

Die Weniger-Mehr-Challenge für Eltern – von Eckehart Sturm

Von was magst du weniger in deinem Leben haben und von was magst du mehr in deinem Leben haben? Kannst du das beeinflussen? Musst du hinnehmen, was das Leben dir gibt? Gibt es eine Zauberpille, die dir hilft? Brauchst du eine Autoritätsperson, die dir sagt, wie dein Leben sein soll?

Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft (Nerven-, und Gehirnwissenschaft) sagen dass du dein Leben selber beeinflussen kannst. Du kennst sicher wie du deinen Körper fit machst: durch andauerndes Training erreichst du eine viel bessere Kondition wie ohne Training. Und wenn das Training einschläft, dann geht deine Kondition wieder runter.

Eine Gesetzmäßigkeit ?

Es scheint da eine Gesetzmäßigkeit zu geben: Was du trainierst wächst und was du liegen lässt schrumpft. Nun gibt es auch Vergleichstests von körperlichem Üben und rein mentalem Üben. Und auch das rein mentale Üben bringt ähnliche Verbesserungen wie das körperliche üben. Die Muskeln werden stärker und die Fähigkeiten steigern sich, dennoch musst du für beides üben, körperlich oder mental.

Man kann das dahinter liegende Gesetz somit auch so formulieren: **Dort, wo ich meine Aufmerksamkeit, meinen Fokus hin lenke, dort ist Wachstum. Wo ich meinen Fokus weg nehme, dort ist Abnahme, schrumpfen.** Aber Achtung: Es geht um das Bild, das du mental im Kopf hast. Bei: „Ich will keinen Streit“ hast du das Bild des Streites im Kopf und bekommst also mehr Streit.

Weniger Streit bekommst du erst, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Streit weg nimmst und sie dem zuwendest, was du willst, also z.B. Frieden. Dann hast du das Bild von Frieden im Kopf und das wird mehr durch deine Aufmerksamkeit.

Kannst du das glauben? Muss man für Frieden nicht kämpfen? Ich möchte nicht dass du das mir glauben musst, ich will kein Guru sein. Sondern ich möchte, dass du es selber erforschst und überprüfst, ob es tatsächlich für dich so ist.

Daher habe ich diese Challenge kreiert: **Schreibe in eine Liste alles, was weniger in deinem Leben werden soll und in eine andere Liste alles, was mehr werden soll in deinem Leben.**

Das kann Beispielsweise weniger Streit, weniger Missverständnisse, weniger Schulden, weniger ... sein auf der Weniger Liste und mehr Verbindung, mehr Klarheit, mehr Geld, mehr Einsichten, mehr ... auf der Mehr Liste.

Du sollst das nehmen, was für dich stimmt und kannst auch Ergänzungen oder Änderungen an der Liste später vornehmen. Bitte ergänze auch die jeweils andere Liste mit dem Gegenteil, wenn du einen passenden Ausdruck findest. Z.B. mehr Frieden und weniger Streit.

Viele Menschen wissen garnicht genau was sie wollen in ihrem Leben, daher gebe ich dir eine Übung um das herauszufinden: Du brauchst dazu eine 2. Person. Diese 2. Person hat Papier und Stift und fragt dich: „**Was ist deine tiefste Sehnsucht?**“.

Du nimmst die erste Antwort, die dir einfällt und sagst sie und die andere Person schreibt sie auf. Nun stellt die andere Person wieder die gleiche Frage: „Was ist deine tiefste Sehnsucht?“. Du nimmst die nächste Antwort, die dir kommt und sagst sie und die andere Person schreibt sie auf.

So macht ihr weiter, bis keine Antworten mehr kommen und dann noch darüber hinaus bis du dir traust auch die **ungewöhnlichsten Antworten** auszusprechen. Es können gerne 30 oder 50 oder 100 Antworten sein. Dieses ist eine Art „Brainstorming“, ein Sammeln von möglichen Antworten. Ihr könnt dann gerne die Rolle tauschen, wenn die andere Person auch ihre tiefste Sehnsucht erforschen möchte.

