

Lachend zur VISION

Workshop am Samstag, 2. April 2011 auf dem Lachyoga-Kongress in Bad Meinberg

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, die Holz beschaffen, Werkzeuge vorbereiten, Holz bearbeiten und zusammenfügen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, unendlichen Meer.“ Antoine de Saint-Exupéry.

V – VISION

Was ist Dein Wunsch, Deine Sehnsucht, Deine Vision? Wo soll es hingehen in Deinem Leben? Oft wissen wir eher, was wir nicht (mehr) wollen, aber nicht, was wir wollen. Oder wir können nicht daran glauben, dass wir es verdient haben, glücklich zu sein. Jede große Errungenschaft der Menschheit hat mit einem Gedanken begonnen, mit einer Idee. Aus Gedanken werden Worte. Und Worte wirken – geschriebene Worte noch mehr. Eine Vision ist nicht die Fixierung auf ein Ziel, sie lässt Raum für Überraschungen. Wenn ich für meinen Herzenswunsch gehe, dann spüre ich intuitiv, in welche Richtung es geht. Und es wird mir möglich, in Vorfreude und mit Leichtigkeit diesen Weg zu gehen. Das Glück ist mit den Mutigen.

Wunsch formulieren: Beantworte für Dich folgende Fragen: Was ist Dein Wunsch, wohin möchtest Du? Wo befindest Du Dich im Moment? Was musst Du glauben können, um Dich in absoluter Zuversicht auf den Weg zu machen?

I – INTENTION

Was ist die wirkliche Sehnsucht, die hinter Deinem Wunsch steht, was ist die Essenz? Was ist das Gefühl, das Du haben möchtest, wenn sich dieser Wunsch erfüllt hat? Wer sich mehr Geld wünscht, sehnt sich vielleicht nach Sicherheit oder Geborgenheit. Wer erfolgreich im Job sein möchte, hat möglicherweise im tiefsten Herzen den Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung. Hinter jedem Wunsch steckt auch eine Qualität, die wieder mehr aktiviert werden möchte. Alle Qualitäten und Ressourcen, die wir brauchen, sind bereits vorhanden. Denn in uns steckt das vollkommene Potenzial.

Die Essenz: nimm eine Karte und schreibe das gewünschte Gefühl oder die erwünschte Qualität – die Essenz Deines Wunsches – auf eine Karte. Mache eine Liste von 5 Dingen, die Du schon jetzt tun kannst, um diese Qualität oder das Gefühl in Dein Leben zu holen.

S – SPASS

Lachen hat sich bei der Wunscherfüllung als genialer „Turbo-Beschleuniger“ erwiesen. Wenn Du Deine Wünsche im Rahmen einer kraftvollen Lachyoga-Session in das Universum schickst, dann jubiliert auch Dein Unterbewusstsein. Durch das Lachen kommst Du in einen offenen, empfangsbereiten Zustand, in dem die Glückshormone nur so fließen. Das, was jetzt in Freude verankert wird, wird auch in Freude geschehen.

Lachyoga-Übungen:

1. *Altes loslassen: Sorgen weglachen; Stress in den Mülleimer; „Das ist die Welt, das bin ich...“*
2. *Das Vergangene segnen: Namasté, Vergebungslachen*
3. *Sich öffnen für Neues: Herzöffnungslachen, Chakren-Lachen*
4. *Wunsch abschicken: Decke füllen und hochwerfen; Füllhorn des Glücks, Lach-Rakete*
5. *Liebe hinein geben: Herzlachen, Bärenlachen, liebevolles Lachen*
6. *Loben, danken und feiern: lobendes Lachen, Teamlachen, LaOla-Lachen*

I – INTENSIVIERUNG

Wenn Du in einem entspannten und gelassenen Zustand bist („Alpha-Zustand“), ist Dein Unterbewusstsein bereit, den Wunsch zu verankern und Ressourcen zu aktivieren. Sobald die Essenz Deines Wunsches in Deinem Inneren „emotionalisiert“ ist, wird alles, was Du tust, aus Deinem tiefsten Herzen kommen. Du wirst aus Fülle und Dankbarkeit heraus handeln und nicht aus dem Mangel. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Je mehr du Dich an den positiven Aspekten in Deinem Leben ausrichtest, umso mehr davon holst Du dir in Dein Leben. Und es werden Dinge geschehen, die Du vorher nicht für möglich gehalten hättest.

