Hallo Thomas

Danke für den Newsletter. Ich mag deinen Stil sehr gerne wir ticken da glaube ich ganz ähnlich – ich glaube wir werden zukünftig sehr gut zusammen arbeiten. Es gibt jedoch noch den ein oder anderen Feinschliff den wir hinkriegen müssen zusammen, damit unser Denken «synchroner» wird. Ich merke grade, dass ich recht mit dem Fachartikelschreiber eingespielt bin. Ich habe dir als ersten Auftrag wohl etwas viel zugemutet mit einer Videoaufnahme in der mehr Tiefgang drin steckt, als auf den ersten Blick erkennbar. Gerade weil du dich noch nicht viel mit mit meiner Denkweise und dem Thema auseinander gesetzt hast. Daher versuche ich dir so gut wie möglich einen Einblick in meine Denkweise zu geben indem ich dir zuerst die grundlegenden Inputs gebe und danach deinen geschriebenen Text Punkt für Punkt belichte.

Dies im Sinne einer tollen langfristigen Zusammenarbeit – je besser du meine Denkweise kennst und wiedergeben kannst, desto besser kann ich dir zukünftig Aufträge geben.

Also hier meine Inputs:

1. Halte ich alles per du (habe die ganze Webseite auch auf du)
2. Habe ich in der Regel keine Ansprache (Liebe Leserinnen und Leser)
3. Es geht nicht darum unmittelbar ein Seminar zu verkaufen. Ziel ist es aktuell etwas mehr Leser zu gewinnen, damit ich für zukünftige offene Seminare mehr Potential habe. Daher hab ich auch mit Podcasts angefangen. Ich bin im Moment eins der drei grössten Hypnose und Mentalcoach Ausbildungsinstitute in der Schweiz. Langfristig will ich Seminar zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, Ketten sprengen usw. machen mit 50+ Teilnehmer. Diese Zielgruppe braucht weniger Fachwissen, dafür mehr Geschichten und gute Unterhaltung. Da ich selber auch umstellen muss (es ist eine völlig andere Welt Psychologen auszubilden und Menschen die Sinnsuchend sind, sich verändern wollen weiter zu bringen) habe ich dich gesucht. Dies so als Background-info
4. Wenn du 15% weniger «puschig» sein kannst – das wäre super (wir schweizer sind da etwas zurückhaltender als ihr Deutschen 😉)
5. Der Newsletter soll so gelesen werden, als wenn dir ein «weiser» Freund etwas erzählt und du ganz gespannt zuhörst und nicht von seinen Lippen weichen kannst. Sprich, es soll packen und nicht pushen (weisst du was ich meine?)
6. Der Newsletter soll immer entweder den Leser ins Nachdenken bringen oder etwas mit auf den Weg geben.

Damit das ganze etwas klarer wird erlaube ich mir Notizen zu deinem Text zu machen.

 

*Ich würde am Anfang einen Überblick geben, à la: Es gibt 2 Arten wie wir in handeln kommen: Uns vor etwas zu beschützen (moving away from) und auf ein Ziel hinzuarbeiten das uns gut tut (moving towards).*

Viele Menschen können sich nur aus Angst motivieren – die Angst vor dem drohenden Jobverlust, mangelndem Geld auf dem Konto oder die Angst vor gesundheitlichen Beschwerden.

 Doch wo genau liegen hier die wahren Gründe dafür?

