



DEIN GLÜCKSKOMPASS

Wie Du mit dem Wissen über die drei Arten von Zielen direkt auf Deinen Glücksweg kommst.



Simon Gautschy
COACHING & THERAPIE

*Hallo,
ich bin Simon.*



Ich liebe glückliche Menschen.
Und ich liebe es, mit Menschen zu arbeiten, die ihr volles Glückspotenzial entfalten wollen. Ich bin nämlich überzeugt davon, dass genau das der Grundmotor von uns allen ist: Unser Glückspotenzial zum Ausdruck zu bringen.

Und ich bin zudem überzeugt davon, dass das für uns alle möglich ist. Glück ist aus meiner Sicht nämlich kein Gefühl, sondern eine Haltung. Die wir erlernen können. Und die es uns ermöglicht, gelassen, friedvoll und eben - glücklich, allem begegnen zu können, was uns das Leben vor die Füße legt auf unserem Glücksweg.

Wenn Du diese Haltung erlernen willst, bin ich sehr gern für Dich da. Lass mich Dir doch gleich eines meiner Glücksgeheimnisse verraten:

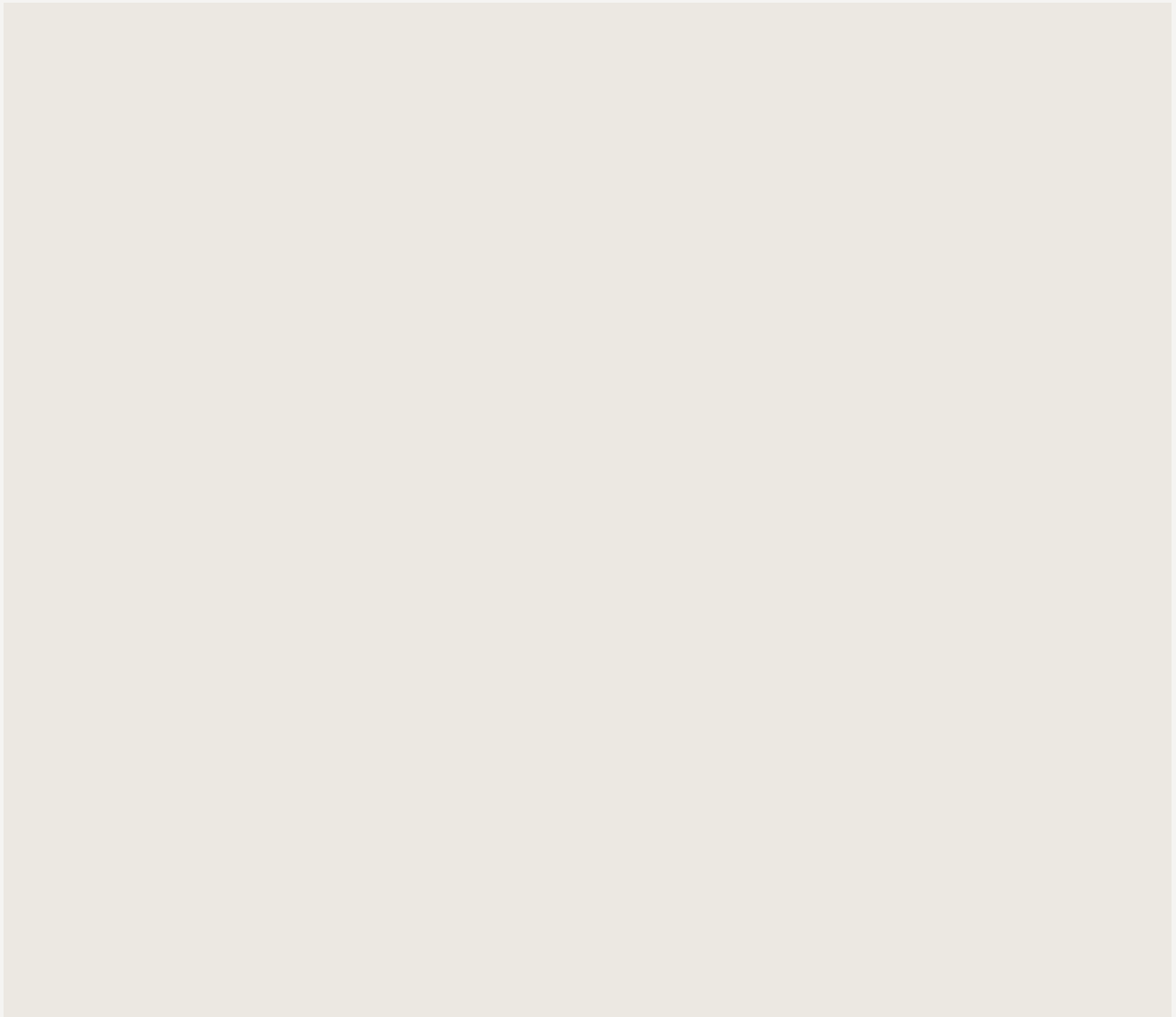
Dein nachhaltiges Glückserleben hängt damit zusammen, was für Ziele Du Dir setzt. Wo und wie genau Du nach Deinem Glück suchst. Die falschen Arten von Zielen bringen Dir garantiertes Unglück. Und die richtige Art bringt Dich direkt auf Glückskurs.

