

Heike Holz



KLEINE SCHRITTE GROSSE VERÄNDERUNG

menani

Autorin



Heike Holz ist Expertin für Kommunikation, authentisches Auftreten und wertschätzende Umgangsformen. Ihre Philosophie einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung steht im Zentrum der von Ihr entwickelten „KNIPS DEIN-LICHT AN“- Methode.

Professionell überzeugt Heike Holz die Teilnehmer in Ihren Vorträgen, Seminaren und Einzelcoachings mit Ihrem großen Gespür für Menschen und Ihrer unvoreingenommenen Art. Anschaulich und unterhaltsam vermittelt sie, wie man mit Achtsamkeit und selbstbewusster Ausstrahlung den Kern der eigenen Persönlichkeit entfalten und so den individuellen Lebensweg leichter gehen kann.

Heike Holz ist Dozentin an der DGUV Hochschule und Erfolgsautorin der Bücher „ANECKEN WAR GESTERN“ – „Leichter leben mit wertschätzenden Umgangsformen, Takt und Menschlichkeit“, „GLÜCKLICH SEIN VERLEIHT FLÜGEL“, „KLEINE SCHRITTE – GROSSE VERÄNDERUNG“ und der Ebook-Reihe „Profiwissen Kommunikation“.

Ihre Podcasts „Das Abenteuer Stil und Etikette“ und „Charisma & Persönlichkeit“ erfreuen sich bei über 10.000 Hörern großer Beliebtheit.

14	Genießen Sie die Stille
16	Werden Sie zum Lösungsfinder
18	Entdecken Sie das Kind in Ihnen
20	Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick
22	Öffnen Sie Ihre Augen!
25	Vertrauen Sie sich selbst!
28	Wozu das alles?
31	Gedankenspiele
34	„Vielleicht“ öffnet ungeahnte Möglichkeiten
36	Hinterfragen Sie Ihre Gedanken
39	Das Zauberwort „Danke“
43	Lernen – es geht auch anders
46	Die Macht der Pause
48	Verschieben Sie die Zeit
51	Die Kunst des Gedankenlesens
54	Setzen Sie sich mal auf den Mond
56	Jeder gibt sein Bestes
59	Die Macht der Begeisterung
63	Wessen Angelegenheit ist es?
67	Freude im Job
71	Kleines Wort mit grosser Wirkung
75	Nein!
78	Wie wäre es mit einem „Verzichtstag“?
80	Glücklich und dankbar
83	Steigern Sie Ihre Ausstrahlung

Spaziergang in der Zukunft	86
Ein bewegtes Leben	88
Ich wünsche mir...	90
Wichtige Freunde	92
Mit dem Partner auf Wolke 7	95
Motivieren Sie sich selbst	98
Wer ist mir wichtig und tut mir gut?	101
Was will ich wirklich?	104
Ich muss mal...	107
Schüren Sie das Feuer der Leidenschaft	111
Die Kröte schlucken	114
Alles kommt zurück	116
Drehen Sie's um!	118
Streichen Sie das Wörtchen „aber“	121
Krisen als Chance	125
Wie gross ist Ihre Willenskraft?	129
Spüren Sie Ihre Gefühle – auch negative!	133
Wie fühlt sich Glück an?	137
Stimmungen aktiv beeinflussen	141
Werden Sie zum Wie-Denker	144
Die motivierende Kraft der Anerkennung	146
Packen Sie's an!	148
Raus aus dem Alltagstrott	150
Einfach mal wundern	152
Die Kunst des Feedbacks	155

Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick

Konzentration auf das Wesentliche, auf unser Tun, das ist heute unser Thema. Wie oft lassen wir uns von irgendwelchen Gedanken, Phantasien oder Körperempfindungen ablenken. Richten Sie Ihren Fokus, die volle Aufmerksamkeit auf das, was Sie gerade tun.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von dem weg, was in Ihnen vorgeht und achten dabei vollkommen auf das, was außerhalb von Ihnen passiert. Anstatt über sich selbst, über seine Probleme nachzudenken, fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Aufgaben, auf Ihr Tun. Dabei spüren Sie, wie Sie in Ihrer Aufgabe aufgehen, wie Sie sozusagen eins werden mit dieser Aufgabe.

