

mind
& soul

BARBARA BERCKHAN

WAHRE STÄRKE MUSS NICHT KÄMPFEN

Überraschend einfache
Wege für mehr Kraft
und Souveränität



G|U



- 6 **Machen Sie sich stark**
- 7 Das Dreieck der maximalen
Stärkung

WAS SIE WIRKLICH WOLLEN, MACHT SIE STARK

- 12 **Was ist das Passende für Sie?**
- 12 Trotz Erfolg im Beruf unzufrieden
- 17 **Der Dreisatz der Gestaltung**
- 17 1. Satz: Finden Sie Ihre Vision
- 17 2. Satz: Checken Sie das, was Sie
schon haben
- 18 3. Satz: Werden Sie aktiv
- 18 Das Jammern hat ein Ende

- 20 Die fünf häufigsten Irrtümer und
wie Sie diese vermeiden
- 22 Entdecken Sie Ihr Eigenes
- 24 **Trainieren Sie Ihren Visions-
muskel**
- 24 Mit kleinen Visionen anfangen
- 27 Wer zu früh realistisch ist, sabo-
tiert sich selbst
- 29 Begeistern Sie sich!
- 30 Von der Vision zur Wirklichkeit
im Handumdrehen
- 32 Auch bei Kleinigkeiten gilt:
Gestalten, was zu Ihnen passt
- 33 Geben Sie dem Leben die Chance,
Ihnen zu helfen
- 35 Bloß nicht zu viel wollen
- 37 **Auf dem aufbauen, was Sie
schon haben**
- 37 Warum Sie vielleicht schon viel
mehr haben, als Sie ahnen
- 38 Ein Plan ist besser als kein Plan
- 40 **Die Kunst, in Gang zu
kommen**
- 42 Die beste Motivation, um jetzt
gleich zu starten
- 43 Wie Sie richtig in Schwung
kommen und es auch bleiben
- 44 **Sie merken, wie Sie ticken**





DIE STÄRKE, DIE AUS DER RUHE KOMMT

- 45 Wenn das Wichtige plötzlich auf der Strecke bleibt
- 46 Drei kleine Schweinhunde: Aufschieben, Ablenken, Vermeiden
- 48 Das ist keine Schwäche: Es ist Ihr alarmiertes O-Nein-Zentrum
- 53 **Keine Misserfolge, nur Erfahrungen**
- 54 Schiefgewickelt zu sein, gehört zum Entwicklungsprozess dazu
- 56 Was Sie lernen, macht Sie jeden Tag ein Stück stärker
- 57 **Quintessenz: Dreisatz der Gestaltung**
- 60 **Wenn Angst Ihr ständiger Begleiter ist**
- 61 Kostenlos und effektiv – die Meditation
- 62 Wie für Sie gemacht!
- 63 Easy going! Alltagsmeditation
- 67 **Kopf aus, Herz an: Hier und Jetzt**
- 67 Ein Ankerplatz für die Aufmerksamkeit
- 68 Die innere Unruhe aussitzen
- 69 Klar können Sie meditieren!
- 73 Hilfe! Ich kann nicht still sitzen!
- 74 Was noch alles hilft
- 76 Mini-Meditation fürs Hier und Jetzt
- 78 **Sie müssen nichts müssen**
- 79 Vision verwirklicht – Mutter in Panik
- 79 Die beste Meditation für Menschen, die keine Zeit haben
- 82 Unangenehme Gedanken und Gefühle loslassen
- 83 Ein Plus für die Gesundheit



- 84 Sich das Meditieren zur Gewohnheit machen
- 86 Zeit finden, die Sie brauchen
- 89 Über Zeit zu verfügen, heißt auch »Nein« zu sagen
- 92 Wenn die Gedanken quälen**
- 92 Ganz einfach aus dem Gedankenkarussell aussteigen
- 93 Mit drei gezählten Atemzügen zurück ins Hier und Jetzt
- 95 Statt Stressessen meditativ essen**
- 96 Bissen für Bissen in die Stille kommen und meditieren
- 99 Basteln Sie Ihre Probleme selbst?**
- 100 Wenn das Nachdenken über die Vergangenheit schädlich wird
- 101 Verbinden Sie sich mit dem Hier und Jetzt
- 105 Quintessenz: Meditation**



DIE STÄRKE, MIT DER SIE SICH SOUVERÄN ZEIGEN

- 108 Umarmen Sie Ihre Schwäche**
- 108 Scheu und schüchtern sein, das ist von gestern
- 110 Bringen Sie Ihre natürliche Autorität zum Vorschein
- 112 Gelassenheit siegt: Locker bleiben und weiter atmen
- 112 Die Selbstsicher-Auftreten-Strategie: Ruhig und bestimmt
- 113 Als kleine Stärkung zwischendurch
- 114 Wahre Stärke braucht wenig Worte**
- 114 Wer sich den Mund fusselig redet, verliert
- 116 Drei knackige Argumente reichen für den Anfang

