

Klaus Wienert

Klaus Wienert ist Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums, von Wienert Coaching und Mitgründer der Unternehmensberatung Kompetenz die bewegt. In den letzten Jahren hat er über 15.000 Teilnehmer in Seminaren und Schulungen begleitet und begeistert.

Als Life & Business Coach ist Klaus Wienert für nationale sowie internationale Unternehmen und Führungskräfte tätig. Er arbeitet zusammen mit seinem Kinesiologen-, Coach-, Therapeuten- und Dozenten-Team, um Menschen zu unterstützen, ihre Ressourcen zu nutzen, ihre Potenziale auszuschöpfen und inneren Frieden und Glück zu finden.

Glücklich?

Was brauchen Sie, um glücklich und zufrieden zu sein?

Seit jeher haben die meisten Menschen ihr Glücksempfinden von äußeren Umständen abhängig gemacht. Besitztümer im Großen wie im Kleineren, Hab und Gut, Geld, Partner, Erfolge, gutes Wetter, Freizeit sowie erreichte Ziele – wenn man diese Dinge sein Eigen nennt, fühlt man sich zufrieden und glücklich. Wenn aber nicht, stellen sich Unzufriedenheit, Missmut und Enttäuschung ein. Die Verknüpfung in unserem Unterbewusstsein von oben genannten Umständen mit positiven Gefühlen führt in der Regel dazu, ständig etwas erreichen zu wollen, etwas hinterher zu jagen sowie zu Wettbewerb, Konkurrenz und alltäglicher Unzufriedenheit (die dann gerne an anderen Menschen ausgelassen wird). Vielleicht kennen Sie auch den Zustand, etwas lieb Gewonnenes zu verlieren, was wiederum eine ganze Kaskade von negativen Empfindungen auslöst. Oder die Tücke der Erfolge, die besagt, dass wir beim Erreichen eines Zustands oder Ziels gleichzeitig wissen, dass wir all das wieder verlieren könnten.

Glücksempfinden kreieren

Warum ist es so wenigen Individuen möglich, ihre innere Zufriedenheit und ihr Glücksempfinden unabhängig der Umstände des Lebens zu kreieren? Warum brauchen wir ständig äußere Reize und vorübergehende Befriedigungen, um uns zeitweise – und für den Großteil der westlichen Menschen ist diese Zeitspanne äußerst kurz – rundum glückserfüllt und in Frieden mit sich und den Umständen zu fühlen? Weil wir nicht gelernt haben, dass wir unsere Gedanken, Emotionen und Gefühle frei wählen können – unabhängig von dem, was wir haben und wer wir sind. Wer Hab und Gut sowie äußere Umstände zum Maßstab seines Wohlergehens und Glücksempfindens macht, schafft sich endlos(e) Sorgen.



Erfinden Sie sich neu

Sie haben jedoch in jedem Moment Ihres Lebens die Möglichkeit, sich für ein neues Selbstbild zu entscheiden. Sie haben genau jetzt die Chance, etwas in Ihrem Leben zu verändern – und zwar sich selbst. Sie sind der einzige Mensch, der darüber verfügen kann, was er denkt und wie er sich fühlt. Und Sie selbst sind der Einzige, der dies zum Positiven verändern kann, wenn Sie die Entscheidung dazu treffen.

Falls Sie immer noch andere Menschen und äußere Umstände dafür verantwortlich machen, sind Sie in der Opferschleife gefangen. Auch dies ist eine Entscheidung. Geben Sie sich einen Ruck. Wie haben Sie sich gefühlt, als einmal alles rund gelaufen ist? Wie war es, als Ihnen etwas wundervoll geglückt ist? Was ging in Ihnen vor, als Sie wirklich gut drauf und lebensfroh waren? Stellen Sie sich diese Situation doch einmal kurz vor ihrem inneren Auge vor. Nehmen Sie ihre Atmung, ihre inneren Bilder und ihre positiven Gefühle wahr. Vielleicht bemerken Sie, dass jetzt bereits eine Veränderung in Ihnen vorgeht. Interessant, dass diese Veränderung unabhängig von äußeren Umständen stattfinden kann. Dass nur Ihre Vorstellung und Ihre Entscheidung dazu beitragen können, Ihren inneren Zustand zu verändern.