Das ist ein sehr angenehmer Zustand, dabei können wir unsere Sorgen und unschönen Gedanken vergessen. Die Zeit vergeht wie im Flug, unseren unruhigen Geist entspannen wir automatisch dabei. Hier ist es völlig egal, was Sie tun. Wichtig ist, dass Sie mit allen Sinnen wahrnehmen, was Sie tun und sich dabei auf Ihr Handeln konzentrieren.

So achten Sie beim Geschirr spülen auf die Geräusche, die das Wasser und das Geschirr machen. Fühlen Sie das Wasser, den Schwamm, die Oberflächen des Geschirrs. Nehmen Sie den Geruch des Spülmittels wahr, führen Sie die Bewegungen Ihrer Hände ganz bewusst aus.

Während des Essens essen Sie nicht einfach gleich darauf los, halten Sie einen Moment inne, bereiten Sie Ihren Körper darauf vor, dass er gleich Energie und Nahrung bekommt. Nehmen Sie zunächst den Geruch des Essens wahr, stellen Sie sich vor, wie es wohl schmecken wird. Betrachten Sie Ihr Essen, welche Farben können Sie sehen. Fühlen Sie die Temperatur, die Struktur, die Konsistenz. Konzentrieren Sie sich auf den Geschmack, versuchen Sie die Gewürze herauszuschmecken. Betrachten Sie mal mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration eine Kerzenflamme, ein Bild, einen Baum oder eine schöne Blume.

Achten Sie darauf, dass Ihre Gedanken nicht abschweifen, sondern immer bei dem Gegenstand Ihrer Betrachtung bleiben. Sie können sich quasi auf alle Tätigkeiten hundertprozentig konzentrieren und dabei die Freude am Handeln erfahren und Ihren Geist beruhigen.

„Für die echte Wahrnehmung zählt nur der Augenblick. Sobald man zu reflektieren oder nachzudenken beginnt, schweift man ab.“

(aus dem Zen-Buddhismus)



Lernen - es geht auch anders

„Übung macht den Meister“, dieses Sprichwort ist uns noch gut bekannt von damals, als wir ein Musikinstrument lernen wollten, Tennisstunden oder den ersten Golfunterricht nahmen. Tatsächlich, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, alle unsere Handlungen unterliegen einem langen Lernprozess. Doch auch das Lernen mag gelernt sein. Deshalb hier einige Tipps, mit denen Sie neue Bewegungsabläufe sechsmal so schnell lernen wie bisher.

Wiederholen Sie nach dem ersten Durchführen der neuen Bewegung genau diesen Ablauf nur im Geiste, ohne die entsprechenden Muskeln zu bewegen – damit erleichtern Sie Ihrem Gehirn die Arbeit wesentlich. Gehen Sie mental den Bewegungsablauf durch, im Originaltempo und am besten mit geschlossenen Augen. Stellen Sie sich dabei nicht nur vor, wie Sie sich bewegen, sondern auch, was Sie dabei fühlen, sehen und hören.

Diesen Lerntrick kennen wir bereits von Profis wie Skifahrtsläufern, Rennfahrern, Hochspringern und vielen ande-

ren Sportlern. Sie gehen vor dem Wettkampf ihre Abläufe mental durch. Das ist weit mehr als eine reine Konzentrations- oder Gedächtnisübung, sondern eine reale Programmierung von den Neuronenbahnen im Gehirn.

