

# DAS GUTE ANNEHMEN



GEBEN UND NEHMEN SIND ZWEI URALTE THEMEN DER MENSCHHEITSGESCHICHTE. IN DIESER AUSGABE KÜMMERN WIR UNS UM DAS NEHMEN. SIND SIE WIRKLICH BEREIT, ALL DAS GUTE IN IHREM LEBEN ANZUNEHMEN?

**E**s ist schon eigenartig. Es umgibt uns so viel Gutes, Wunderbares und Positives – aber statt dies anzunehmen und sich darüber zu freuen, verwendet ein Großteil der Menschen der westlichen Zivilisation jede Menge Zeit darauf, innerlich oder äußerlich zu klagen, zu jammern und zu lamentieren.

Wie viel Augenmerk wird auf das gelenkt, was man nicht hat, was man nicht mehr hat, was man verlieren könnte oder was andere haben. Mit diesem Grundset an Gedanken und Gefühlen ausgestattet, lebt es sich tagein, tagaus, in einer mehr oder weniger ausgeprägten Kombination aus Opferhaltung und Klagegedicht. Damit darf jetzt Schluss sein!

All das Gute in unserem Leben ist nicht selbstverständlich. Es scheint jedoch eine Kunst zu sein, dies zu erkennen und mit gutem Gefühl anzunehmen. Haben Sie Ihr Leben wirklich und zu 100 Prozent angenommen? Haben Sie zu Ihren Potenzialen und Fähigkeiten wirklich und vor allem zu 100 Prozent „Ja“ gesagt? Und wie ist es mit all den kleineren und größeren Erfolgen, die Sie während Ihres Lebens bisher erreicht haben? All die Dinge, die Sie geschafft und geschaffen haben – sind Sie sich dieser bewusst und können Sie sich dafür stolz auf die Schulter klopfen? Und all die Menschen, die Ihr Leben bereichern, sowie das Materielle, das Sie Ihr Eigen nennen? Oder sehen Sie all das als selbstverständlich an, um sich wieder von Termin zu Termin zu hetzen oder resigniert stehen zu bleiben?

Das Geschenk des Lebens annehmen zu können und etwas Eigenes, Wundervolles und Großartiges daraus zu gestalten ist eine Fähigkeit, die jeder von uns entwickeln kann. Leider haben die wenigsten dies in der Schule oder im Elternhaus lernen dürfen. Neben der Bewusstheit, diese guten Dinge wahrzunehmen, gehört auch das Innehalten dazu - um sie wirklich und wahrhaftig anzunehmen und zu integrieren. Dadurch bereichern Sie Ihre Zellen und Ihren Geist mit einer völlig neuen Qualität. Ihr Fokus wird von Mangel auf Fülle und Erfülltsein gelenkt. Erfüllt sein, von den vielen wundervollen Dingen, die Ihr Leben ausmachen und bereichern.

So ist neben dem „Guten geben“, das wir in der letzten Ausgabe besprochen haben, auch das „Gute annehmen“ ein wesentlicher Faktor für ein erfülltes, gesundes und erfolgreiches Leben.



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

Über Klaus Wienert

Klaus Wienert leitet Kinesiologie Seminare und Ausbildungen, Systemische Familien- und Organisations-Aufstellungen, Exklusiv-Coachings für Unternehmer und „Menschen, die es wissen wollen“ sowie Business und Firmenworkshops „Lust auf Erfolg“.

Er ist Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums, der Unternehmensberatung Wienert Coaching und Mitgründer von Kompetenz die bewegt. Über 10.000 Teilnehmer haben in den vergangenen Jahren an seinen Seminaren und Ausbildungen teilgenommen.

# PROBIEREN SIE ES AUS

## IHR 5 SCHRITTE PROGRAMM UM DAS GUTE, WERTVOLLE UND ERFÜLLENDE IN IHREM LEBEN NOCH BESSER ANNEHMEN UND GENIESSEN ZU KÖNNEN UND IMMER MEHR UND MEHR DAVON ANZUZIEHEN

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, Systemische Organisations-Aufstellungen oder den Workshop für Unternehmen „Lust auf Erfolg“.

### AKTIONS-SCHRITT 1 GUTES IN MEINEM LEBEN - MINDMAP

Erstellen Sie ein Mindmap mit all Ihren Ideen und Einfällen was Sie Gutes, Wertvolles und Erfüllendes in Ihrem Leben haben.

Nehmen Sie ein weißes Blatt Papier im Querformat. Schreiben Sie in die Mitte „GUTES IN MEINEM LEBEN“ und ziehen Sie einen Kreis drum herum. Schreiben Sie folgend alle Ihre Einfälle um diesen Begriff. Notieren Sie jede Idee, unabhängig ob es sich um etwas Kleines oder Großes, Materielles oder Immaterielles handelt. Finden Sie mindestens zehn Dinge – am besten weit mehr.

### AKTIONS-SCHRITT 2 BESONDERES

Schreiben Sie jetzt noch ein bis drei Punkte dazu, die Ihnen BESONDERS erscheinen, an die Sie bisher aber noch nicht gedacht haben. Das können Fähigkeiten sein, Menschen die Sie kennen oder auch besondere Augenblicke.

### 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 nehme das Gute in meinem Leben an.
- Ich mache etwas Gutes draus.
- Ich bin dankbar, zufrieden und glücklich mit dem, was ich habe.

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

### AKTIONS-SCHRITT 4 AUSSCHAU HALTEN

Halten Sie täglich Ausschau nach weiterem Guten, Wertvollem, Erfüllendem und Besonderem in Ihrem Leben.

### AKTIONS-SCHRITT 5 – 21 TAGE FORMEL

Nehmen Sie sich für 21 Tage, abends vor dem zu Bett gehen, Ihre Liste und schreiben Sie einen Begriff dazu. Dieser kann aus dem aktuellen Tagesgeschehen kommen oder ein Punkt sein, den Sie bisher übersehen hatten. Aktivieren Sie Ihren Energiepunkt und sprechen Sie obige Statements.

Lassen Sie sich zudem überraschen, was sich durch diese bewussten täglichen „Das Gute annehmen“ Aktionen weiteres Gutes und Positives in Ihrem Leben ergibt. Sie werden staunen!

