

# GUTES GEBEN!



GEBEN UND NEHMEN SIND ZWEI URALTE THEMEN DER MENSCHHEITSGESCHICHTE. MACH EINER TUT SICH SCHWER, FREIZÜGIG GUTES ZU GEBEN – MANCH ANDEREM FÄLLT ES GÄNZLICH LEICHT.

# GUTES

## **IN DIESER AUSGABE WOLLEN WIR EIN LICHT AUF DAS „GEBEN“ WERFEN**

Geben ist die Quelle dafür, Gutes erhalten zu können. Bevor ein Landwirt ernten kann, muss er säen. Er wäre schlichtweg töricht, wenn er am Rande seines Feldes sitzen und warten würde, bis die erste gute Ernte aus dem Boden sprießt, um folgend erst die daraus entstandenen Samen zu investieren. Je bessere, qualitativ höherwertige Samen er sät, desto bessere Erträge werden wachsen und zur Ernte bereit stehen. Sät er Hafersamen wird er natürlich Hafer erhalten. Sät er Kürbissamen wird er Kürbis erhalten.

Dieses Prinzip scheint jedoch vielen Menschen fremd zu sein. Sie säen in Ihrem Leben Dinge – in Form von Aktionen, Gedanken und Emotionen – die sie niemals erhalten wollen würden. Zudem säen sie nicht die Samen, deren Früchte sie sich so sehnlich wünschen.

## **LASSEN SIE UNS DIESE IDEE ETWAS WEITER AUSBAUEN**

Wie wäre es, wenn Sie bewusst und aktiv beginnen würden, Samen zu säen, die andere Menschen – in Ihrer näheren oder weiteren Umgebung – erfolgreicher, gesünder oder glücklicher machen? Wie wäre es, wenn Sie andere Menschen oder Projekte unterstützen würden, erfolgreich zu sein? Möglicherweise fängt es zu Beginn an, in Ihnen zu rebellieren. Ich tue doch schon so viel. Ich habe keine Zeit dafür. Wo bleibe ich, wenn ich mich ständig um andere kümmere. So oder so ähnlich lautet häufig der innere Dialog beim Thema Geben. Das wahre Geben beruht jedoch auf der Grundlage von Mitgefühl und Großzügigkeit. Vertrauen Sie dem Leben, dass das Gute, das Sie geben, auf die eine oder andere Weise zu Ihnen zurückkommt.

## **ANDERE UNTERSTÜTZEN, ERFOLGREICH, GESUND UND GLÜCKLICH ZU SEIN**

Wenn Sie positivere und bessere Ergebnisse in Ihrem Leben ernten möchten, sollten Sie Sie beginnen, positivere und bessere Samen zu säen. Richten Sie dazu Ihren Fokus

mehr und mehr darauf, andere Menschen erfolgreich, gesund und glücklich zu machen. Unterstützen Sie sie auf Ihre persönliche Weise. Überlegen Sie jeden Morgen bevor Sie in den Tag starten, wen Sie heute durch welche konkrete Handlung fördern können. Es müssen keine großen Dinge sein – jedoch klar ausgerichtet und beständig. Tun Sie etwas Liebevolleres, Unerwartetes, Positives, Unterstützendes, Überraschendes und Segensreiches.

Nehmen Sie dabei entspannt Abstand von Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Es geht nicht darum, was Sie dadurch erhalten – selbst wenn Sie feststellen werden, dass der Rückfluss reichhaltig sein wird. Überraschen Sie sich selbst, wie viele Möglichkeiten es gibt, anderen Menschen etwas Gutes zu tun oder zu geben. Zu diesem Thema steht Ihnen auch wieder einen einzigartigen Harbor Exklusiv Workshop zur Verfügung. Machen Sie mit, selbst wenn es Ihnen unkonventionell erscheint – es wird sich lohnen!

Wenn Sie Ihren persönlichen Erfolg wirklich steigern wollen, werden Sie aktiv! Dieses von Klaus Wienert entwickelte Programm hilft Ihnen dabei. Für weitere Schritte erhalten Sie auf Anfrage persönliches Coaching oder den Workshop für Unternehmen „Lust auf Erfolg“.

