

Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten

Wie wir Stress in positive und produktive Energie umwandeln und auch schwierige Ziele erreichen

Wir brauchen nicht mehr Kraft, Wissen, Talent oder DIE Gelegenheit – was wir brauchen, ist die Selbstdisziplin das zu nutzen, was wir haben. Der Schlüssel zu langfristigem Erfolg ist nicht von einem speziellen Trainings- oder Ernährungsplan abhängig, sondern von Ihrer mentalen Stärke!

Sieben Willenskraftübungen der Shaolin

- **Die Kraft der (Vor)bilder – die Rolle vorwärts**
Schlüpfen Sie temporär in die Rolle Ihres Idols und spüren Sie dessen Kraft. Vorbilder verkörpern was wir sein wollen. Sie sind Quelle von Inspiration, Impulsgeber und Wertevermittler. Tun Sie was Ihr Vorbild tut – und Sie kommen zum Ziel!
- **Die „Jetzt nicht – erst später“ - Regel**
Verzichten macht Sie stark. Wann immer Sie auf den Schokoriegel treffen, sagen Sie sich: Ich hätte mir diese Schokolade wirklich verdient, aber JETZT esse ich sie NOCH NICHT! Üben Sie sich und Ihr Willenskraft-Muskel wird schnell wachsen!
- **Der stete Tropfen höhlt den Stein – ritualisieren**
Feste Abläufe tragen uns durch den Alltag. Rituale vermitteln Sicherheit und Vertrauen. Es geht darum, ein Verhalten zu einer Gewohnheit zu machen, zu automatisieren. So brauchen wir weniger Willenskraft, die Tätigkeit wieder und wieder zu tun. Es geht nichts über eine gute Gewohnheit. Wiederholung ist der Schlüssel!



- **Es an die Klosterglocke hängen – exponieren**

Stadt-Angelegenheiten wurden von alters her durch das Läuten der Glocken kundgetan. Noch heute begegnet man dem Ausrufer in kleinen Ortschaften mit seiner Glocke, die er an jeder Straßenecke in Bewegung setzt. Erzählen Sie Ihrem Umfeld von Ihren Vorhaben – Sie werden diese dann auch umsetzen müssen – sonst müssen Sie vielleicht an den Pranger...?

- **Das große Ich – Teamwork**

In einem guten Team verteilt man zu erledigende Arbeit nach den Fähigkeiten der Teammitglieder, teilt die Verantwortung für Erfolg und Misserfolg und geht gemeinsam durch dick und dünn. Nicht umsonst gilt: Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Stellen Sie sich IHR persönliches Dreamteam zusammen und erleben Sie den energetisierenden Effekt des GROSSEN ICHS!

- **Wu Wei – Handeln durch Nicht-Handeln**

Der Klügere gibt nach, nicht auf! Erkennen sie die Gesetzmäßigkeiten des Systems und nutzen Sie diese zu Ihrem Vorteil. Wer das Gesetz des Hebels kennt, hebt die Welt aus ihren Angeln. Wer weiß, wann die Ebbe kommt, wandelt trockenen Fußes.

- **Wudushe – Schlangentechnik, listiges Aufschieben**

Wir Menschen sind in der Lage, unglaubliche Mengen an Arbeit zu verrichten; Hauptsache wir müssen nicht die Arbeit erledigen, die wir eigentlich zu erledigen hätten. Machen Sie es genauso, aber bitte mit einem strategischen Plan: Lästiges darf aufgeschoben oder delegiert werden! Üben Sie sich im Delegieren!

Wenn Sie diese Techniken beherrschen, werden Sie Ihre Ziele erreichen, Ihre Selbstdisziplin trainieren und dieser verrückten Welt gelassener begegnen. Zum Aufbau von Stressresistenz, emotionaler Stabilität und planvollem Handeln stehen Ihnen ab jetzt effektive Tools zur Verfügung.

道

Das Buch von Marc Gassert:
"Alles ist schwer bevor es
leicht wird"
ist im gut sortierten
Buchhandel oder
bei Amazon erhältlich