Ich wünsche Dir viel Erfolg auf Deiner Glückssuche!

Simon

Deine Wunsch- & Zielliste

Schreibe hier alle Deine Ziele und Wünsche auf. Wovon Du Dir Glück erhoffst. Alles, was Dir in den Sinn kommt. Was Du Dir aus Deinem Leben weg wünschst und wovon Du Dir mehr wünschst. Alles, was Du erreichen willst. Gib alles!



1

Zielart Nr. 1

Negative Ziele

Wenn Du Deine Wunsch- & Zielliste noch einmal durchgehst: Welche Dinge gibt es in Deinem Leben, die Du Dir weg wünschst? Eine Angst, einen körperlichen oder seelischen Schmerz, eine Krankheit, eine bevorstehende Prüfung oder Streit in Deiner Partnerschaft?

Halte diese gleich hier fest:

Was löst das für Emotionen und Körperempfindungen aus bei Dir, wenn Du Dir bewusst wirst, was Du weg haben möchtest?

Halte diese gleich hier fest:

1

Zielart Nr. 1

Negative Ziele

Die meisten Menschen kümmern sich erst dann aktiv um Ihr Innenleben und Ihr nachhaltiges Glück, wenn etwas schief läuft in ihrem Leben. Eine Krankheit auftaucht, die Energie plötzlich fehlt, der Schlaf mangelt oder der Job auf einmal weg ist. Und setzen sich dann zum Ziel, dass das als negativ Erlebte so schnell wie möglich wieder weg soll.

Leider klappt das nicht wirklich. Unser Unterbewusstsein versteht nämlich weder das Wort "Nein" noch "nicht". Wenn Du Dir also sagst: "Ich will NICHT mehr Kopfschmerzen erleben müssen", hört Dein Unterbewusstsein: "Aha, Kopfschmerzen! Ok, machen wir!" Und produziert mehr davon.

Negative Ziele sind wichtig, damit Du Dir einer Schwierigkeit, eines Problems, eines Leidens bewusst werden kannst. Sobald Du Dir Deines Leidens bewusst bist, solltest Du negative Ziele aber so rasch wie möglich hinter Dir lassen.

