



Dr. Petra Gamper

Seminare - Coaching für

Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein

mehr Infos: www.petra-gamper.com

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

Newsletter Nr. 23, Juni 2017

Klarheit bringt Erfolg

Liebe Freunde, Bekannte und KursteilnehmerInnen,

Ist auch dein Gedankenkarussell voll im Gang? Kreisen dir viele unbeantwortete Fragen im Kopf? Lautet die Antwort einmal JA und einmal NEIN? Oder nagen Zweifel an deinen Entscheidungen? Tja, die richtigen Fragen zu stellen, ist wohl die halbe Miete!

Denn nur weil alle anderen so tun, muss dies nicht unbedingt für dich genauso gelten. Zumindest bringen wir uns selbst oft deshalb in einen Gedankenstrudel, weil wir nicht aus der Norm ausbrechen wollen. Doch wer macht die Norm und ist sie immer richtig?

Bei uns ist es normal, dass Männer Hosen tragen und Frauen Hosen und Röcke. Das ist nicht in allen Ländern so. Bei uns ist es normal, dass wir morgens, mittags und abends essen. Auch das ist nicht in allen Ländern so. Unterschwellig verbreitet sich dann die Meinung, dass die Normalität richtig ist. Umso schwerer tun wir uns, diese Norm in Frage zu stellen oder gar diesen Weg zu verlassen. Nur weil es der gängige Weg ist, muss es nicht der klügere oder sicherere Weg sein und schon gar nicht für mich der passende. Die Norm ist nicht automatisch klug und sicher; sie ist nur bequem.

Derzeit sind viele Menschen, leider auch Kinder, übergewichtig und offensichtliche Bewegungslegastheniker. Übergewicht und Bewegungsmangel sind anscheinend zur Norm geworden. Eine schlimme Entwicklung! Das Normale ist oft sehr bedenklich und wir tun gut daran, die gängigen Normen zu hinterfragen - ob sie zu uns passen oder ob wir lieber anders handeln und leben wollen. Rebellische Geister rütteln die Welt wach. Und auch sich selbst:)

Ich wünsche dir die richtigen Fragen, auch wenn sie zuweilen anstrengend und nervig sind.

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"



Angst - unsere grösste Hemmschwelle

Eine Parabel aus Japan

Der Wind blies ihnen eisige Flocken ins Gesicht. Der Boden war fest gefroren und der Schnee darüber knirschte mit jedem Schritt. Die zehn Masseur waren auf dem Weg durch die Berge. Heimwärts. Alle zehn waren blind und halfen sich so gut wie sie eben konnten durch den schmalen Bergpass. Aber ihre Beine zitterten vor Angst. Jeder Schritt war ein Schritt ins Ungewisse. Und auch wenn sie den Weg kannten, so wussten sie doch um seine Gefahren und manch lauernden Abgrund.

Die Hälfte des Weges lag bereits hinter ihnen, da stolperte der Mann an der Spitze ihrer Zehnerschaft und stürzte ab. Die anderen neun waren starr vor Schreck und schrien verzweifelt: "Um Himmels Willen! Was für ein Unglück!" Da hörten sie die Stimme ihres Kollegen ein paar Meter tiefer: "Habt keine Angst. Ich habe mir nichts getan. Es geht mir jetzt sogar viel besser! Denn ich fürchte mich nicht mehr. Bevor ich fiel, dachte ich: Was tue ich nur, wenn ich abstürze? Deshalb litt ich fürchterliche Angst. Nun aber bin ich ganz ruhig. Wenn auch ihr eure Angst ablegen wollt, stürzt euch zu mir hinunter!"

Diese Parabel stammt aus dem Buch Hagakure "Der Weg des Samurai" (Japan) aus dem frühen 18. Jahrhundert. Darin sammelte der zum Einsiedlermönch konvertierte ehemalige Samurai Tsunetomo Yamamoto rund 1300 Weisheiten, Lektionen und Anekdoten aus seiner Epoche. Die meisten beschäftigen sich damit, Ängste und Widerstände zu überwinden. Ob sich diese Geschichte tatsächlich so zugetragen hat oder nur eine Erzählung ist, weiß man nicht. Doch sie sagt uns viel über das Wesen der Angst.

Entscheidungen zu treffen, ob nun als Unternehmer, Manager oder Mitarbeiter, ist immer ein Weg ins Ungewisse, manchmal sogar ein blinder Schritt. Was uns lähmt, ist nicht die Angst vor dem nächsten Schritt, sondern vor dem unbekanntem Abgrund, dem Sturz, dem Risiko des Misserfolgs. Dieser Abgrund sieht in der Phantasie oft viel größer aus als er in Wahrheit ist. Drum ist es gut, trotz weicher Knie, beherzt weiterzugehen. Wer dann tatsächlich fällt, merkt häufig wie unnützlich die Sorge vorher war. Ein Sturz ab und an kann eine heilsame Sache sein.

Um die richtigen oder wichtigen Fragen zu stellen, braucht es zu allererst **Ruhe**. Wenn im Außen nichts mehr schreit und drängt, kann ich mir selbst begegnen. Dann braucht es den Mut, mich in meinem Tun in Frage zu stellen. Und dann zu warten, bis die **Antworten aus dem Innen** aufsteigen.



Das kann oft länger dauern. Dazwischen stören manchmal lästige Gedanken. Geh einfach weiter. Und dann bleib wieder stehen.

tja. eine nette Herausforderung.

Eben das Leben:)



Was unterscheidet gute von schlechten Fragen?

Dich Dinge zu fragen, die du nicht ändern kannst, ist eine schlechte Frage, wie zB. "Wieso hat XY im Lotto gewonnen und ich nicht?" oder "Warum hat Frau/Herr einen Porsche?" oder "Warum macht Donald Trump das?" - solche Fragen tragen, selbst wenn du sie beantworten kannst, nichts zu deinem Lebensglück bei. Eher im Gegenteil.

Sie erzeugen Neid, Ärger oder Missgunst; sie suchen oft nach Schuldigen oder handeln von Umständen, die man selbst nicht ändern kann.

Deswegen gilt es gut zu unterscheiden und die richtigen Fragen zu stellen.

Gute Fragen zielen darauf ab, uns **weiter** zu bringen; sie **motivieren** uns zu etwas; sie **verbessern** unser Leben. Gute Fragen sind zum Beispiel:

"Was macht mich glücklich?"

"Was kann ich tun, um mich wohl zu fühlen?"

"Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen?"

"Was tut mir nicht gut, was zieht mich runter?"

"Was möchte ich am Ende meiner Tage sagen können?"

"Was möchte ich nicht vermisst haben in meinem Leben?"

Gute Fragen helfen, ein gutes Leben zu führen.

Auf dass dir dies immer wieder gelingen möge!

Petra