



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die Webversion.

"Machen Sie mit Ihrem Kopf, was Sie wollen!"

Newsletter Nr. 22, April 2017

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Was unterscheidet die erfolgreichen Menschen von denen, die ihre Ziele nicht erreichen?

Neben Selbstvertrauen und Zuversicht, sowie einem klaren Ziel und einem konstruktiven Wortschatz braucht es vor allen Dingen eines: Tatkraft!

Ich mache das an einem konkreten Beispiel fest: auf der Freizeitmesse habe ich mir unter dem bunten Angebot von Pfannen über Kosmetika bis zu den Campern und Bügeleisen und Schlafmattmatzen etwas gekauft, was ich mir schon lange wünsche: eine Rasterbrille. So. Nun habe ich sie, diese Rasterbrille. Das nützt mir aber nichts, wenn ich sie nun nicht auch nutze, wenn ich meine Augen damit nicht trainiere und wach halte. Am besten soll man sie täglich 30 Minuten tragen, 3 Monate lang. Dafür braucht es die Tatkraft, das Umsetzen. Dieses tägliche Tun und Üben. "Bäh", sagt da unser limbisches System, denn für eine lange Strecke durchzuhalten - 3 Monate sind ja 120 Tage -, ist den wenigsten Menschen in die Wiege gelegt. Widerstand und Ablehnung kommen auf. Wir müssen uns also austricksen oder liebevoll selbst an der Hand nehmen. Das gelingt mit Etappenzielen. Und am besten auf spielerische Art und Weise. Denn das Kind in uns mag spielen.

Ich wünsche dir Tatkraft - die Tricks dazu erfährst du in diesem Newsletter.

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage www.petra-gamper.com. unter der Rubrik Newsletter. Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz"



Die Welt braucht mehr Helden

Ich meine nicht die großen Heldentaten, sondern ich meine die kleinen, ganz persönlichen Siege, wenn wir Dinge erledigen, die wir schon so lange vor uns herschieben, wenn wir lang ersehnte Wünsche endlich in die Tat umsetzen, wenn wir uns für das einsetzen, was uns wichtig ist. Weil jeder Tag zählt. Weil jeder Tag ein Teil deines Lebens ist. Weil wir auf der Welt sind, um unseren eigenen Weg zu gehen.

Und unsere inneren Widersacher melden sich prompt: das gilt für die Macher, für die Großen, für die Erfolgreichen, für die Glückskinder, aber nicht für mich. Ich hab ja kein (als Beispiel) Durchhaltevermögen, finanziellen Rückhalt, entsprechenden Titel oder sonst irgendeine Charaktereigenschaft. Beim Ausreden-Finden sind wir ziemlich kreativ.

"**Bist du lieber normal oder glücklich?**", hat mich kürzlich jemand gefragt.

Und um glücklich zu sein, musst du die Dinge eben tun anstatt nur davon zu reden und zu träumen oder es auf morgen zu verschieben. Wenn dann das Wetter gut genug ist:) Was wir dafür brauchen, ist den Mut zum Scheitern. Denn klarerweise bedeutet Tun nicht automatisch auch Erfolg haben. Auch die Erfolgreichen sind schon viele Male gescheitert! Nur dafür werden sie nicht zitiert und bekannt. Sie sind eben weiter gegangen, haben nochmals probiert, sind vielleicht ein zweites oder drittes Mal gescheitert, sind wieder aufgestanden, haben ihre Krone gerichtet und es dann wieder versucht.

Zugegeben, oft braucht es auch ein bisschen Glück.

Glück ist die Summe aus guter Vorbereitung, Anwesenheit und Zufall.

Also: Bereite dich gut vor und sei dann anwesend! und probiere es immer wieder. Mach es! Tu es! Geh dran! Heute, morgen, übermorgen. Und wenn dir der Weg zu lange erscheint,

Trick 1: Denke dir jeden Tag "nur heute":)

Mythen rund um das menschliche Gehirn

1. "Wir nutzen nur 10% unseres Gehirns."

Forschungsergebnis der Neurobiologie: Wir nutzen tatsächlich für bestimmte Aktivitäten nur einen bestimmten Teil unseres Gehirns und andere Teile für andere Aktivitäten. Es wäre ineffizient und würde uns zu viel Energie kosten, ständig 100% des Gehirns gleichzeitig zu nutzen.

2. "Es gibt linkshirnige/rational gesteuerte und rechtshirnige/kreative/emotional gesteuerte Menschen."

Forschungsergebnis der Neurobiologie: Verschiedene kognitive Aktivitäten werden von unterschiedlichen Gehirnregionen verarbeitet. Ob die rechte oder die linke Hemisphäre aktiv ist, hängt aber nicht von der Veranlagung, sondern von der Art der Aufgabe ab.

3. "Das Gehirn wird mit dem Alter schwächer."

Forschungsergebnis der Neurobiologie: Unsere kognitiven Fähigkeiten werden zunehmend schwächer, auch die Lerngeschwindigkeit nimmt ab. Jedoch bleiben uns die fluide Intelligenz, das Allgemeinwissen und die Anwendbarkeit oder Relevanz mancher Informationen fürs Leben, sowie die Kombinationsfähigkeit und der Wortschatz erhalten

oder werden mit zunehmendem Alter sogar besser. Hierbei ist körperliche Fitness ein guter Begleiter, wie kürzlich in einer Studie der University School of Medicine in Boston gezeigt wurde.



Quelle der Bilddatei: Neuronation

Trick 17 für die Tatkraft

Manchmal ist es ein Riesenvorteil, die Vernunft über die Angst siegen zu lassen.

Dazu müssen wir uns einfach bewusst machen, dass wir nicht ewig Zeit haben, dass wir morgen schon nicht mehr die Chance dafür haben könnten. Und hier möchte ich aus eigener Erfahrung die Fakten beim Namen nennen: Menschen können verunglücken, sterben, plötzlich nicht mehr erreichbar oder empfänglich sein oder nicht mehr reden können - im Fall von ausständigen Aussprachen, Entschuldigungen oder Komplimenten, die wir schon lange ausdrücken wollten;

Chancen können vergehen - im Falle von Arbeitsgelegenheiten, wetterabhängigen Aktivitäten oder altersbedingten Möglichkeiten;

Träume sind förderlich und motivierend, gehören jedoch realisiert, sonst hat man irgendwann ausgeträumt und verliert den Mut zu träumen - dann sind wir tot;

Körperliche und mentale Fitness gehen Hand in Hand und gehören gepflegt und gefordert - sonst ist es irgendwann zu spät.

Daher: schiebe die Dinge nicht auf! weder die kleinen noch die großen. sonst fliegen sie dir irgendwann um die Ohren - garantiert!

Auf dass du dir dies immer wieder bewusst machen und rechtzeitig deine Tatkraft aktivieren mögest!

Petra

Quelle der Bilddatei: Neuronation