Negative Ziele

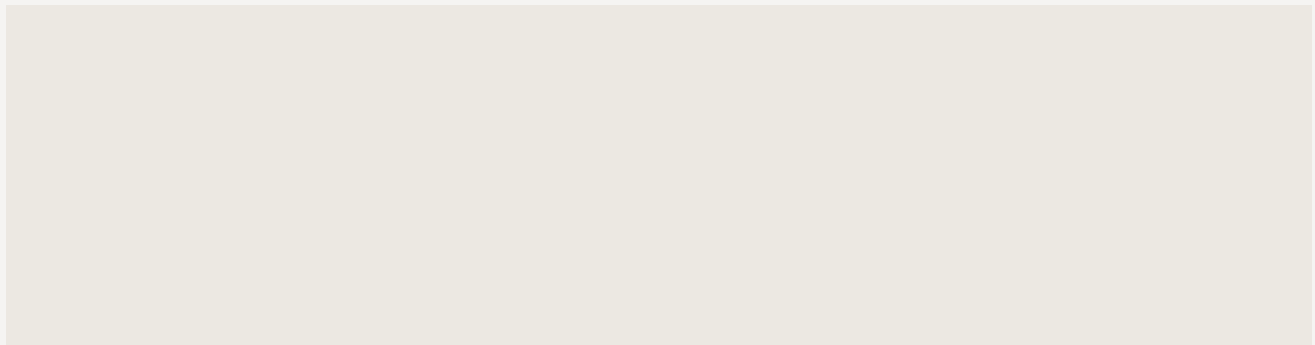
- sind die schwächste Art von Zielen
- bewirken und verstärken Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein
- können sogar kontraproduktiv wirken, indem sie Dein Unterbewusstsein auffordern, mehr des Negativen zu produzieren
- Können Dir allenfalls einen Hinweis geben über das Ausmass Deines Problems oder Deines Leidens

2

Zielart Nr. II Objekt-Ziele

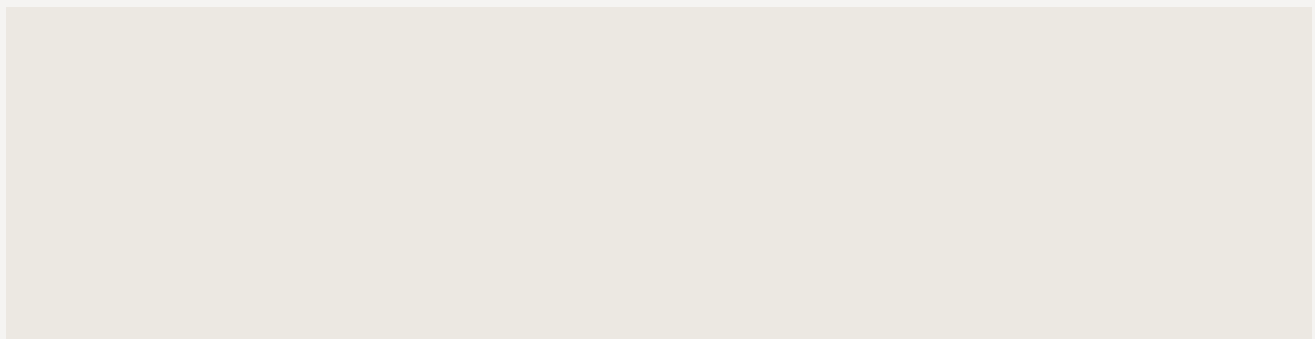
Wenn Du Deine Wunsch- & Zielliste noch einmal durchgehst: Welche Dinge wünschst Du Dir für Dich und Dein Leben? Wovon wünschst Du Dir mehr? Erholung, eine Auszeit, viel Geld, einen neuen Job, eine neue Partnerschaft, eine Familie? Glück, Erfolg und Gelassenheit?

Halte diese gleich hier fest:



Was löst das für Emotionen und Körperempfindungen aus bei Dir, wenn Du Dir bewusst wirst, was Du Dir wünschst?

Halte diese gleich hier fest:



2

Zielart Nr. II Objekt-Ziele

Objektziele beziehen sich, wie der Name sagt, auf Objekte. Auf Dinge im Aussen, von denen wir uns erhoffen, dass sie uns Glück bringen. Das können materielle Dinge sein, wie das neue Auto, die neuen Schuhe, der neue Partner oder die Kinder. Aber auch psychologische Dinge sind damit gemeint. Charaktereigenschaften wie Disziplin, Durchhaltevermögen, Selbstsicherheit oder körperliche und emotionale Zustände wie Zufriedenheit, Entspanntheit oder das Gefühl von Glück.

Daran ist selbstverständlich überhaupt nichts falsch, wenn Du Dir zum Ziel setzen willst, diese Dinge zu erreichen oder zu erhalten. Das Problem ist, dass das damit verbundene Glück flüchtig ist, wie Du aus eigener Erfahrung weisst. Das Auto geht kaputt, die Schuhe verlieren ihren Reiz und der Partner oder die Kinder nerven.

