

Mit dem richtigen Riecher ...

Zufall oder selbst geschneidert?

Die Nase geht dorthin, wo die Augen sich hinrichten. Unter dem Motto „Der Weg führt zum Ziel“ betrachte ich die Nase als wegweisendes Tool, um ans Ziel zu kommen. Wer den richtigen Riecher hat, ist erfolgreich. Die Nase vorn haben bedeutet, es im Leben zu etwas bringen. Wenn`s um die Arbeit geht, gibt es Leute, die vom Hackeln reden. Und andere, die über Ihre Berufung und Erfüllung sprechen.

Ziele machen das Leben reich, erfüllend und angenehm ...

Text: Maria Obermair

Mit Zielen lässt es sich positiv leben. Denn Ziele sind positiv und damit auch das Leben. Sie sind das Salz in der Suppe. Das habe ich schon als Kind gelernt. Meine Mutter war NLP-Lehrtrainerin und wer NLP(1) kennt, weiß, dass sich im NLP vieles um Ziele dreht. Ich wuchs also mit Zielen auf, hielt jedoch als Jugendliche nicht wirklich etwas von diesem Psychokram. Ich ging ziellos durchs Leben, wichtige Lebensabschnitte passierten einfach, ohne dass ich sie gestaltet habe.

Als ich Brain Gym®(2) kennen lernte, empfand ich das als „Liebe auf den ersten Blick“. Ich beschäftigte mich mit mir, mit

meinem Leben, mit meinen Wünschen und Ideen, mit meinen Bedürfnissen und Visionen. Denn Brain Gym® beschäftigt sich, so wie NLP, mit Zielen. In diesem Beitrag möchte ich einige Impulse zu Zielen vermitteln und Lust auf/für Ziele wecken. Wie mache ich das? Worauf achte ich?

Ziele gibt es viele ...

... aber welche sind die richtigen? Ich vergleiche es mit einer Kraut- und Rüben-Landschaft. Auf den ersten Blick ziemliches Chaos. Bei genauerem Hinsehen gibt es Strukturen. Und die sind wichtig und wollen gelernt sein! Tagesziele,

berufliche Ziele, Lebensziele, Urlaubsziele, Jahresziele, Wirtschaftsziele, ...

Kurzfristige Ziele

Sie sind rasch erreichbar. Zeitlich stuft man sie gewöhnlich unter „von jetzt gleich bis in ein paar Wochen erreicht“. Z. B.: Ich bügle heute Abend die Wäsche oder bis zum Ende des Monats habe ich den Abstellraum in Ordnung gebracht.

Diese Ziele sind ziemlich übersichtlich und kommen im Alltag zum Einsatz. Jeder kennt seine Punkte auf der To-do-Liste, die meisten davon sind kurzfristige Ziele.

Mittelfristige Ziele

Diese brauchen schon etwas länger Aufmerksamkeit. Dabei handelt es sich um Aufgaben oder Herausforderungen, die über Monate - bis zu zwei Jahren - hinweg dauern. Abnehmen, die Wohnung sanieren, ein Buch schreiben, eine Sportart lernen, ... beschäftigt sich damit über einen längeren Zeitraum.

Langfristige Ziele

Sie brauchen einen gut überschaubaren Plan für Ihr langfristiges Ziel in der Zukunft und dem Weg dahin.

Diese Ziele werden leichter erreicht, wenn dazwischen kurzfristige und mittelfristige Ziele definiert werden. Also nicht ein Riesenschritt bringt Sie zum Endziel, sondern Schritt für Schritt Richtung Endziel. Eine Familie gründen, ein Eigenheim planen und bauen, Schulausbildung und Studium,... große Projekte brauchen gutes Ziel-Management.

Am Boden bleiben

Wenn Sie auf den Geschmack von Zielen gekommen sind, gibt es einen weiteren wichtigen Hinweis, der, wenn er berücksichtigt wird, vieles vereinfacht. Planen Sie realistische Ziele, Ziele die machbar sind.

Wenn Sie bei der Zielarbeit am Boden bleiben sind Sie ziemlich sicher auf der Gewinnerseite. Visionen sind leichter umsetzbar als Illusionen. Letztere brauchen eine Riesenportion Glück. Ich empfehle deshalb Ziele mit Bodenhaftung.

Meine - Deine - Unsere

Machen Sie Ihr Ziel nicht von Anderen abhängig. Gestalten Sie Ihr Ziel in eigener Kompetenz. Das bedeutet, dass SIE es in der Hand haben, ein Ziel zu erreichen. Bei Gemeinschaftszielen bedarf es der gemeinschaftlichen Absprache. Tappen Sie nicht, wie es häufig passiert, in die „Ich denke für andere gleich mit-Falle“

Freiheit oder Pflicht?

Seien Sie Ihr eigener Meister. Aufgaben, die Sie pflichtbewusst übernehmen, können manchmal zum Hinkelstein am Bein entarten. Zum Beispiel ein Familienunternehmen zu übernehmen ist ein großer Schritt im Leben. Dieser will gut durchdacht und geplant sein. Als Everybodys Darling der Eltern bleiben Sie vielleicht auf der Strecke. Wenn eine Übernahme als Pflichtakt erfüllt wird, laufen Sie Gefahr, sich energielos zu fühlen oder nach dem wahren Sinn des Lebens zu suchen. Eine Übernahme braucht ein klares, aufrechtes und 100%-iges JA dazu!