Weitere Informationen unter [www.wienert-coaching.de](http://www.wienert-coaching.de) und [www.klaus-wienert.de](http://www.klaus-wienert.de)

Über Klaus Wienert

Klaus Wienert ist Gründer und Leiter von Wienert Coaching und Mitgründer der Unternehmensberatung Kompetenz die bewegt. Über 10.000 Teilnehmer haben in den vergangenen Jahren an seinen Seminaren und Ausbildungen teilgenommen. Er arbeitet zusammen mit seinem Kinesiologen-, Coach-, Therapeuten- und Dozenten-Team, um Menschen zu unterstützen, ihre Potenziale und Ressourcen zu leben.

# PROBIEREN SIE ES AUS

EXKLUSIV FÜR HARBOR-LESER:

## IHR 5 SCHRITTE PROGRAMM UM GUTES ZU GEBEN UND GUTES ZU ERNTEN

Papier ist geduldig - Wenn Sie Ihren persönlichen Erfolg wirklich steigern wollen, werden Sie aktiv! Dieses von Klaus Wienert entwickelte Programm hilft Ihnen dabei. Für weitere Schritte erhalten Sie auf Anfrage persönliches Coaching oder den Workshop für Unternehmen „Lust auf Erfolg“.

### AKTIONS-SCHRITT 1 GUTES GEBEN MINDMAP

Erstellen Sie ein Mindmap mit all Ihren Ideen und Einfällen was Sie Gutes geben könnten. Nehmen Sie ein weißes Blatt Papier im Querformat. Schreiben Sie in die Mitte „GUTES GEBEN“ und ziehen Sie einen Kreis drum herum. Schreiben Sie folgend alle Ihre Einfälle um diesen Begriff. Notieren Sie jede Idee, unabhängig ob Sie Ihnen im Moment realistisch erscheinen oder nicht. Finden Sie mindestens sieben Dinge.

### AKTIONS-SCHRITT 2 UNKONVENTIONELLES

Schreiben Sie jetzt noch ein bis drei Punkte dazu, die Ihnen unkonventionell erscheinen oder die Sie eher für abwegig erachten. So zum Beispiel: „Meinen ungeliebten Kollegen unterstützen“ oder „Nachbarschaftshilfe-Aktion ins Leben rufen“.

### AKTIONS-SCHRITT 3 ENERGIEPUNKT AKTIVIEREN

Klopfen Sie sanft auf der Mitte Ihres Brustbeins den Energiepunkt der Thymusdrüse (siehe Abbildung) und sprechen Sie folgende Statements drei Mal aus:

- Ich gebe gerne.
- Ich gebe Positives.
- Ich schöpfe aus der Fülle.

Der Thymus-Energiepunkt weckt Ihre Lebensgeister und stärkt Ihre Fähigkeit, Dinge umzusetzen.

### AKTIONS-SCHRITT 4 EINE AKTION HEUTE

Wählen Sie jetzt eine Aktion, die Sie heute tun können, um jemanden anderen erfolgreicher, gesunder oder glücklicher zu machen. Werden Sie gleich damit aktiv oder setzen Sie einen Zeitpunkt fest, an dem Sie heute damit aktiv werden.

### AKTIONS-SCHRITT 5 – 21 TAGE FORMEL

Wählen Sie für 21 Tage jeden Tag am Morgen eine Sache aus Ihrer Liste aus – oder etwas, das Ihnen spontan einfällt – um jemanden anderen erfolgreicher, gesunder oder glücklicher zu machen.

### GUTES TUN TAGEBUCH

Legen Sie sich ein GUTES GEBEN TAGEBUCH an und notieren Sie jeden Abend, was Sie diesbezüglich heute getan haben.

Sie werden erstaunt sein, was sich mit der Zeit alles in Ihrem Büchlein wiederfindet.

Lassen Sie sich zudem überraschen, was sich durch diese bewussten täglichen Guten geben Aktionen in Ihrem Leben Gutes und Positives ergibt. Sie werden staunen!

*Viel Erfolg!*