Prokrastination ist tief verankert in unseren Genen. Vor Jahrtausenden war unser Organismus einzig und allein daraus eingestimmt, zu überleben. Im Zuge dessen musste der Körper **Ressourcen**, **Antrieb** und **Energie** sparen. Nicht immer gab es Nahrung im Überfluss und so sammelte der menschliche Körper in guten Zeiten Energie, währenddessen dieser in schlechten Zeiten oder in Gefahrensituationen von diesen zerren konnten. Mittlerweile haben wir diese Gefahrensituationen leider immer weniger. Heute gibt es Nahrung, Unterhaltung, Wohlstand und Ablenkung im Überfluss. Aus dem kurzzeitigen **„Energie tanken“** aus der Steinzeit ist ein Dauerzustand geworden, aus denen sich nur wenige Menschen befreien können. *Dies stimmt zwar körperlicher Natur, gibt jedoch nicht wieder was ich mitteilen will. Was ich ungefähr sagen wollte: Unser Körper / Gehirn ist darauf trainiert, Gefahren auszuweichen. Dieses Verhalten ist Jahrtausende alt. Damals war es wichtig, wenn Gefahr drohte unmittelbar reagieren zu können. Deshalb hat unser Unterbewusstsein einen Alarmknopf, der bei Gefahr automatisch die notwendigen Systeme hochfährt und uns ins Handeln bringt. Dies um unser Überleben zu sichern. Damals hiess das: Abwehr von gefährlichen Tieren, bei Angriffen sofort hellwach zu sein und sich verteidigen zu können. Hierfür haben wir das sympathische Nervensystem. Soll heissen, dass wir tief in uns drin ein vererbtes Verhalten haben, welches dafür sorgt, bei einer Bedrohung sofort ins Handeln zu kommen. Hierfür wird unser Körper in einen Alarmzustand versetzt. Jener schraubt all das hoch, was es braucht um sofort überleben zu können.*

*Daher kommt das Verhalten, dass noch heute viele Menschen vor «Gefahren» davonlaufen (moving away from motivation). Diese Art der Motivation hat eine sehr schnelle Handlung zur Folge, jedoch sind wir erstens gedanklich immer gefangen in unguten Themen (diese haben eine Auswirkung auf unser Wohlbefinden) und zweitens sind wir dadurch nicht «frei». Nicht frei, da wir immer nur dafür sorgen zu überleben und uns nicht dem eigentlichen Ziel verschreiben.*

Es handelt sich hierbei um ganz natürliche Verhaltensweisen, die sich in unserem Gehirn über Jahrtausende eingeprägt haben – und diese sind noch heute vorhanden. Das ist mitunter nützlich, vielerorts aber nicht. In seiner Natur kann der menschliche Körper so im Bruchteil einer Sekunde aufmerksam werden – er fährt den Kreislauf hoch, produziert Stresshormone usw. Auf der anderen Seite dauert das „zur Ruhe kommen“ danach aber wesentlich länger. Aus diesen Gründen können wir Menschen uns auch deutlich schneller „motivieren“, wenn uns eine Gefahr im Nacken sitzt. *Sehr*

Was bedeutet diese Problematik nun eigentlich? Nun, es ist für viele Menschen sehr viel leichter, Verhaltensweisen und Situationen in der Gegenwart zu akzeptieren, ohne dabei zukünftige Gefahren im Blick zu haben. Das kann sich zum Beispiel auf Lebensgewohnheiten wie das Rauchen oder eine ungesunde Ernährungsweise, auf das Sparen von Geld oder das Streben im Job beziehen. Die individuellen Motivationen sind verschiedenen und oftmals ist die kurzfristige Belohnung für viele Menschen erstrebenswerter, als die langfristige. *Kann ich dir nicht folgen und auch nicht zustimmen. Wenn der Grossteil der Menschen die Gegenwart akzeptieren könnte, so hätten wir viel weniger Probleme*