Der nächste Schritt ist dann ein **bewerten der Antworten**. Finde die 5 oder 10 Antworten heraus, die am besten deine tiefste Sehnsucht ausdrücken. Dann konzentriere die Antworten noch einmal auf 1 bis 3 Antworten.

Somit hast du eine bis drei Antworten zu der Frage: was du jetzt zu diesem Zeitpunkt in deinem Leben dir ersehnt und kannst die weniger und die mehr Liste noch einmal überarbeiten oder diese Übung auch vor dem Ausfüllen der Liste machen.

Das Gesetz anwenden

Nun wendest du das Gesetz von oben an und richtest deine Aufmerksamkeit auf das, was auf deiner Mehr Liste steht und ziehst die Aufmerksamkeit ab von allem, was auf deiner weniger Liste steht. Das machst du konsequent für 2 Monate. Dann ziehst du Bilanz und schaust, ob es für dich funktioniert hat.

So brauchst du niemandem glauben, sondern hast es selber ausprobiert. Und, wenn es sich als richtig erweist, dann hast du zusätzlich mehr von dem in deinem Leben, von dem du mehr haben willst und weniger von dem, wovon du weniger haben willst und kannst weiter machen damit.

Das Ergebnis

Ich bitte dich mir dein Endergebnis nach 2 Monaten mitzuteilen, denn ich bin neugierig, wie es bei dir ausfällt. Solltest du in den 2 Monaten **Fragen** haben, so kannst du mich gerne kontaktieren per eMail unter der Adresse: weniger-mehr@o-e-a.de

Du darfst diese Challenge auch gerne **weiter empfehlen** an Menschen in deinem Umfeld. Und du solltest auch mit den Menschen in deinem Umfeld darüber sprechen, dass du diese Challenge machst und dich nicht über die Themen oder die Art und Weisen auf deiner weniger-Liste unterhalten möchtest.

Menschen, die das nicht respektieren wollen oder können solltest du daher mindestens für die 2 Monate meiden oder du schaffst es das Thema oder die Art des Gespräches auf die Inhalte deiner Mehr Liste zu lenken.

Auch die Medien wie Fernsehen, Filme, Soziale Medien solltest du **kritisch betrachten**, ob sie dich eventuell mit Inhalten oder Art und Weisen beglücken, die auf deiner Weniger Liste stehen.

Dann solltest du sie beenden oder etwas passenderes finden. Wenn zum Beispiel du weniger Krieg oder weniger Streit auf der weniger Liste hast, dann solltest du dir keine Kriegsfilme oder Kriegs Nachrichten anschauen und die Medien und Nachrichten sind voll davon.

Grenze dich ab, **es ist dein Leben**, du bist für dich verantwortlich. Jetzt könnte das Argument kommen: Wenn du so viel ausblendest, dann wirst du doch Weltfremd und kannst einige Aufgaben nicht mehr erledigen.

Wenn du auf deine Gedanken schaust, dann wirst du finden, dass dort Themen sind mit denen du dich beschäftigen musst. Sie nenne ich „**das Notwendige**“. Dann gibt es noch die Unmengen an Gedanken, die in dir sprudeln den ganzen Tag lang. Sie nenne ich „**das Gedankenspiel**“.

Erledige also das Notwendige auch wenn es auf deiner Weniger Liste steht kurz und knapp und rational. Wenn etwas Notweniges auf deiner mehr Liste steht, dann kannst du gerne ausschweifend und emotional damit sein.

Wenn ein Gedankenspiel auf der weniger liste steht, so **stoppe es**, entziehe ihm deine Aufmerksamkeit und deine Energie. Das ist der **wichtigste Teil der Challenge**. Das macht diese Challenge zu einer echten Challenge.

Es werden in dir Stimmen kommen, die dir sagen: „mache die Challenge ab morgen“ oder „so schlimm ist es auch nicht diesen Gedanken zu denken“ oder „es ist doch bloss ein Gedanke“ usw. Und das Ergebnis dieser Challenge wird davon abhängen wie **konsequent** du an diesem Punkt gewesen bist.