Eine weitere Methode ist das Lernen mit dem ganzen Körper. Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken und wandeln Sie rein theoretische Lerninhalte in Bewegungen um: Wenn Sie Vokabeln lernen, führen Sie eine Gebärde dazu aus: „to drive up – vorfahren“. Bewegen Sie sich wie eine große Limousine vor einem vornehmen Hotel und heben Sie sich dabei „up“. Beim Wiederholen der Vokabel stellen Sie sich Ihre Geste dazu vor.

Viel schneller und effektiver können Sie sich Dinge behalten, indem Sie den Raumeffekt nutzen. Ihr Gedächtnis kann sich Orte und Bewegungen im Raum viel leichter merken als rein abstrakte Inhalte. Kennen Sie das: Gerade eben hatten Sie noch einen Gedanken, aber im Weitergehen ist er Ihnen entfallen. Wenn Sie zu der Stelle zurückgehen, an der Sie ihn noch wussten, fällt er Ihnen wieder ein.

Genau diese Stärke unseres Gehirns nutzen wir optimal aus. Wenn Sie sich vier Punkte eines neuen Lernstoffs merken möchten, lernen Sie jeden Punkt in einem anderen Raum oder einer markanten Ecke Ihres Zimmers. Variieren Sie dabei so viel wie möglich: Lernen Sie einen Punkt im Stehen, einen anderen im Sitzen auf dem Boden. Wenn Sie

den Stoff wiederholen, begeben Sie sich im Geist an den jeweiligen Lernort.

Probieren Sie es einfach mal aus, wenn Sie sich beispielsweise für eine Rede oder für eine Prüfung vorbereiten. Zu dem Zeitpunkt, an dem Sie dann tatsächlich diese so geübte Rede halten, gehen Sie geistig durch den Raum, in dem Sie den Inhalt gelernt haben und kommen so an jeden „Lernpunkt“, können also alle Details des Vortrags automatisch abrufen.

„Wer aufhört zu lernen, ist alt.“

Er mag zwanzig oder achtzig sein“

(Henry Ford)

ch wünsche mir...

Häufig wünschen wir uns etwas von anderen Menschen. Manchmal tun wir unsere Wünsche offen kund. Und manchmal hegen wir sie ganz still für uns allein, in der Hoffnung, der andere würde schon wissen oder bemerken, worauf es uns ankommt, was uns wichtig ist.

Wenn diese Wünsche nicht erfüllt werden, sind wir manchmal von den anderen enttäuscht. Wir halten dann die anderen sogar für unaufmerksam und meinen, sie würden sich nicht richtig für uns und unsere Bedürfnisse interessieren.

Wünsche offen anzusprechen, fällt uns nicht immer leicht. Vielleicht, weil wir es lieber hätten, dass unsere Mitmenschen von selbst darauf kommen. Vielleicht, weil wir es irgendwie unangenehm oder schwierig finden. Vielleicht, weil wir nicht genau wissen, wie wir es sagen können, ohne den anderen möglicherweise unter Druck zu setzen.

Wir machen uns häufig viele Gedanken darüber, was der andere über uns denken könnte, anstatt es einfach dem anderen zu überlassen, das zu denken, was er eben denkt.

Formulieren Sie einmal ganz bewusst, was Sie sich von Ihren Mitmenschen wünschen. Am besten verknüpfen Sie Ihren Wunsch mit einem Wert, der Ihnen wichtig ist, oder mit einer Begründung, die verdeutlicht, warum Sie sich das wünschen. Hier einige Beispiele: „Ich finde es schön, wenn ich den Tag mit einem Gespräch mit dir beginnen kann, daher wünsche ich mir, dass du beim Frühstück keine Zeitung liest.“ Oder: „Es macht mich nervös, wenn du beim Fernsehen immer herumzappst. Ich wünsche mir, dass wir uns auf ein Programm einigen und dieses festlegen.“ Oder: „Für mich ist Pünktlichkeit ein Zeichen von Wertschätzung dem anderen gegenüber. Deshalb wünsche ich mir, dass du pünktlich bist, wenn wir einen Termin haben.“

Der andere kann dann entscheiden, ob er Ihren Wunsch erfüllt oder nicht. Vielleicht rückt er sogar mit einem eigenen Wunsch heraus, den er noch hat. Dann können Sie gemeinsam einen Weg finden, wie beide Wünsche möglichst weitgehend erfüllt werden.