Denn auch wenn etwas gerade einfacher ist, ist es nicht immer die beste Lösung (perspektivisch gesehen). Indem wir uns unseren Problemen stellen, behalten wir die Oberhand über unseren Körper. Denn das Davonlaufen birgt die Gefahr, dass unser Körper überlastet und wir nur reaktiv handeln können, anstatt proaktiv. Die Folgen falscher Motivationen sind vielseitig: **Stress**, **Energieverlust** und eine **angeschlagene Gesundheit**. Wer viel Energie für die falschen Sachen verschwendet, der hat keine Energie mehr für die wirklich wichtigen (nachhaltigen) Dinge. Es ist daher langfristig sinnvoller, sich Situationen zu stellen und an sich zu arbeiten, anstatt davonzulaufen. Jedoch gibt es diesbezüglich ein paar hilfreiche Tipps und Tricks sowie **Verhaltensweisen**, wie dem eigenen Körper gelehrt werden kann, die richtigen **Denkweisen** zu etablieren. Ein wichtiges Stichwort hierfür sind: „Die Kraft der Gedanken“. **Positive Gedanken** sorgen für positive Emotionen und diese wiederum für mehr Energie. Sind wir nicht gestresst, so sorgt dieser positive Zustand für bis zu 31 Prozent mehr Produktivität. Verkäufer machen in einem neutralen oder positiven Gemütszustand statistisch gesehen rund 37 Prozent mehr Umsatz und Ärzte stellen bis zu 27 Prozent weniger Fehldiagnosen. Positive Ziele geben uns überdies Kraft und stärken unser Immunsystem und sorgen für ein nachhaltig erfüllteres Leben.

Mehr Energie, sich schwierigen Situationen zu stellen und langfristige Ziele zu erreichen.

 Jedoch gilt es hier, die Sache mit Bedacht anzugehen, da auch gegenteilige Effekte dadurch erzielt werden können – beispielsweise verstärken sich Angst oder die Motivation verschlechtert sich sogar. *Dies stimmt zwar jedoch dann, wenn wir negative Aspekte vergrössern durch konstantes Wiederholen. Sprich wenn ich mir das was ich nicht will (moving away from) zu oft vor Augen führe und im Kopf durchackere, kann es sein, dass es sich dadurch verfestigt (Pawlow Konditionierung, Ankern – falls dir das geläufig ist) Ziel hier war es den Leuten aufzuzeigen, dass Sie wenn sie immer vor etwas davon springen und nur dadurch die Motivation erhalten ins Handeln zu kommen, sich die gesamte Situation verschlimmern kann. Es gibt auch Therapieansätze die darauf aus sind das Negative so stark zu machen, dass es so unattraktiv wird und ich davon springen muss (Tony Robbins macht das Beispielsweise immer und immer wieder). Wenn das gemacht wird, ist es ein feiner Grat zwischen: Es funktioniert perfekt wie gewünscht und das Ziel wird erreicht oder aber ich verschlimmere alles noch.*

Bewährte Konzepte sind zum Beispiel die **Visualisierung** und andere Theorien aus der Neuroplastizität. Passen Sie daher auf und achten Sie im Alltag auf sich selbst. Wo begeben Sie Sich selbst vielleicht in derartige „Weglaufsituationen“ und konzentrieren Sie Sich auf positive Gedanken. Weitere Informationen und praktische Beispiele zu den Thematiken Motivation, Angst und die Macht der positiven Gedanken erhalten Sie in meinem Webinar! *Können wir weglassen, habe ich im Video zwar erzählt aber würde nochmals einen ganzen Newsletter brauchen, hier zu vertiefen*.    
   
Bleiben Sie gesund und denken Sie positiv!   
   
Wir wünschen Ihnen noch eine schöne Woche!

*Am Ende wäre eine Aufforderung zum Nachdenken ganz gut angebracht. Beispielsweise: Welche Themen gibt es in deinem Leben, vor denen du davonläufst, da sie dir nicht gut tun? Hast du vielleicht auch schon bemerkt, dass das konstante Kopfkino über dieses Thema dir nicht gut tut? Was bräuchtest du stattdessen, dass du aus einer negativen Motivation eine positive machen könntest? Gibt es auch in deinem Leben, Aspekte vor welchen du davon läufst und die dir nicht gut tun? Was könntest du tun, damit du dies nicht mehr machen müsstest. So was in der Art*

So, ich hoffe dass dir das hilft, mich etwas besser wiedergeben zu können? Natürlich hoffe ich das auch.