Achte also insbesondere auf dein Gedankenspiel. Ich vermute, dass ein groß Teil der täglichen Gesprächsthemen und der Art und weise der Gespräche geändert werden müssen um die Challenge erfolgreich zu beenden und um weniger von der weniger Liste und mehr von der mehr Liste in deinem Leben zu haben.

Und es geht um **dein Leben** bei dieser Challenge. Es geht um deine Lebensziele. Ich weiß, das diese Challenge dich in eine Zerreißprobe bringt zwischen deinen Gewohnheiten und deinen individuellen Lebenszielen. Deshalb biete ich auch Unterstützung per eMail an. Aber ohne eine solche **Zerreißprobe** wäre es auch keine echte Challenge.

Ein paar Worte zu mir: Mein Thema ist die **Persönlichkeitsentwicklung** des Menschen. Ich wende mich gerne Eltern zu, da das zusätzlich noch den Kindern zugute kommt. Und ich bin der Meinung, dass wir Menschen erst einen geringen Teil unserer Möglichkeiten, unseres Potenzials ausgebildet und uns zu eigen gemacht haben.

Ich bin 1959 in Hamburg geboren und seit 1964 am Bodensee aufgewachsen und zur Schule gegangen und heut lebe ich in Berlin. Aufgewachsen bin ich am Bodensee in einer Gemeinschaft mit Menschen mit Behinderungen. Und habe auch viele Jahre mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet, in verschiedenen Wohnhäusern und in Werkstätten.

Ich habe mich ausgebildet in Kunst, Holzhandwerk, Wirtschaftswissenschaft, Buchhaltung, Mediation und Coaching und ich habe mein Lebensthema in der Persönlichkeitsentwicklung gefunden. Ich sehe, dass viele Menschen etwas **stecken geblieben** sind und sich von ihrer tiefsten Sehnsucht immer mehr entfernen anstatt ihr immer näher zu kommen.

Daher habe ich mich gefragt, warum das so ist und wie die Entwicklung wieder in Gang kommen kann. Ich habe gefunden, dass es sehr stark mit den **Gewohnheiten** zusammen hängt. Und dass Gewohnheiten wie **Programme** ablaufen und immer das Bekannte wiederholen wollen und nichts neues zulassen wollen.

Wenn wir an diese Stelle mit unserer **Beobachtung** hinkommen und uns selber weiter gut beobachten, dann können wir bemerken, dass durch diese Beobachtung ein **Bewusstsein** von diesen bis dahin unbewussten Vorgängen entsteht. Zuerst bemerken wir es nachdem es schon geschehen ist. Durch weiteres Beobachten bemerken wir wann wir in die Gewohnheit, das Programm fallen.

Durch noch weiteres Beobachten kommen wir schließlich zu einem Punkt bevor wir der Gewohnheit nachgegeben haben und können hier einen anderen Weg einschlagen. Wenn dieser sich bewährt hat und wir das dann eine Weile so machen entsteht daraus eine neue Gewohnheit, die dann aber **überprüft und für Gut befunden** ist. Dann kannst du dich der

nächsten Gewohnheit zuwenden und diese überprüfen.

Mit dieser Challenge möchte ich dir die Möglichkeit geben diese Stelle in dir zu erforschen und kennen zu lernen. Und dadurch dein Leben in kleinen Schritten immer mehr in deine Hände zu nehmen, mehr Eigen-Verantwortung und auch **Freiheit** in dein Leben zu bekommen und immer weniger den konditionierten Programmen folgen zu müssen zu Zielen, die eventuell nicht deine sind.

So kann dein Leben immer mehr wirklich „**Dein Leben**“ werden. Deine Liebe kann ihren Weg in die Welt finden und sie besser hinterlassen als du sie vorgefunden hast. (Das ist eines meiner tiefsten Sehnsüchte.) **Beginne jetzt** und fülle die Listen aus oder mache zuerst die Übung um deine tiefste Sehnsucht zu erforschen.

