

Träume erleben – Ziele erreichen

# Alles ist möglich!

Wir verraten Ihnen eine Erfolgs-Strategie, die wirklich greift



**Etwa die Hälfte aller deutschen Frauen sind mit ihrem Leben zufrieden. Doch was ist mit der anderen Hälfte? Und wie steht es mit den Einbrüchen, die auch die Glücklichen immer mal wieder haben? Die Hirnforschung hat bestätigt, daß wir weitgehend von Emotionen gesteuert werden. Selbst bei Verstandesmenschen ist das so. Wir haben ein klares Stimmungsplus, wenn alles so funktioniert, wie wir es uns vorstellen, aber ein deutliches Minus, wenn unsere Bedürfnisse ins Leere laufen. Wir verlieren unsere Träume aus den Augen, sind frustriert, funktionieren nur noch.**

## Das Konto der Gefühle

Dabei wird unser ganzes Leben von zwei Haupt-Reaktionsmustern beeinflusst: Wir bekommen Angst, schlechte Laune und werden aggressiv, wenn wir uns einer Sache nicht gewachsen fühlen. **Haben wir Erfolg, sind wir zufrieden**, ausgeglichen und entspannt. Auf der einen Seite ein Minus, auf der anderen ein Plus – ähnlich wie bei einem Bankkonto. Die Hamburger Heilpraktikerin Rosemarie Dypka nennt dies „Das emotionale Konto“ und hat darüber ein Buch geschrieben, das im Februar erscheint. Sie kennt sich aus, denn seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie als Coach für Privatleute, Manager und Firmen und entwickelt für jeden Klienten individuelle Problemlösungen. „Dabei habe ich erlebt, daß ein konstantes emotionales Minus unfrei macht und man dazu neigt, immer ändern die Schuld an der eigenen Misere zu geben“, so Rosemarie Dypka.

## Zuviel im Minus

Die Frage, die sich stellt, ist: Wieso kommen wir überhaupt ins Minus, und wie bringen wir uns wieder ins Plus? Für Rosemarie Dypka sind wir Meister der Selbstbeeinflussung, besonders im Negativen. Mit Selbstkritik, Angst vor dem Versagen oder negativem Denken trauen wir uns zu wenig zu und setzen damit alles dran, unser Konto im Minus zu halten. Das schwächt – unser Selbstbewußtsein, unsere Ausstrahlung, unsere Power. Der Gedanke „Ich glaube, ich bin nicht

gut genug!“ kann sich wie ein roter Faden durchs Leben ziehen. Doch: Sehen Sie Pannen nicht als Fehler, sondern als Chance, die Dinge mal anders anzugehen. Für Rosemarie Dypka eine **tolle Herausforderung**. Denn wir kriegen ein Handlungssignal. Und doch wissen wir oft nicht genau, was zu tun ist.

## Siege entstehen im Kopf

Der Trick aus dieser Falle: Seien Sie stärker als Ihre Gedanken. Coach Dypka rät: Akzeptieren Sie Ihre Schwächen, formulieren Sie Ihre Ziele. **Positive Aussagen** fliegen uns nicht einfach zu, wir müssen Sie **bewußt entwickeln**. Sagen Sie „ja“ zu Ihren Träumen, und fangen Sie an, sie zu verwirklichen. **Alles ist möglich!** Aufgeben ist keine Lösung. Sagen Sie sich immer wieder: „Auch wenn ich den Weg noch nicht kenne, es gibt einen, ich werde ihn finden.“ Das katapultiert sie fast wie von selbst langsam aber sicher ins Plus.

## Grenzen ziehen

Lassen Sie sich nicht von anderen schwächen! Entwickeln Sie einen gesunden Egoismus. Bündeln Sie Ihre Gedanken und Ihre Energien für Ihr Ziel. Entlarven Sie Kritiker und Manipulierer. Es gibt Sätze, die emotional ein ungutes Gefühl auslösen. Da möchte der andere auf Ihre Kosten seine Überlegenheit ausspielen und Schuldgefühle bei Ihnen auslösen. Rechtfertigen Sie sich nicht, sondern **nutzen Sie die Situation** mit einer einfachen Technik zu Ihrem Plus: Der Vorwurf ist die Antwort. Sagt z.B. ein Kollege: „Das schaffst du nie!“, antworten Sie ganz souverän: „Da

könntest du recht haben. Vielleicht schaffe ich es nicht, ich versuche es trotzdem...“ Was andere denken, verliert an Wichtigkeit. Lernen Sie statt dessen, Ihre Wünsche zu formulieren.

## Erfolgs-Strategie: Handeln

Fragen Sie sich immer wieder selbst, wie es Ihnen geht. Fühlen Sie sich gut? Alles klar. Geht es Ihnen schlecht, forschen Sie, was Ihnen fehlt. Erkennen Sie Ihr Bedürfnis. Haben Sie Mut zu Ihren Träumen. Und drücken Sie sie in Worten aus. Schreiben Sie auf, was Ihnen fehlt. Und entwickeln Sie eine Strategie, wie Sie das bekommen. Reden Sie darüber, handeln Sie. Gönnen Sie sich Ihre Erfolge und schreiben Sie sie auf. **So können Sie alles erreichen, was Sie wollen:** Gute Beziehungen, gesundes Selbstvertrauen, eine starke Ausstrahlung und die **Verwirklichung Ihrer Träume!**

## Bedienungsanleitung für Ihre Gefühls-Bank

- ☺ Wie beim Geld ist es besser, wenn die Einnahmen größer sind als die Ausgaben.
- ☺ Sind Sie unzufrieden, ist das ein Signal zum Handeln und eine Chance für Veränderungen. Werden Sie aktiv, und trauen Sie sich etwas zu.
- ☺ Wenn Sie etwas erreichen wollen, hilft nur eins: Handeln.
- ☺ Sind Sie deutlich im Plus und zufrieden, macht Sie das offen und sensibel, ausgeglichen und glücklich.



## Das Buch zum Thema:

Ähnlich wie ein Bankkonto funktioniert das emotionale Konto: Sind wir im Minus, gibt es Sorgen und Unzufriedenheit, wir fühlen uns schlecht. Sind wir im Plus, erleben wir Erfolg, Anerkennung und Lebensfreude. Wie Sie Ihr Konto eher im Plus halten können, erklärt Rosemarie Dypka auf 160 Seiten anschaulich und locker mit vielen praktischen Beispielen (17,95 €, im Buchhandel).