- 117 Erst denken, dann planen und dann loslegen
- 118 Entscheidend für da Gesprächsklima: die ersten Worte
- 120 Lassen Sie sich nicht herumschubsen**
- 121 Laden Sie zum Schubsen ein?
- 124 Warum man manchmal seine Stärke versteckt
- 127 Mit erhobenem Haupt schreiten
- 129 Die Angst, dumm dazustehen**
- 131 Wer schlaue Antworten sucht, muss immer Fragen stellen
- 132 Wie man fremden Menschen Löcher in den Bauch fragt
- 134 Bitten Sie um alles Nötige**
- 142 Fünf Lebenskünste für einen starken Auftritt
- 140 Wie gehen Sie mit Ablehnung um?**
- 140 Frisch verliebt und sehr empfindlich
- 141 Kein Wort sagen – bis die Tatsachen für sich sprechen
- 142 Drei Gründe, warum andere Menschen Ihre Vision ablehnen
- 143 Meint der mich? Der Umgang mit Kritik

147 Wie Sie Missverständnisse ausräumen

- 148 Machen Sie sich Ihre Erwartungen bewusst
- 149 Ehrlich miteinander reden – und Ihre Beziehung profitiert
- 153 Gleich + Gleich = Inspiration
- 154 Quintessenz: Ihr Auftritt!**
- 155 Bleiben Sie stark!

156 Zum Nachschlagen

- 156 Bücher, die weiterhelfen
- 157 Register
- 160 Impressum





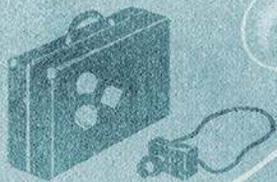
WAS SIE WIRKLICH WOLLEN, MACHT SIE STARK

Sie wollen selbst die treibende Kraft in Ihrem eigenen Leben werden, statt sich nur anpassen zu müssen.

Sie wollen etwas in Ihrem Leben verwirklichen, das für Sie passend ist und das Sie begeistert.

Sie wollen Ihre Vision finden und leben.

Wenn ich danach gehen
würde, was mir Freude
macht, würde ich gern
.....

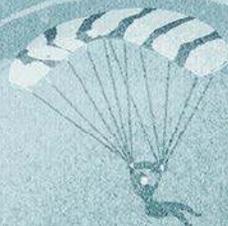


Wenn Geld kein
Problem wäre, würde ich
.....



ENTDECKEN SIE IHR EIGENES

Was würden Sie gern in Ihr Leben
bringen? Wohin möchten Sie sich entwickeln?
Seien Sie aufmerksam für das, was sich
durch Sie entfalten möchte. Hier ein paar sehr
gute Fragen, die Ihnen auf die Sprünge
helfen. Ohne lange nachzudenken,
vervollständigen Sie die
nachfolgenden Sätze:



Eine Sache, die ich schon immer
gern machen wollte, ist
.....

Wenn ich sehr
selbstbewusst wäre,
würde ich

.....



Ich möchte in
diesem Leben noch

.....



Eine Vision, die ich
liebe, wäre für mich

.....



Wenn ich wüsste,
dass ich nicht scheitern
kann, würde ich

.....



Wenn ich genügend
Zeit hätte, würde ich

.....