Ziele mit hoher Schwingung

Das sind Ziele, bei denen unser Herz mitspielt. Richtig gute Ziele machen Lust und Interesse auf mehr. Wir beschäftigen uns dabei mit herzlicher Aufmerksamkeit. Wir rufen Sie uns automatisch in Erinnerung und tragen mit Leichtigkeit UND freiwillig zum Gelingen des Zieles bei.

Ziele mit niedriger Schwingung stehen im Zusammenhang mit dem Logikzentrum sprich „Verstand-Gehirn“. Es sind oft Leistungsziele in Zahlen gemessen. Die Ratio gibt z. B. das Wunschgewicht in Kilo an oder bestimmt das Umsatzziel in Euro. Bei diesen Zielen beginnt oft eine Hetzjagd mit viel Druck, bis der gewünschte Wert erreicht ist.

Ziele mit hoher Schwingung beinhalten immer Emotionen und schaffen Herzbeilebung. Die Lust, Freude und andere Emotionen begleiten auf dem Weg zum Ziel und ermöglichen auch danach noch emotionale Bindung mit dem Erreichten.

Brain Gym® Ziele

Wer Brain Gym® wirklich kennt, weiß, dass die Arbeitsstruktur zu Beginn Zielarbeit beinhaltet. Aber eine typische Brain Gym® Balance bietet mehr! Es ist nicht nur das Ziel, welches im Mittelpunkt steht. Weit mehr geht es um die tiefen Ebenen eines gewählten Zieles. Das Geheimnis heißt Ziel-PACE. Ist es WAHRLICH das richtige Ziel? Ist es ein KLARES Ziel? Bin ich in Bezug auf das Ziel AKTIV? Wie viel ENERGIE steht für das Ziel zur Verfügung? Diese Fragen sind wesentlich. Ziel-PACE bewahrt Sie vor unnötigen Durststrecken, er schafft Arbeitslust statt Alltagsfrust, er bringt Sie aus der Nebelzone und schenkt Ihnen Umsetzungsenergie. Ja richtig!!! Energie zur Umsetzung Ihres persönlichen Zieles. Herzlichen Dank an Dr. Paul Dennison und Gail Dennison. Sie haben Brain Gym® und das Ziel-PACE entwickelt(2).

Eine NLP-Ziel-Geschichte

In meiner NLP-Ausbildung gab es eine Teilnehmerin, die an ihrem Ziel „Ich möchte einen männlichen Begleiter fürs Leben finden“ arbeitete. Einige Wochen später rettete Sie einem Hund in Italien das Leben. Sie nannte ihn nach der dortigen Weingegend „Prosecco“ (Name geändert). Er hatte sofort ihr Herz erobert. Später klagte sie über den streunenden Hund, er kam tagelang nicht nach Hause. Sie war tagelang in Sorge um ihn. Das Ziel hatte sie erreicht. Den männlichen Begleiter hatte sie gefunden, aber es wäre – nach Aussage der Frau - gut gewesen, das Ziel genauer zu definieren ...

Gut definierte Ziele ...

... bringen das Leben zum Knistern und Funkeln. Haben wir ein Ziel erreicht, stärkt das unser Selbst-Bewusst-Sein, den Selbst-Wert und das Selbst-Vertrauen. Es wirkt wie ein Mutmacher-Elixier, mit dem Sie sich als Held der Zukunft fühlen. Als Held für die nächsten Aufgaben und Herausforderungen. Es ist ein tolles Fundament und eine Art Sprungbrett, um sich weiter zu entwickeln. Ziele sind die guten Begleiter, genau in jenen Situationen, in den es stockt oder etwas Inneres bremst, wo Zweifel spürbar sind oder Hindernisse auftauchen, nicht alles so glatt läuft und es dann mühsam ist.

Brain Gym® zur Selbsthilfe

Lebensaufgaben bestehen, Prüfungen meistern, Schularbeiten positiv schreiben, Meisterschaften gewinnen, Rennen fahren, auf der Bühne glänzen, Talente verdoppeln oder verdreifachen, innewohnende Intelligenz herausholen, Klarheit was man im Leben oder in der Situation wirklich will, mutig Neuland betreten mit der Einstellung geht nicht gibt's nicht, reife Meisterleistungen hinlegen, ...

Es gibt genug Gelegenheiten, sich selbst zu helfen. Brain Gym® macht es möglich, Ziele im Leben zu erreichen. Brain Gym® legt dabei den Wert darauf, Ziele leicht und mit guter Energie zu erreichen. Denn wer hat schon von erreichten Zielen, wenn man danach erschöpft und restlos erledigt ist. Wenn Sie ein Ziel energiereich erreicht haben, können Sie sich daran erfreuen und Ihre persönlichen Erfolge genießen. Darüber hinaus erkennen Sie Lust auf mehr, Interesse auf Neues, Neugier Unbekanntes zu entdecken oder kreativ zu experimentieren.

