, dann werden sie es mit hoher Wahrscheinlichkeit am Montag gar nicht mehr wissen. Zumindest werden sie es aber mit Sicherheit nicht mehr einsetzen. Aber wenn sie irgendwann wieder darüber lesen, werden sie denken: „Ach ja, das kenne ich ja.“

Mein Rat an dich ist, wann immer dir etwas begegnet, das dir so brauchbar erscheint, dass du es in dein Leben integrieren möchtest: Beginne sofort damit es umzusetzen. Setze umgehend die erste praktische Handlung und dann sieh zu, dass die praktische Anwendung zu einer neuen Gewohnheit wird, indem du sie wiederholst.

Am besten täglich, mindestens 21 Tage in Folge. Besser 30.

Das ist zu viel verlangt, meinst du? Selbstverständlich triffst nur du selbst die Entscheidungen.

Doch alles andere macht keinen Sinn.

Ab jetzt bitte ich dich darum, jeden Tag mindestens drei praktische Handlungen für jedes deiner Ziele auszuführen.

Erstelle dir im Vorhinein einen Plan, optimalerweise am Vorabend, welche Handlungen es morgen sein sollen und schreibe sie auf.

Lasse deine Fantasie spielen.

Es muss nichts Großes sein.

- Du willst abnehmen? Beginne den Tag mit einem Glas Wasser als deine erste Handlung.
- Du willst die Kommunikation mit deinem Partner verbessern? Eine deiner heutigen Handlungen könnte es sein, ihm ein Kompliment zu machen.
- Du willst deine Angst loswerden? Stelle dir vor, wie du eine herausfordernde Situation souverän meisterst.

Du kannst auch Informationen zur Thematik sammeln, einem Freund von deinem Ziel erzählen, ein Visionboard basteln, was immer du möchtest. Aber tu etwas.

Überlege dir konsequent für die Dauer der Challenge jeden Tag drei Handlungen für jedes deiner Ziele.

Am Tag darauf, erledigst du die Handlungen, die du dir vorgenommen hast und anschließend hakst du sie auf deinem Zettel ab oder zerreißt den Zettel, bevor du dir einen neuen für den nächsten Tag schreibst.

Du erreichst damit nicht nur, dass es dir in Fleisch und Blut übergeht, dich praktisch für dein Ziel einzusetzen.

Du stabilisierst durch diese Übung mit jedem Tag deinen Selbstwert.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Wie oft hast du dir schon etwas vorgenommen, was du dann nicht wirklich getan hast, weil irgendetwas dazwischen kam und es dir dann doch nicht so wichtig erschien.

Oder du hast dir gedacht: „Das kann ich ja immer noch machen“, um Jahre später festzustellen, dass nichts daraus geworden ist.

Ganz viele Menschen, siedeln sich selbst ganz weit hinten auf ihrer Prioritätenliste an. Sie kümmern sich erst dann um ihre eigenen Belange und Träume, wenn gar nichts anderes ansteht. Verabredungen, die man mit sich selber trifft, werden in der Regel nur dann eingehalten, wenn wirklich nichts, aber auch gar nichts dazwischen kommt.

Gehörst du auch zu diesen Menschen?

Du weißt wie schmerzhaft es sein kann, von jemand anderem versetzt zu werden. Kannst du dir vorstellen, was es mit deinem Selbstwert macht, wenn du dich gewohnheitsmäßig selbst versetzt?

Umgekehrt beflügelt es ungemein, sich an Vereinbarungen, die man mit sich selbst getroffen hat, einfach zu halten.

Ich lade dich ein, ab jetzt darauf zu achten. Gewöhne dir an zu tun, was du dir vorgenommen hast. Signalisiere dir selbst, dass du dich auf dich verlassen kannst. Dass du dir wirklich wichtig bist.

Sukzessive werden dir dann auch deine Mitmenschen spiegeln, dass du auch ihnen wichtig bist.

Wenn du dich an das hältst, was du dir vornimmst, kannst du nicht mehr verlieren.

Ich erinnere mich an einen Job, in dem ich Leute anrufen musste und ihnen einen Verkaufstermin schmackhaft machen musste. Mir graute dermaßen vor diesen Anrufen, dass mir richtiggehend schlecht wurde.

Wenn ich abgewiesen wurde, gab ich sofort auf und schob die nächsten Anrufe auf die lange Bank.

Dann hörte ich, wie wichtig es war, sich an eigene Vorsätze zu halten. Ich nahm mir vor, am nächsten Tag 10 Telefonate zu führen und schrieb es auf einen Zettel.

Du kannst dir sicher denken, dass ich gleich beim ersten Telefonat einen unglaublich unfreundlichen Mann an der Strippe hatte, der mich so richtig zur Sau machte.

Normalerweise hätte ich mit anderen Tätigkeiten weitergemacht, mir für mich zurecht gelegt, dass das ein Zeichen des Himmels sei, dass das kein guter Tag für Anrufe war und mich mindestens bis zum Abend hundeeelend gefühlt.

Aber diesmal machte ich weiter, ich hatte es mir selbst versprochen. Natürlich waren die folgenden Anrufe viel angenehmer und teilweise sogar erfolgreich. Doch ich bin mir ganz sicher, daran lag es nicht, dass ich mich trotz der anfänglichen Niederlage einfach fantastisch fühlte. Es lag daran, dass ich zu mir selbst und meinem Versprechen gehalten hatte. Und das trotz erswerter Bedingungen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Die meisten Menschen die mit körperlichen Beschwerden zu mir kommen, haben auch ein Selbstwert-Problem.

Wenn dein Selbstwert eine Stärkung gebrauchen kann, lade ich dich ein, dich ab heute ausnahmslos an alles zu halten, was du dir selbst versprichst.

Mache dich gefasst, auf wundervolle Wendungen in deinem Leben.

Ich bitte dich aber, zumindest für die Dauer der Challenge eine Verabredung mit dir selbst zu ergänzen und unterzeichnen, die ich unten gleich angefügt habe.

Damit setzt du ein äußeres Zeichen.

Eine sofortige praktische Handlung, die dein Vorhaben bekräftigt.

Das ist deine zweite Übung für heute.

Zur Erinnerung: Die erste war es, dir deine praktischen Handlungen für deine Ziele für morgen zu überlegen.

Ich wünsche dir noch einen wunderschönen Tag!

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Vereinbarung mit mir selbst

Ich, _____, versichere mir heute am

dass ich bereit bin, für eine echte positive Veränderung in meinem Leben.

Für die Dauer von mindestens einem Monat verpflichte ich mich verbindlich dazu, mich
intensiv um mich selbst und meinen Körper zu kümmern.

Ich werde täglich Übungen absolvieren, mich selbst beobachten und liebevoll behandeln.

Weiters verspreche ich mir, _____

Ich freue mich auf das, was kommt.

Unterschrift: _____