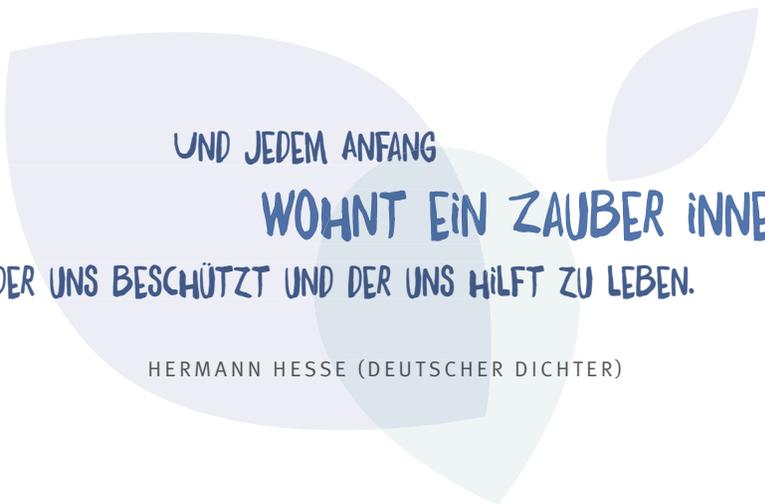


DIE KUNST, IN GANG ZU KOMMEN

Darauf läuft es hinaus: Sie stehen auf und engagieren sich für das, was Ihnen wichtig ist. Für das, was Sie begeistert, was Sie in Ihr Leben bringen wollen. Sie tun etwas dafür, und zwar immer wieder – so lange, bis Ihre Vision eine echte, gelebte Realität geworden ist. Der dritte Satz der Gestaltung lautet dementsprechend: Verwirkliche deine Vision, und zwar Schritt für Schritt, Millimeter für Millimeter – jeden Tag.

Das ist einer der besten Momente überhaupt: Sie fangen an, die ersten Schritte in Richtung Vision zu gehen. Jetzt stehen die Chancen gut, dass aus Ihrer Vision eine fühlbare Wirklichkeit wird. Das allein ist schon ein Grund, um vor Freude zu tanzen.

Es ist wunderbar, diesen Zauber des Anfangs zu erleben. Alles, was Sie brauchen, sind Ihre Offenheit und Ihre Liebe zu Ihrer Vision. Hier kommen vier sehr nützliche Tipps, die Ihnen helfen, diesen zauberhaften Anfang zu finden. Hermann Hesse hat das in seinem Gedicht *Stufen* so ausgedrückt:

A large, light blue decorative graphic consisting of several overlapping leaf-like shapes, serving as a background for the quote.

UND JEDEM ANFANG
WOHNT EIN ZAUBER INNE,
DER UNS BESCHÜTZT UND DER UNS HILFT ZU LEBEN.

HERMANN HESSE (DEUTSCHER DICHTER)



STRATEGIE GET IT STARTED

Bauen Sie eine perfekte Radarfalle.

Ab jetzt entwickeln Sie einen Radar für alles, was mit Ihrer Vision zu tun hat. Überall können Sie etwas finden, das Sie weiterbringt. In Zeitungen, Fernsehsendungen, im Internet, bei Gesprächen mit Freunden oder Fremden – überall finden Sie Tipps und Ideen, mit denen Sie Ihre Vision verwirklichen können. Jetzt, wo Sie wissen, was Sie wollen, richtet sich Ihre Wahrnehmung neu aus. Sie suchen Ihr Umfeld ab. Sie scannen alles, was täglich auf Sie einprasselt, und überprüfen, ob etwas für Ihre Vision dabei ist. Glauben Sie mir: Sie werden fündig werden. Sie werden die Informationen finden, die Sie brauchen, um mit Ihrer Vision weiterzukommen.

Kultivieren Sie Ihre Sammelleidenschaft.

Notieren Sie sich jede Idee, die Ihnen durch den Kopf geht. Sammeln Sie alles, restlos alles, was nur im Entferntesten mit Ihrer Vision zu tun hat, auch Artikel aus Zeitungen und Zeitschriften. Drucken Sie sich Infos aus dem Internet aus und halten Sie jeden Hinweis fest, immer und überall. Ich notiere meine Ideen meistens in einem kleinen Notizbuch. Aber ich habe unterwegs auch schon Webseiten und Telefonnummern auf meinen Arm geschrieben – mit einem Kugelschreiber, den ich mir von der Verkäuferin in der Bäckerei geliehen habe. Ab jetzt sind Sie beides: Jäger und Sammler.

Lassen Sie sich von Ihrer Vision wachküssen.

Machen Sie jeden Tag ein Date mit Ihrer Vision. Treffen Sie sich mit ihr, lassen Sie sich von ihr verführen. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie Ihre Vision schon erreicht hätten. Stellen Sie sich das in allen Einzelheiten vor. Je attraktiver Ihre Vision für Sie ist, desto motivierter sind Sie. Je öfter Sie sich mit Ihrer Vision auftanken, desto mehr Handlungsbereitschaft entsteht bei Ihnen.

Fortsetzung auf Seite 42



KRAFTSPENDER

7 GUTE GRÜNDE FÜR DAS MEDITIEREN

1. Sie können Meditieren leicht und kostenlos erlernen.

Meditieren ist noch einfacher, als sich die Zähne zu putzen. Sie können sofort damit anfangen. Es spielt keine Rolle, wie alt Sie sind, welche Schulbildung Sie haben oder wie viel Geld Sie besitzen.