Der Träumer: *Nimm Dir regelmäßig einen Moment, um inne zu halten, zu entspannen und zu träumen. Zum Beispiel, indem Du Dir – ohne Einschränkungen oder Bedingungen - in den schönsten Farben ausmalst, wie es ist, wenn all das in Dein Leben gekommen ist, was Du Dir wünschst. Nimm die Essenz Deines Wunsches und verinnerliche sie Dir jeden Tag. Und genieße das JETZT. Schreibe regelmäßig auf, wofür Du dankbar bist und worin Du erfolgreich warst.*

O – ORIENTIERUNG

„Auch eine Reise von Tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ Viele Ideen sind schon daran gescheitert, dass nie der erste Schritt gemacht wurde. In dem Moment, wo ich beginne, aktiv zu werden, unterstützt das Universum mich dabei. Das heißt nicht, dass ich in Hyperaktivität verfallen muss. Wichtiger ist erfahrungsgemäß, dran zu bleiben und auch kleine Erfolge zu feiern. Jeden Tag einen kleinen Schritt in Richtung meiner Vision tun, das sind 365 Schritte im Jahr - das WIRKT! Mit meinen Gedanken und Handlungen von heute übernehme ich die Verantwortung für meine Lebensqualität in der Zukunft. Aber auch das Fundament ist wichtig: Um einen Lachclub aufzubauen, ist es gut, einen aussagekräftigen Flyer zu haben, ein gutes Konzept und die erforderliche Geduld. Wer im Lotto gewinnen möchte, der sollte auch den Schein dafür ausfüllen.

Ziel-Pyramide: *Male eine Pyramide, bestehend aus Dreiecken. Die oberen Felder dürfen frei bleiben, oder mit einem schönen Symbol gefüllt werden, das für Deine Vision/ die Essenz steht. In die unteren Felder trägst Du einige konkret anstehende Aktivitäten oder Qualitäten ein. Das Fundament für Deine Vision ist somit gesetzt.*

Coaching: *vereinbare mit einem anderen Menschen eine regelmäßige „Erinnerung“, z.B. anhand eines Anrufs 6 Wochen nach dem Vereinbarungsgespräch.*

N – NEUGIER

Öffne Dich für Neues auf allen Ebenen: Die spannendsten Dinge im Leben passieren oft dann, wenn wir aus den gewöhnlichen Bahnen heraustreten. Sei neugierig auf Menschen: Jeder einzelne hat etwas Interessantes zu erzählen. Höre zu und schenke Aufmerksamkeit und Liebe: Alles, was du in die Welt hinein gibst, kommt in verstärkter Form zu Dir zurück.

Raus aus der Komfortzone: *Sei mutig, tue ungewöhnliche Dinge. Mal einen anderen Weg zur Arbeit fahren, einen Menschen im Altersheim besuchen, in ein neues Land reisen oder irgendetwas ausprobieren, das Du schon immer mal machen wolltest.*

Kindliche Verspieltheit: *Entdecke Deine kindlich-spielerische Neugier, wie ein kleines Kind, das mit großem Staunen und viel Spaß die Welt erforscht. Und wenn es hinfällt, dann steht es wieder auf. Auch „scheitern“ bringt Dich weiter in Deiner Entwicklung. Hier gilt die einfache Devise: einmal mehr aufstehen als hinfallen. Und weiter geht's mit LACHEN!*

Info: Der Workshop „Lachend zur VISION“ ist ein neues Tagesseminar, das ich ab Herbst 2011 in Berlin und Köln anbieten werde. Mehr Infos hier unter den unten stehenden Daten.