



**Dr. Petra Gamper**

Seminare - Coaching für

**Gesundheit - mentale Kraft - Bewusstsein**

mehr Infos: [www.petra-gamper.com](http://www.petra-gamper.com)

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

Newsletter Nr. 32, Juni 2018

### **Klarheit bringt Erfolg**

Stell dir einmal vor, du hättest einen Flüsterer im Ohr oder eine Flüstererin und die oder der würde dir ständig ins Ohr flüstern...ganz leise...immer wieder...

und stell dir vor, das wären ganz feine, angenehme Sätze, wie: "mach weiter, du schaffst das" oder "mach Schritt für Schritt, bleib ruhig" oder "das hast du gut gemacht, mach weiter so!" oder "erinnere dich an dein Ziel, wie es dir dann dort geht" oder "steh wieder auf, richte dir deine Krone, geh weiter" oder "jetzt darfst du dir auch einmal eine Pause gönnen" oder sonst etwas Gutes.

Weißt du, wer diese/n Flüsterer/in füttert?

Petra Gamper

PS: alle vorigen Newslettern findet ihr auf meiner Homepage [www.petra-gamper.com](http://www.petra-gamper.com) unter der Rubrik Newsletter. Dort findet ihr auch die Geschichte "Das perfekte Herz" - meine Lieblingsgeschichte, denn nur Herzenergie bringt uns als Menschen weiter und auch zueinander!



Vor einigen Tagen hab ich ein Referat von Joey Kelly gehört, einen der erfolgreichen Kelly Family. Es ist unglaublich, was dieser Mann in 1 Tag alles reinpackt. Er hat über 100 Marathone und Ausdauerwettbewerbe bestritten, viele Ultramarathons, den härtesten Wettkampf Deutschlands gewonnen, und ist in 17 Tagen die Strecke von 857 km vom nördlichsten bis zum südlichsten Zipfel Deutschlands bis auf die Zugspitze gegangen - ohne Hilfsmittel und Proviant und er hat noch viele andere extreme Dinge gemacht. Vielfach läuft er nun für Charity-Aktionen, um bedürftigen kranken Kindern zu helfen. Was kann man von diesem Mann, der die Grenzen herkömmlichen Zeitmanagements und sportlicher Leistung immer wieder verschiebt, lernen? Zuallererst: **"Die Grenze existiert nur in unserem Kopf!"**

Sein Credo ist: Ausdauer - Mut - Leidenschaft - Ziel.

Also frag dich: Machst du nur einen Job oder hast du deinen Beruf? Der Unterschied: Job = etwas, wovon ich lebe; Beruf = etwas, wofür ich lebe. Also wofür brennst du?

Was ist dein nächstes Ziel?

Wie steht es um deinen Mut? Was hindert dich, mehr von dem zu tun, was du gerne möchtest?



**Stille**

Lass es still werden

um dich herum

und in dir drin

...dann können die Antworten aus dir  
heraus aufsteigen und zu dir kommen.

### Welche Erwartungen hast du?

Soll jemand für dich etwas richten, dich glücklich machen, dir doch endlich diesen einen Wunsch erfüllen, nur diesen einen?

Schau, was im Wort Erwartungen drinnen steckt: warten. Wähle also, ob du warten willst, oder ob du deine wertvolle Lebenszeit selbst gestalten willst?

Wenn die Antwort ja ist, dann fang' mit kleinen Schritten an: verwöhne dich selbst mit einem leckeren Essen, einem feinen Drink, nimm selbst den Hörer in die Hand, organisiere dir selbst dein Wochenende, triff dich mit Freunden, steig ins Auto, pack die Badetasche, fahr zum See, leg dich in die Sonne, mach es dir fein - es ist DEIN Leben.

Hier und jetzt.

**Samme Momente - nicht Dinge!**

Gutes Gelingen wünsche ich Dir und wundervolle Sommergefühle

**Petra**