Ich wähle, dass es mir augenblicklich etwas besser geht als gerade eben.

Training des Zustands

Jetzt kommt ein weiterer entscheidender Faktor ins Spiel: Das innere Training dieses Zustands. Auch hier ist es wieder erstaunlich, was Menschen alles üben und trainieren, worin sie sich verbessern wollen: unterschiedlichste Sportarten, handwerkliche Tätigkeiten, berufliche Fertigkeiten und vieles mehr. Die Grundlage von alledem

jedoch – ihre Gedanken und Gefühle – lassen sie unbeachtet links liegen. Doch genau diese gilt es ab jetzt so auszurichten und zu trainieren, wie ein Meditationsmeister seinen Geist trainieren würde.

Fragen Sie sich: Will ich diese Gefühle jetzt so fühlen? Wenn ja, wundervoll. Nur weiter so! Wenn nein: Verändern Sie sie! Was möchten Sie jetzt stattdessen in sich spüren? Wie würde sich dies anfühlen?

Lassen Sie es nicht länger zu, dass der äußere Schein der Dinge die Macht über Ihren inneren Zustand hat. Werden Sie zum Meister Ihrer selbst. Und unterstützen Sie andere ebenso dabei. Es lohnt sich!

Weitere Informationen zu Seminaren sowie Exklusiv-Coachings unter:

www.klaus-wienert.de

www.wienert-coaching.de



Probieren Sie es aus: EXKLUSIV für B.C.B. IMPULSE-Leser

DER PERSÖNLICHE GLÜCKS-WORKSHOP

Papier ist geduldig – Wenn Sie Ihren persönlichen Glücksfaktor wirklich steigern wollen, werden Sie aktiv! Dieses von Klaus Wienert entwickelte Programm hilft Ihnen dabei, Erfolgsblockaden abzubauen und Ihre Energie zu steigern. Für weitere Schritte empfiehlt sich ein persönliches Coaching.

Aktions-Schritt 1 – Glücklich und zufrieden

Notieren Sie spontan, wie Sie sich fühlen, wenn Sie glücklich und zufrieden sind.

Aktions-Schritt 2 – Gegenwart

Lassen Sie für einen Moment die Vergangenheit hinter sich und die Zukunft dort, wo sie hingehört. Nehmen Sie sich im gegenwärtigen Moment wahr – unabhängig, was vorher war und was nachher sein wird. Wenn Sie nach kurzen Momenten abdriften, kommen Sie wieder zurück in den gegenwärtigen Augenblick.

Aktions-Schritt 3 – Gegenwart und glücklich und zufrieden

Treffen Sie jetzt die Wahl, Ihre guten Gefühle im gegenwärtigen Moment zu spüren. Dies kann Ihnen keiner verbieten.

Aktions-Schritt 4 – Verbindung von bewusstem Denken und Fühlen

Legen Sie eine Hand auf Ihre Stirn. In den Frontallappen des Gehirns liegen unsere bewussten Denkzentren. Legen Sie die andere Hand auf Ihren Herzbereich. Dadurch verbinden und integrieren Sie Denken und Fühlen auf positive Weise. Durch das Halten dieser zwei Bereiche verankern Sie den neuen Zustand in ihrem Nervensystem.

Aktions-Schritt 5 – die 21-Tage-Formel

Wiederholen Sie die eben ausgeführten Aktions-Schritte Nummer 2, 3 und 4 an 21 aufeinander folgenden Tagen. Damit Ihr Nervensystem neue Muster etablieren kann, benötigt es mindestens 21 Tage konstantes Training.

Beginnen Sie JETZT!