Ist Ihr Interesse geweckt?

Wir haben in Österreich ein interessantes Angebot an BG® Kursen. Es lernen und für sich selbst anwenden... Im Brain Gym® 104 Kurs erleben Sie positive Wirkungen aller 26 Brain Gym® Bewegungen. Verspannungen, sich morgens energielos fühlen, müde Augen haben, unkonzentriert sein, Wünsche und Ideen für ein feineres Leben gibt es viele... Buchen Sie diesen Kurs bei einem lizenzierten Brain Gym® Movement Facilitator(3). Aufbauend bieten lizenzierte/re-lizensierte Brain Gym® Instruktoren (3) die Kurse Brain Gym® 1 und 2 an. Hier geht es schon detaillierter zur Sache. Muskeltesten, Noticing (= Selbstwahrnehmung), erste kinesiologische Balancen für den Alltag in Schule, Beruf, Familie und Beziehungen. Nutzen Sie das Gelernte sofort für sich selbst und für Ihre Familie.

Werden Sie Ihr eigener Stress-Coach. Bringen Sie Energie durch Bewegung und Spiel in Ihr Leben, egal ob in Schule, Beruf oder Freizeit.

Mit Brain Gym® gelingen viele Aufgaben leichter. Weltweit genießt diese Methode hohen Stellenwert und findet große Resonanz, besonders im Bildungsbereich. Brain Gym® ist eine eingetragene Marke und wird weltweit von der Foundation Breakthroughs International(4) verwaltet.

Die Nase vorn oder noch am kämpfen?

Liebe Pädagogen und Trainer, wir wissen, welche Herausforderung Unterrichten sein kann. Liebe Schüler und Kursteilnehmer, wir wissen, welche Herausforderung Lernen sein kann! Beides, lehren und lernen sind große Aufgaben. Die Gehirnforschung ist mit uns einer Meinung: Lernen und Lehren in guter Atmosphäre ist oberstes Ziel!!! Sie brauchen zwischen den Arbeitsphasen immer wieder Bewegung, Entspannung und Regeneration. Deshalb haben sich kleine Bewegungspausen als besonders günstig erwiesen. Sie haben große Wirkung und bieten auf jeden Fall den Erholungsraum für Lernende und Lehrende. Dabei handelt es sich um Pausen zum „Sich-wieder-wohlfühlen“ durch gezielte Bewegung, Atmung und innere Wahrnehmung.

Lehren und Lernen sollen erfüllend sein. Deshalb liebe Lehrer, Schüler und Eltern: Immer den richtigen Riecher für die richtigen Ziele haben...

Quellenangaben:

- (1) NLP - Neurolinguistisches Programmieren gegründet durch Richard Bandler und John Grinder
- (2) Dr. Paul E. Dennison & Gail E. Dennison <https://heartsatplay.com/>
- (3) Kontaktlisten auf Anfrage per Email an office@kinmo.at
- (4) <https://breakthroughsinternational.org/> Brain Gym® ist eine eingetragene Marke von Breakthroughs International, Santa Barbara, California, USA. Copyright © 2018. Alle Rechte vorbehalten.
- (4) Licensing/Re-Licensing: <https://breakthroughsinternational.org/programs/the-brain-gym-program/licensing-requirements>

*Ich wünsche Ihnen den richtigen Riecher
zum Erfolgreich sein.
Haben Sie die Nase vorn für ein freudvolles
und positives Leben, leichtes Lernen und
erfüllendes Arbeiten!*

*Energiereiche Grüße
Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf- und
Wohlfühlcoach,
Kinesiologin,
Buchautorin: „Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät v. Breakthroughs Intern.
Lehrtrainerin f. Brain Gym®
und Edu Kinestetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

www.kinmo.at

www.dieperfektenacht.at

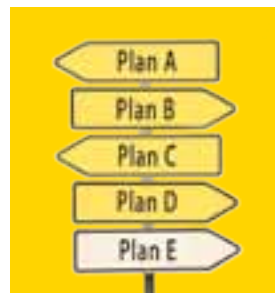
Klassische Kinesiologie Ausbildung:

Brain Gym® Consultant/Instructor

Inklusive Diplomierte/r Kinesiologe/in



**Jede Lebenslage
meistern:
Innere Intelligenz,
Lernpotentiale und
Ressourcen nutzen**



**Menschen begleiten
bei Zielentwicklung:
Mit Zielen ist das
Leben positiv**



**Muskeltesten und
Noticing:
Unser Handwerkzeug,
um diverse Stressoren
aufzuspüren**



**Kinesiologische
Methoden: Sie
bereichern viele
Gesundheits- und
Sozialberufe**



**Am richtigen Weg sein:
Deutlich messbare
Erfolge, Energie und
Freude spüren**

Jahresausbildung: Start Herbst – Abschluss Sommer

Kinesiologie Maria Obermair e.U.
4020 Linz, Landstraße 16
+43 676 795 0000
office@kinmo.at
www.kinmo.at

kinmo_xat
Kinesiologie Maria Obermair