Es tut sehr gut, mit Menschen offen über seine Wünsche zu sprechen. So verhindern Sie, dass heimliche Erwartungen immer wieder enttäuscht werden und sich immer mehr Unzufriedenheit breit macht.

„Erfolg ist, zu erreichen, was man sich wünscht.
Glück ist, sich zu wünschen, was man erreicht.“

(aus Indien)



Wie fühlt sich Glück an?

Heute lade ich Sie dazu ein, Ihre großen und kleinen Glücksgefühle bewusst wahrzunehmen. Jeder Mensch möchte glücklich sein. Und für jeden Menschen hat Glück eine etwas andere Bedeutung. Für die einen ist es ein leckeres Stück Kuchen, für die anderen ein schöner Blick aufs Meer, und wieder andere sind glücklich, wenn sie in ihrem Garten sitzen oder die Welt entdecken. Diese Beispiele ließen sich endlos fortführen.

Glück ist eine Kombination aus äußeren Umständen und der eigenen Einstellung zu diesen Umständen. Die äußeren Umstände allein bewirken erst einmal gar nichts. Sie sind einfach da, ganz neutral. Erst die Bedeutung, die ich diesen Umständen gebe, entscheidet darüber, ob ich mich freue und glücklich bin.

Das Glück allein den äußeren Umständen zuzuschreiben, wie manche es versuchen, ist riskant. Denn diese Umstände können sich schnell verändern, dann sitzt man da und schaut nur in ein dunkles Loch. Aber allein die richtige Ein-

stellung reicht auch nicht zum Glück. Wir brauchen zumindest ein Minimum an körperlicher Pflege, an Erfolg, materiellem Besitz und wohltuender Umgebung, um glücklich sein zu können.

Obwohl wir Menschen immer nach dem Glück suchen, sehen wir das Glück vor lauter Glück nicht mehr. Wir gewöhnen uns so schnell an das Glück, dass wir es manchmal gar nicht mehr wahrnehmen. Wir vergessen die zahlreichen Möglichkeiten, wie wir auch jenseits der Gewohnheiten Glück empfinden können. Manchmal vergessen wir sogar, dass Glück in unserem Leben existiert. Dabei existiert Glück immer. Wir nehmen es nur nicht immer wahr oder schenken eher dem Unglück unsere Aufmerksamkeit.

Nehmen Sie Ihre Glücksmomente einmal ganz bewusst wahr. Entdecken Sie die kleinen, aber feinen Momente, in denen Sie sich glücklich fühlen. Vielleicht ist es der Moment, in dem Sie aus dem Haus gehen und Sie die Sonne auf Ihrer Haut spüren. Oder der Moment, in dem Sie einen leckeren heißen Kaffee trinken, oder ein nettes Gespräch, oder eine kleine Blume am Wegesrand, oder eine Umrührung, ein Kuss, ein Lachen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf all diese kleinen Glücksmomente und fühlen Sie mal ganz bewusst hinein. Genießen Sie sie. Vielleicht sagen Sie sich innerlich: „Ich bin gerade glücklich“.

Übrigens ist es auch schön, wenn Sie Ihre Empfindung einem anderen Menschen mitteilen, der Ihnen nahe steht. Wann haben Sie zum Beispiel Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin das letzte Mal gesagt: „Du, weißt du was... ich bin gerade glücklich“. Probieren Sie das mal aus.



„Glücklich sein hängt nicht davon ab, dass wir bekommen,
was wir nicht haben, sondern davon,
wie gut wir nutzen, was wir haben.“

(Thomas Hardy)

