

Erfolgreich ins zweite Jahr



Liebe Leserin, lieber Leser,

in der vergangenen Woche wurde unser Sohn Aeneas geboren. Das war im wahrsten Sinne des Wortes eine schwere Geburt. Umso glücklicher sind wir jetzt den Kleinen in den Armen halten zu dürfen – ganz besondere Momente, die sich einem einbrennen und die man nie wieder vergisst. Bestimmt hast Du auch solche Momente in Deinem Leben.

In Anbetracht einer Geburt fängt man wieder an, über die Natur und seine Wunder zu staunen. Plötzlich ist da ein neues Leben – ein Mensch, der heranwächst und sich entwickelt. Dankbarkeit und Bescheidenheit machen sich in den Eltern breit. So mancher Schwerpunkt verschiebt sich ein wenig. Eben noch dringende Projekte bekommen eine neue relative Wichtigkeit. Ich glaube, von Zeit zu Zeit brauchen wir diese Momente, wo wir im Angesicht von etwas Höherem innehalten und uns des Geschenks hier sein zu dürfen bewusst werden. Du bist ein Wow!-Projekt – ein Wunderwerk der Natur. Du hast fantastische Möglichkeiten mitbekommen. Nutze sie! Entfalte sie! Genieße Dein Leben ganz bewusst. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch etwas ganz Besonderes und Einzigartiges ist. Wir sind unverwechselbar wie ein Daumenabdruck und wir haben sehr viel Gestaltungsfreiheit, weil wir in dieser Zeit leben. Um uns herum gibt es so viele Chancen und Möglichkeiten.

Vier Ausgaben von Jetzt Erfolgreich! haben wir im ersten Jahr herausgebracht. Mir hat die Erstellung viel Freude bereitet. So manche alte Geschichte habe ich wieder ausgegraben, aber auch viele neue recherchiert und so wie ich merke, dass diese Geschichten und Anregungen mich beflügeln, so hoffe ich, dass sie auch Dir eine große oder kleine Inspiration in Deinem Leben sind.

Diese fünfte Ausgabe habe ich von den Themen her sehr abwechslungsreich gestaltet. Wir werden durch ganz verschiedene Bereiche des Lebens streifen. Es geht um Liebe und Glück, Haben und Sein, CQM und FiSH. Du wirst wieder von großartigen Menschen und ihren Taten lesen. Kleine Übungen sollen Dich anregen, über Dein Leben und die Zukunft nachzudenken.

Verbunden mit dieser Ausgabe ist auch, dass wir jetzt eine MP3-Version des Magazins gratis mit dazu geben. Den Link hierzu findest Du unten auf dieser Seite. So kannst Du unser Magazin auch beim Autofahren, beim Sport oder wo auch immer anhören.

Stephan Landsiedel

Die Kraft der Sprache

Die Macht des Wortes vermag uns tief zu bewegen. Worte können Gefühle auslösen und Menschen zu unglaublichen Handlungen bringen. So manche Rede hat bereits den Lauf der Geschichte verändert. Durch Worte können wir Dinge auf unterschiedlichste Arten ausdrücken und erzielen damit unterschiedliche Wirkungen. Werde ein Meister in der Nutzung Deiner Sprache. Gehe ganz bewusst damit um und trainiere es, mehr aus Deiner Sprache zu machen.

Ein kleines Werkzeug hierzu möchte ich Dir auf der nächsten Seite vorstellen. Genauso wie Worte von außen Dich bewegen, spielen auch die von Dir selbst verwendeten Worte eine große Rolle. Sie können Dich emotional aktivieren und zum Handeln bringen. Worte können unser Selbstwertgefühl verletzen oder unsere Herzen entflammen. Wenn Du die Worte veränderst, die Du regelmäßig benutzt, dann veränderst Du Deine Art zu Denken, Deine Emotionen und Deinen Lebensstil. Der amerikanische Erfolgstrainer Anthony Robbins schreibt: „Menschen mit verarmtem Wortschatz haben ein verarmtes Gefühlsleben. Menschen, die über einen reichen Wortschatz verfügen, bedienen sich einer umfangreichen Palette von Farben, mit denen sie ihren Empfindungen eine nuancenreiche Färbung geben, nicht nur in der Kommunikation mit anderen, sondern auch mit sich selbst.“

„Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist derselbe Unterschied wie zwischen dem Blitz und einem Glühwürmchen.“