Spreche mit Menschen darüber, dass du gewisse Themen nicht in deinem Gedankenspiel haben willst und andere sehr wohl. Dass du an einer Challenge teilnimmst und erforschen willst, ob dein Gedankenspiel sich auf deine Lebensrealität auswirkt.

Und wenn Ja, wie wirkt es sich aus. Erforsche das für 2 Monate und gebe mir dann dein Ergebnis bekannt. Wenn du Fragen oder Zweifel hast oder Unterstützung brauchst, dann schreibe mir eine Mail an: weniger-mehr@o-e-a.de

Ich bin gespannt auf deine **Ergebnisse**. Schreibe mir auch deine **Fragen**, das hilft dir weiter und hilft auch mir die Challenge zu verbessern, wo sie eventuell nicht gut verstanden wird oder unklar ist.

Alles Liebe, Eckehart Sturm

von der Online-Eltern-Akademie.de

Auf der nächsten Seite findest du eine Weniger-Mehr-Liste zum ausdrucken oder zum Ausfüllen am Computer. Du kannst dir aber auch eine oder zwei eigene Listen machen.

Viel Spass und Selbsterkenntnis bei dieser Challenge !

Die „Weniger – Mehr“ Challenge für Eltern – von Eckehart Sturm

Wie sieht Dein Leben jetzt aus? Gibt es da Situationen, Gefühle, Handlungen, Gedanken von den Du Dir weniger wünschst, weil sie Dein Leben belasten?

Auf der anderen Seite wünschst Du Dir mehr von anderen Situationen, Gefühlen, Handlungen, Gedanken, weil sie Dein Leben bereichern und verbessern würden.

Schreibe Stichworte dazu in die Kästchen der Liste, drucke sie aus oder fülle sie am Computer aus:

[illegible]

1. Schreibe auf, was Dir so einfällt. In den nächsten Tagen kannst Du die Liste noch ergänzen.
2. Schau die Liste Dir an und spüre in Dich hinein, wie stark der Wunsch nach „weniger“ oder „mehr“ ist. Markiere die Stichworte mit ein bis drei „w“ oder „m“, je nach dem wie stark der Wunsch nach Veränderung ist.
3. Werde Dir klar darüber, dass die meisten „weniger“ oder „mehr“ Veränderungen in Deinem Unterbewussten sind, in deiner Konditionierung. Dort hin hast Du keinen **direkten Zugriff** und Du hast den indirekten Zugriff vermutlich noch nicht gelernt. Hier mit dieser Liste beginnt das Lernen des indirekten Zugriffs.
4. Mache täglich einen kleinen Schritt, wende deine Aufmerksamkeit ab oder zu, je nach Spalte.
5. Werde Dir durch das tägliche tun klar darüber, dass Du vermutlich ganz **alleine** nicht weit kommen wirst und bald resignieren oder es vergessen wirst. Deshalb ist Veränderung meistens sooo laaangsaam oder versandet
6. Werde Dir klar darüber, dass Du es lernen kannst den **indirekten Zugriff** zu benutzen und Deine Konditionierung dort zu verändern, wo es Sinn macht in Bezug auf Deine Ziele und Ausrichtungen.
7. Du brauchst Lern-Partner oder ein Lern-Team. A. für leichte Veränderungen ist es Deine Familie. B) für schwierigere Veränderungen Deine guten Freundinnen/Freunde, die dich erinnern weiter zu machen.
8. Für noch schwierigere Veränderungen brauchst Du einen Coach/TrainerIn Deines Vertrauens. Diese/n kannst Du finden in der **Online-Eltern-Akademie**, dafür ist sie gegründet worden.
9. Melde Dich, wenn du die nötige Unterstützung in deinem Umkreis nicht bekommst per eMail bei mir.
Klicke dazu hier auf den Link! >> weniger-mehr@o-e-a.de und beschreibe mir deine Herausforderung.
10. Teile mir bitte dein Ergebnis nach 2 Monaten Challenge mit, ich finde das spannend.