

„Wünsch-dir-was“ funktioniert nicht

| Carla Senf



Haben Sie noch Träume, einen Wunsch, eine große Vision, die Sie nicht mehr loslässt, die Sie unbedingt verwirklichen möchten? Wir alle suchen den Weg zum Glück. Viele fallen dabei auf sogenannte Heilsbringer herein, die einem glauben machen, man brauche sich etwas lediglich intensiv zu wünschen, und schon trete es ein. Aber so einfach ist es meistens doch nicht. Denn um sich einen großen Wunsch oder Traum zu erfüllen, eine Vision zu erreichen, müssen wir selbst etwas dazu tun. In der letzten Ausgabe der ZWL Zahntechnik Wirtschaft Labor haben die Autoren Nikolaus B. und Dr. Claudia E. Enkelmann uns gezeigt, wie man mit Wünschen, Planen, Wagen und Siegen den Traum vom Glück Wirklichkeit werden lässt. Wir befragten nun die beiden Autoren, wie Menschen herausfinden, was für sie persönlich wichtig ist und wie sie ihr Leben dadurch nachhaltig positiv verändern können.

Wie lässt sich die „Wünsch-dir-was“-Euphorie erklären und reicht es tatsächlich aus, Botschaften ans Universum zu schicken?

Nikolaus B. Enkelmann: Warum denn alles so kompliziert, wenn es auch einfacher geht? Dies fragen sich möglicherweise Leser, die The Secret und ähnliche „Wünsch-dir-was“-Ratgeber gelesen haben. Wenn Sie nur die richtige Einstellung haben, erfüllen sich zuverlässig alle Ihre Wünsche – so lautet die Quintessenz dieser (Anziehungs-) Ratgeber. Doch Vorsicht: Wenn alles so wunderbar funktionieren würde – warum sind dann nicht alle Autoren, alle sogenannten „Weisheitslehrer“ und sämtliche Leser wunschlos glücklich, weil sich ihre Wünsche in Sachen Geld, Beziehungen, Gesundheit usw. schon längst erfüllt haben müssten? Offensichtlich funktioniert das „Wünschen und Bekommen“ eben doch nicht ganz

so einfach. Wir haben es offenbar mit falschen Propheten zu tun, die uns nur die halbe Wahrheit verraten: Sie verkünden, dass sich alles in Wohlgefallen auflösen wird, wenn man nur das Gesetz der Anziehung beachtet, sich die richtigen Gedanken macht – aber ansonsten abwartet. Wahrscheinlich ahnen Sie schon, dass das nicht funktioniert. Klar können Sie Ihre Wünsche im Universum bestellen. Realistischer und vor allem Erfolg versprechender sind jedoch das aktive Gestalten Ihrer inneren Vision und Ihr persönlicher Einsatz. Wir haben uns intensiv mit der „Wünsch-dir-was“-Lebensphilosophie auseinandergesetzt und sind zu dem Schluss gekommen: Denken Sie positiv, wünschen Sie sich etwas – und kommen Sie dann ins Handeln, anstatt nur zu wünschen und zu warten. Sie werden sehen, dass sich dann auch ein ganz anderes Gefühl einstellt. Übernehmen

Sie doch einfach selbst die Verantwortung für Ihr Leben.

Aber worin liegt nun der große Unterschied Ihres Buches („Erst dein Traum macht dich groß“, GABAL Verlag 2010) zu den vielen „Wünsch-dir-was-Büchern“?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Ganz einfach, uns geht es um die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und die gezielte Selbstverwirklichung mit System. Wir wollen, dass Menschen alles bekommen, was sie sich wünschen, ohne jedoch ihr Schicksal dem Zufall zu überlassen. Uns geht es auch darum, dass sich Menschen etwas wirklich „Sinnvolles“ wünschen. In einem Prozess mit dem Leser filtern wir deshalb den wichtigsten und wertvollsten Wunsch heraus. Dieser Wunsch ist gleichsam sein großes Ziel, seine Vision – und genau die gibt seinem Leben Sinn. Das sagt auch Professor Viktor E. Frankl, Psychiater

und Begründer der Logotherapie: Der Mensch braucht einen Sinn. Und damit Menschen nicht „sinnlos“ an das Universum Wünsche schicken und dabei möglicherweise nur kurzfristige und oberflächliche Bedürfnisse befriedigen, begleiten wir sie im Prozess der positiven Selbsterkenntnis. Wir appellieren an jeden Menschen – Gehen Sie Schritt für Schritt vor und finden Sie so Ihren Herzenswunsch, für den es sich lohnt, mit Begeisterung und Leidenschaft zu leben.

Sie sprechen einen zentralen Gedanken an, der sich auch durch das komplette Buch zieht und geprägt ist von Viktor E. Frankl. Können Sie uns diesen etwas näher erläutern?