2. Sie werden ruhiger, ausgeglichener und mutiger.

Durch das Meditieren beruhigt sich Ihr O-Nein-Zentrum im Gehirn. Es bekommt mehr Impulse, sich zu entspannen. Dadurch kommen Sie runter von der Palme. Sie fühlen sich weniger ängstlich, weniger gestresst und werden nicht mehr so schnell wütend. Das ist auch für Ihren Körper eine echte Wohltat. Bei vielen Menschen, die regelmäßig meditieren, verbessern sich Krankheitssymptome, die aufgrund von zu viel Stress entstanden sind. Damit ist das Meditieren ein wichtiger Beitrag für Ihre seelische und für Ihre körperliche Gesundheit.

3. Sie bekommen Abstand zum täglichen Funktionieren.

Jede Meditation ist eine Übung im Loslassen. Ein- bis zweimal am Tag lassen Sie alles los, was Sie bedrückt und was innerlich an Ihnen zerrt. Während Sie meditieren, sind Sie ganz bei sich, ohne sich anzustrengen, ohne Leistungsdruck. Das ist eine der besten Erleichterungen, die es überhaupt gibt. Und die bekommen Sie einfach, indem Sie sich regelmäßig hinsetzen und nichts tun.

4. Ihr aufgedrehtes Denken wird sich beruhigen.

Dieses ständige Gedankengeplapper im Kopf kann Sie mehr stressen als die realen Tatsachen, mit denen Sie es zu tun haben. Nur allein durchs Nachdenken können Sie sich ängstigen oder sich ärgern. Die Meditation sorgt dafür, dass Sie aus Ihrem Kopftheater rauskommen. Wenn Sie sich an das Meditieren

gewöhnt haben, passiert es Ihnen immer öfter, dass sich Ihre Gedanken beruhigen. Das Denken wird leiser und tritt mehr in den Hintergrund. Dann spüren Sie, wie wunderbar es ist, einfach nur da zu sein – ohne sich dauernd Gedanken zu machen.

5. Sie haben mehr gute Ideen und werden kreativer.

Das regelmäßige Meditieren öffnet Ihnen das Tor zu Ihrer Inspiration. Sie haben mehr gute Einfälle, die Ihnen helfen, Ihre Vision zu verwirklichen. Sie finden eine Lösung für ein Problem, das Sie schon lange quält. Plötzlich wissen Sie auch, womit Sie Tante Luise zu ihrem Geburtstag eine Freude machen können. Ihnen fällt wieder ein, wo Sie die Parmesanreibe hingelegt haben. Meditation »entschlackt« Ihr Denken und bringt frischen Wind in Ihre Gehirnwindungen.

6. Ihre Tatkraft und Ihr Selbstvertrauen wachsen.

Durch regelmäßige Meditation werden Sie im Laufe der Zeit innerlich robuster und ausgeglichener. Anfangs werden Sie es kaum bemerken, aber Ihr Selbstvertrauen wächst: jeden Tag ein wenig mehr. Irgendwann stellen Sie erstaunt fest, dass Sie unbekümmerter geworden sind. Sie trauen sich an Aufgaben heran, vor denen Sie früher einen ziemlichen Bammel hatten. Sie gehen unbeschwerter auf Leute zu, die Sie früher eingeschüchtert haben. Sie werden entscheidungsfreudiger und zweifeln weniger an sich selbst. Sie packen Ihr Leben beim Schopf und leben es einfach.

7. Meditation verbindet Sie mit einer größeren Weisheit.

Sie bekommen Zugang zu einer umfassenden Intelligenz, die Sie immer unterstützt. Das ist Ihre eigene Weisheit, die immer da ist, aber die meiste Zeit von Ihren Alltagsgedanken überdeckt wird. Erst wenn Sie ein paar Momente still sind, kann sich diese Weisheit bemerkbar machen. Dann sickert sie langsam in Ihr Denken und Fühlen ein. In Ihrem Alltag gibt es immer mehr Zufälle, die Ihnen bei Ihrer Vision helfen.

DAS INSPIRIERENDE STÄRKE-TRAINING FÜR DIE SEELE!

Wer immer nur nett ist und macht, was andere erwarten, verrät die eigenen Bedürfnisse und lässt sich steuern, anstatt **selbst die Richtung zu bestimmen**.

Wer dagegen seinen inneren Standpunkt und Haltung gefunden hat, kann **souverän und sicher** für die eigenen Wünsche und Vorstellungen eintreten – für die kleinen, wie für die großen.

Bestseller-Autorin Barbara Berckhan zeigt die kraftvollsten Strategien für all jene »Hätte-ich-mal-was-gesagt«-Situationen im Alltag – mit vielen Übungen, Tests und immer mit einem leichten Augenzwinkern!



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4321-1



€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

G|U