Objektziele

- können stark motivieren, bewirken aber kein nachhaltiges Glück
- führen häufig zu Stress, Hektik und einem Gefühl von Getriebensein, da wir anderes oder mehr desselben benötigen, um uns glücklich zu fühlen
- machen unser Glückserleben von äusseren Faktoren abhängig
- sind hilfreich, damit Du Dir Deiner psychologischen Bedürfnisse besser bewusst werden kannst

3

Zielart Nr. III

Das Glücks-Ziel

Du bist bestimmt gespannt, welche Zielart ich Dir jetzt vorstelle. Es handelt sich nämlich um die Zielart, die Dich wirklich zu **authentischem, nachhaltigem und unabhängigem Glück** führen kann.

Eigentlich ist das Glücks-Ziel nicht wirklich ein Ziel, sondern eine Haltung, die Du üben kannst. Und zwar ganz einfach: **Indem Du übst, all Deine Ziele, von denen Du Dir Glück erhoffst, immer wieder loszulassen.** Selbstverständlich sollst Du Dir ein neues Auto, neue Schuhe, eine liebevolle Partnerschaft oder eine Familie wünschen dürfen. Aber: **Mach Dein Glück nicht davon abhängig.**

Wie Du das tun kannst?

Identifiziere Deine Objektziele, wie Du es vorher bereits getan hast, und dann erlöse diese von der Verantwortung, Dir Glück bringen zu müssen. **Und lerne einfach zu sein, bei Dir und mit Dir.** Genau in diesem Moment. Heisse Dich und alles, was Du erlebst, willkommen. Genau so, wie es ist und wie Du bist. Mit der ganzen **Unvollkommenheit** und **Mangelhaftigkeit**, die zu Dir und zum Leben dazugehört.

Ich garantiere Dir: Wenn Du das ab heute täglich übst, wirst Du staunen, wie sich auf einmal Glück, Entspannung, Gelassenheit und Freude wie von allein immer mehr zeigen in Deinem Leben. Und zwar nachhaltig.

3

Zielart Nr. III

Das Glücks-Ziel

Was löst die Vorstellung, alle Deine Ziele loszulassen, für Emotionen und Körperempfindungen aus bei Dir?

Halte diese gleich hier fest:

Das Glücks-Ziel

- wirkt möglicherweise im ersten Moment befremdlich auf Dich, da Du vermutlich das Denkmuster verinnerlicht hast, dass Du für Dein Glück etwas leisten musst
- kann Angst auslösen, da das Streben nach Objektzielen uns das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle geben kann, wohingegen das Loslassen und Ankommen im Moment nur klappt, wenn wir es wagen, die Kontrolle ganz abzugeben
- führt nicht dazu, dass nur noch so genannte "positive" Emotionen in Deinem Leben auftauchen, sondern ermöglicht es Dir, alle Emotionen willkommen zu heissen und deren Botschaft dadurch besser zu verstehen
- führt langfristig und nachhaltig zu einem inneren Klima und Zustand von Entspannung, Gelassenheit, Zuversicht und Vertrauen, was sich sowohl positiv auf Deine Psyche wie auch auf Deinen Körper und Deine Beziehungen auswirkt



Willkommen am Ziel!



Wenn Du Deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit den 3 Arten von Zielen mit mir teilen möchtest, würde ich mich sehr freuen. Am Seitenende findest Du meine Emailadresse.

Und: Ich bin mir sehr bewusst, dass es in der Theorie so einfach klingt, alle Ziele loszulassen und im Moment zu sein. In der Praxis kann das ganz schön anspruchsvoll, herausfordernd und manchmal auch frustrierend sein. Glaub mir, ich spreche aus Erfahrung. Mein eigener Glücksweg war ganz schön steinig und holprig und ist es manchmal immer noch. Dafür kenne ich mich ziemlich gut aus eben gerade mit all den Steinen, die auf dem Weg zum Glück auftauchen können. Wenn meine Erfahrung und mein Wissen Dir auf Deinem Glücksweg weiterhelfen können, bin ich gern für Dich da. Melde Dich einfach bei mir, damit wir ins Gespräch kommen können, wie ich Dir bei Deinem nächsten Schritt behilflich sein kann.

Ganz viel Glück & herzliche Grüsse,

Simon



simon@simongautschy.ch

www.simongautschy.ch