Erfolgreiches Wünschen und Denken

Passen Sie auf, was Sie sich wünschen, es könnte in Erfüllung gehen!
Die Quelle dieser Weisheit ist nicht bekannt und wird einem chinesischen Sprichwort zugeschrieben. Es lautet vollständig:

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.
Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.
Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.
Achte auf Dein Schicksal,
indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.“



Oder die Aussagen von etlichen weisen Menschen, wie Buddha, lauten:

Was wir gedacht / gewünscht haben, das sind wir!
Was wir denken / wünschen, das werden wir!

Erfolgreiches Wünschen und Denken

Die Wünsche sollen so gedacht und formuliert werden, dass sie folgende Wohlgeformtheitskriterien erfüllen:

- Konkret: Was genau wünschen/wollen Sie? – möglichst klar, knapp und präzise
- Ökologie: Welche negativen Konsequenzen könnte der Wunsch haben? Und wie kann dieser negativen Konsequenz optimal vorgebeugt werden? Z. B. den Wunsch ändern oder sich wünschen, dass man etwas Neues lernt, so dass diese Konsequenz nicht eintritt.
- Kontextualisiert: Wann werden Sie sich wo, wem gegenüber, wie verhalten, wenn Sie Ihr Ziel erreichen/Ihr Wunsch erfüllt ist?
- Messbar: Woran erkennen Sie mit allen Sinnen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wann genau ist das Ziel erreicht? – So tun als ob
- Keine Negation, sondern positiv beschreiben
  (kein „nicht“ oder „kein“ – dahinter steckt Angst oder Vermeidung, die sonst als Wunsch ausgeführt wird.)

Erfolgreiches Wünschen und Denken

- Keine Vergleiche und Steigerungen wie z. B. besser als oder genauso gut wie
- Nicht „Ich will …“ oder „Ich möchte …“, da dadurch der Wunsch lautet – „etwas wollen“ und „nicht-haben“ – und den Mangel noch verstärkt. Sondern „Ich bin …“ oder „Ich bin bereit für …«
- Formulieren: Den Wunsch aufschreiben / ausmalen / aussprechen – aber erst nur für sich allein
- Danken: Durch Danken vermehren sich die Wünsche. Genauso wie das Amen am Ende eines Gebets – So sei es!
- Vertrauen: Nicht Zweifeln – Vertrauen bzw. glauben daran, dass der Wunsch in Erfüllung geht, ist sehr wichtig (vgl. dazu die holistische Zielarbeit aus meinem Buch „Coachen und Führen mit System“)!

Erfolgreiches Wünschen und Denken

- Überzeugungen: Mögliche einschränkende Glaubenssätze aufdecken und auflösen

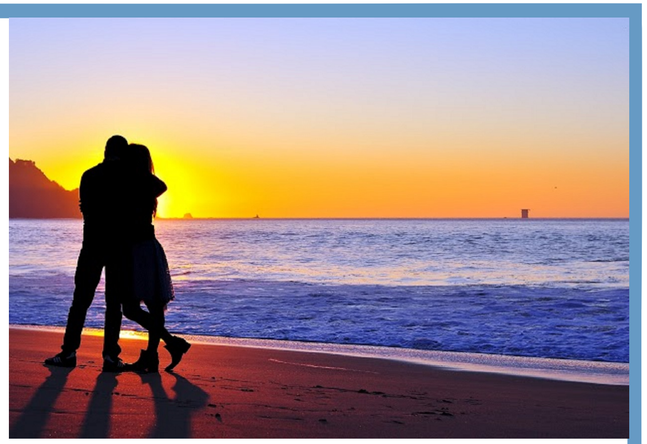
- Zufälle: Offen sein für „Zufälle“ – d. h. Intuition, Unbewusstes nutzen – oft wird der Wunsch auf eine Weise erfüllt, wie wir es nicht erwartet haben.

- Zweifel: ist so etwas wie eine Stornierung des Wunsches!

Zweifel, Ängste oder einschränkende Glaubenssätze sind auch klare Wünsche, die erfüllt werden! Gleichzeitig können Zweifel noch auf ungelöste Dynamiken oder fehlende Erlaubnis der Vorfahren oder auf Ökologiethemen wie negative Auswirkungen hindeuten. Deshalb sind auftretende Zweifel als Signal sehr wichtig und müssen unbedingt beachtet bzw. bearbeitet werden.

Erfolgreiches Wünschen und Denken

Was wünschen Sie?



Schreiben Sie alle Ihre Wünsche auf.
Wunsch 1:
Wunsch 2:
Wunsch 3:

Prüfen Sie nun für jeden Wunsch, ob er sich stimmig anfühlt. Wenn es kein klares stimmiges Gefühl gibt, so schreiben Sie neben den Wunsch die Zweifel, einschränkende Glaubenssätze, negativen Auswirkungen oder einschränkende Loyalitäten – Stornierungswunsch.
Welche möglichen „Wünsche" fallen Ihnen noch ein? Bitte vervollständigen!

Tritt nun doch ein Stornierungswunsch oder ein unstimmiges Gefühl beim Wünschen auf, so können Sie dieses wieder als Signal nutzen. Entweder gibt es noch negative Auswirkungen (Ökologie- oder System Check) zu bearbeiten oder es muss eine Dynamik aus dem Vorfahrensystem aufgelöst werden.