Mark Twain



Martin Luther King

Kaum eine Rede ist so bekannt geworden wie die, die Dr. Martin Luther King 1963 am Lincoln Memorial vor 250.000 Menschen gehalten hat: „I Have a Dream“. Das Time Magazine ernannte ihn 1963 zum Mann des Jahres. Als Wortführer der gewaltlosen Widerstandsbewegung für Rassenintegration bekam er 1964 den Friedensnobelpreis. Präsidenten verhandelten mit ihm. Martin Luther King war zunächst Pfarrer einer Baptistengemeinde. Er promovierte zum Doktor der Philosophie und wurde dann zum Anführer der Schwarzen. Unermüdlich und trotz größter Gefahren für sein Leben setzte sich Martin Luther King für die Aufhebung der Rassentrennung und die Rechte der schwarzen Bevölkerung ein. Sein größtes Vorbild dabei war Mahatma Gandhi und die Methode des gewaltlosen Widerstandes. 1968 wurde er erschossen. Hunderttausende kamen zu seiner Beerdigung.

... empower your potential!



Transformatorisches Vokabular

Wir wäre es, wenn Du die Intensität Deiner negativen Empfindungen in wenigen Sekunden stark dämpfen könntest, während Du genauso schnell gute Gefühle in herausragende verwandeln kannst?

Überlege Dir jetzt mindestens drei Begriffe, die Dich regelmäßig herunterziehen und schreibe sie auf. Denke nun darüber nach, durch welche anderen Begriffe, die weniger negativ auf Dich wirken, Du diese drei Begriffe ersetzen kannst. Ersetze sie dann und gewöhne Dir an, das in Zukunft immer zu tun. Wenn Du jemandem erzählst, dass Du völlig verzweifelt warst, dann beiße Dir auf die Zunge und ersetze „völlig verzweifelt“ durch einen anderen Ausdruck, z.B. „wußte für einen kurzen Moment nicht weiter“. Die Worte, die Du regelmäßig verwendest, prägen Dein Leben. Wenn Du immer wieder von völliger Verzweiflung erzählst, dann brauchst Du Dich nicht zu wundern, wenn völlige Verzweiflung in Deinem Leben ist. Du kannst

diese Übung auch in die andere Richtung machen. Suche Dir drei schöne positive Begriffe heraus und schreibe sie auf. Ersetze die drei Begriffe dann durch noch bessere Begriffe. Ersetze zum Beispiel „schön“ durch „fantastisch“. Vielleicht ist es für Dich im ersten Moment ungewohnt, so positive Wörter zu verwenden, aber das wird schnell einen Unterschied in Deinem Leben machen.

Wenn mich jemand fragt: „Stephan, wie geht es Dir?“ Dann antworte ich sehr oft mit einem Superwort, z.B. „Mir gehts sensationell!“ Das ist oft ungewohnt für den Fragenden. Andererseits erinnert es mich jedesmal an dieses Gefühl von sensationell. Wenn Du jemandem ein Kompliment machen möchtest, dann überlege Dir, ob Du nicht ein noch stärkeres Wort dafür verwenden kannst. Achte dabei natürlich darauf, dass Du nicht unglaubwürdig wirst. Der andere muss das Kompliment auch verkraften können.

Gezielt die eigene Sprache verwandeln

negative Ausdrücke

am Boden zerstört
deprimiert
in Panik
einsam

weniger negative Ausdrücke

zeitweilig aus dem Tritt
kurz vor dem Wendepunkt
aufgeregt
zeitweilig solo

positive Ausdrücke

attraktiv, ganz gut, schön
interessant, motiviert, mögen

noch positivere Ausdrücke

hinreißend, einfach super,
zauberhaft, fesselnd, beflügelt,
entzückt sein

Chinesische Quantum Methode

Vor kurzem habe ich Gabriele Eckert, die Begründerin der Chinesischen Quantum Methode kennen gelernt, während sie diese Methode an einigen Personen demonstriert hat. Ich denke, dass CQM eine fantastische Methode ist und alleine oder in Ergänzung zu NLP sehr wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

Der Grundgedanke von CQM

Wir stehen permanent in energetischer Wechselwirkung mit den Menschen und deren Gedanken um uns herum. Wenn unser Partner wütend ist, dann können wir diese Schwingung oft auch dann spüren, wenn er gar nicht in unserer Nähe ist. Beim CQM wird die Wahrnehmung so trainiert, dass es möglich wird, sich bewusst in das eigene oder das Energiefeld einer anderen Person einzuklinken. Das Ziel dabei ist es, Einflüsse aufzuspüren, die uns daran hindern, das Gewünschte in unserem Leben zu erreichen. Diese Einflüsse werden dann neutralisiert, damit sie einem nicht länger im Weg stehen. Dabei funktionieren wir wie ein Weltempfänger. Lange bevor es Satelliten gab, war es bereits möglich, Radiosignale von einem Sender auf der ganzen Welt zu empfangen. Bei CQM bist Du der Empfänger für die Signale, die Dein eigenes oder ein fremdes Energiesystem blockieren. Du musst lediglich Dein „Empfangsgerät einschalten“, um die Signale wahrzunehmen. Dann kannst Du sie einfach korrigieren, indem Du innerlich sagst: „Ich korrigiere“. Es klingt zu einfach, um wahr zu sein.

Exkurs Quantenphysik

Die Quantenphysik ist das Gebiet der Physik, das sich mit dem Verhalten und der Wechselwirkung kleinster Teilchen befasst. In der Größenordnung von Molekülen und darunter liefern experimentelle Messungen Ergebnisse, die der klassischen Mechanik widersprechen. Insbesondere sind bestimmte Phänomene quantisiert, das heißt, sie laufen nicht kontinuierlich ab, sondern treten nur in bestimmten Portionen auf – den sogenannten “Quanten”.

Außerdem können sich Teilchen gleichzeitig an zwei oder mehreren Orten aufhalten. Am Grunde der Materie ist nur ein Feld, das das Potenzial hat, sich zu materialisieren.

Ein weiteres Phänomen ist der sogenannte Welle-Teilchen-Dualismus, der besagt, dass jede Strahlung sowohl Wellen- als auch Teilchencharakter hat, aber je nach dem durchgeführten Experiment tritt nur der eine oder der andere in Erscheinung.

Werner Heisenberg stellte in seiner Unschärferelation u.a. fest, dass ein bewusster Beobachter die Messung beeinflusst, ob er es will oder nicht.

Geist und Materie sind nicht so verschieden, wie wir immer geglaubt haben - beiden liegt Energie zugrunde.

„Der Mensch ist das Ergebnis aller Ereignisse, mit denen er bewusst oder unbewusst nicht einverstanden war.“

Gabriele Eckert



Energetische Schwächen

Unsere energetischen Schwächen lassen uns manchmal Dinge tun, die wir nicht tun wollen. Sie verhindern, dass wir die nötige Motivation auf ein Projekt entwickeln. Sie können uns in Stress bringen, zu Selbstzweifeln führen oder sogar krank machen. Da, wo Energie nicht frei fließen kann, werden wir in ein reaktives Muster gezwängt. Mit CQM spürt man diese energetischen Schwächen auf und beseitigt sie. So kommen wir auch aus der Opferrolle heraus. Du kannst alte Muster aktiv selbst auflösen.

Schwächen neutralisieren

Um nun eine energetische Schwäche zu neutralisieren, richtet man seine Aufmerksamkeit auf diese Schwäche. Dabei verfolgt man die Absicht, diese Schwäche in eine energetische Stärke umzuwandeln und denkt dabei nur einen einzigen Gedanken: „Korrigiere!“. Dieser Gedanke bewirkt, dass sich das Energiesystem neu organisiert und die Energie wieder frei fließen kann. Bei körperlichen Schwächen zeigt sich die Wirkung oft unmittelbar auf den Gedanken.

Es spielt dabei keine Rolle, wo man mit dem Korrigieren anfängt. Da unser Körper in ständiger Wechselwirkung mit allen uns umgebenden Feldern steht, kann man sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlichen Ebene anfangen. Eine Veränderung beeinflusst auch die anderen Ebenen automatisch.

CQM schlägt eine Brücke zwischen fernöstlicher Weisheit und angewandter Quantenphysik. Sie ist Bewusstseinsarbeit in höchster Form.

Gabriele Eckert



Seit ihrer Kindheit ist Gabriele Eckert auf der Suche nach den Gründen, warum wir Dinge tun oder erleben, die nicht zu unserem Nutzen sind.

Anfang der 90-er Jahre ging sie nach Kalifornien, ins sogenannte Silicon Valley, wo sie als Vice President Marketing & Sales für eine Softwarefirma tätig war. Neben ihrer Tätigkeit hat sie sich intensiv mit Neurolinguistischer Programmierung (NLP), der EMDR-Methode, Quantum Touch, EFT-Methode, Energie Balance, Hypnotherapie, Meditations- und Entspannungstechniken, Remote Viewing und vielen anderen Methoden und Lehren beschäftigt

Die Summe all dieser Erfahrungen mündete schließlich in die Chinesische Quantum Methode (CQM).