Nikolaus B. Enkelmann: Kurz zusammengefasst ist es „Der Wille zum Sinn“. Mit dem Streben nach einem erfüllten Leben kommt gleichzeitig die Frage nach dem Sinn des Lebens auf. So nehmen wir gleich zu Beginn unseres

Buches das Ende vorweg: Wir sind fest davon überzeugt, dass der Mensch einen Sinn in seinem Tun und Dasein braucht. In diesem Punkt ist uns der große Psychiater Viktor E. Frankl ein Vorbild und Lehrer, wenn er betont: „Es ist schwer zu leben, ohne für etwas zu leben.“ Die treibende Kraft des Menschen sah Frankl in dessen „Willen zum Sinn“. Ohne Lebensaufgabe tue sich ein existenzielles Vakuum auf. Wenn alles bestens läuft, denken wir nicht viel über den Sinn des Lebens nach, weil uns das Leben per se sinnvoll erscheint. Doch wenn wir uns in schwierigen Situationen befinden, wird die Sinnfrage höchst brisant. Viktor E. Frankl war zwangsläufig in seinem eigenen Leben auf der Suche nach dem Lebenssinn. Wie kein anderer hat er selbst eine tief beeindruckende Glaubwürdigkeit – er hat die Gräueltaten des Konzentrationslagers er- und überlebt. Sein Ansatz für die Sinnfindung und die Sinnverwirklichung gibt uns wertvolle Hilfestellungen.

Sie sagen, dass Menschen bei allen Wünschen und Träumen einfach nur glücklich sein wollen. Doch was ist Glück überhaupt?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Die Glücksforschung/Happiness Research sucht nach Antworten darauf und beleuchtet dieses Thema seit vielen Jahren unter philosophischen, psychologischen, soziologischen, biologischen, ökonomischen und zahlreichen weiteren Aspekten. Kurz zusammengefasst, kommt es dabei vor allem auf eines an: Man sollte in der Lage sein, das große Glück auch im Kleinen zu finden, also in scheinbar banalen Dingen wie einem Spaziergang in einem Frühlingwald, einem netten Abend mit Freunden oder einem gelungenen Projekt. Glück hängt vor allem auch von unseren Beziehungen zu anderen Menschen und unserer Zufriedenheit mit der Arbeit ab. Doch Vorsicht: Wer zu angestrengt nach dem Glück sucht, verpasst es oder erkennt es möglicherweise gar nicht.

ANZEIGE

Der Weg zum perfekten Lächeln: Digitalisierung.



Eine **ästhetische Zahnversorgung** zuverlässiger, schneller und ökonomischer als bisher zu realisieren – das ist das Ziel des neuen priti®process. Er integriert bekannte CAD/CAM-Systeme, bietet darüber hinaus eine neue Imaging-Technologie und ermöglicht den Einsatz vorgefertigter Glaskeramikkronen.
www.pritidenta.com

Was haben unsere Gedanken mit Glück und Erfolg zu tun?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Menschen sind immer wieder erstaunt, welche gewaltige Macht ihre Gedanken in Bezug auf ihre Handlungen und somit auch auf ihr Glück und ihren Erfolg haben. Während freundliche und optimistische Gedanken Vertrauen, Zuversicht und Zufriedenheit geben, lähmen düstere und negative Gedanken geradezu und rauben Motivation und Energie. Und es ist tatsächlich so: Nur was wir uns mit klaren Gedanken vorstellen können, können wir auch verwirklichen. „Achte auf deine Gedanken! Sie sind der Anfang deiner Taten“, so sagt ein chinesisches Sprichwort. Vor jeder Tat steht ein Gedanke. Ihr Denken – in welcher Ausprägung auch immer – wirkt sich stets auf Ihre Taten und Vorhaben aus. Denken Sie daher bewusst positiv und konstruktiv und ebnen Sie so den Weg, damit sich Ihre Wünsche und Vorhaben realisieren.

Und was genau hat Glück mit Wünschen zu tun?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Sehr viel, sagen wir und haben unsere eigene Glückstheorie entwickelt. Sie ist quasi das fehlende Teil im Mosaik der unterschiedlichen Glücksphilosophien, Forschungsergebnisse und Erklärungsversuche. Der Grund: Sie bringt die menschliche Evolution ins Spiel und ermöglicht so eine schlüssige und überzeugende Erklärung für unser ständiges Suchen nach dem angenehmen Glücks-



Während freundliche und optimistische Gedanken Vertrauen, Zuversicht und Zufriedenheit geben, lähmen düstere und negative Gedanken geradezu und rauben Motivation und Energie.

gefühl. Wir kommen zu dem Ergebnis: Der beste Weg zum Glück führt über die aktive Verwirklichung unserer Wünsche und Träume. Dazu sollten Menschen allerdings zunächst einmal ihre Wünsche überhaupt kennen. Dass dies gar nicht so einfach ist, erfahren wir immer wieder in unseren Seminaren. Oft genug treffen uns ratlose Blicke, wenn die wichtigsten Wünsche auf ein Blatt Papier notiert werden sollen. Doch Wunschklarheit zu erhalten ist das wichtigste Ziel. Nun haben wir heute allerdings sehr viele Optionen und Möglichkeiten – das überfordert uns und wir haben Schwierigkeiten, uns zu entscheiden. Wir empfehlen hier: Konzentrieren Sie sich bei der Suche nach Ihrem wichtigsten Wunsch auf das Wesentliche, auf Ihre eine große Vision. So umgehen Sie die Verlockungen der tausend Chancen und Möglichkeiten, die Sie tagtäglich umgeben.

einmal zu erfüllen. Konzentrieren Sie sich auf maximal drei Wünsche, die Sie verwirklichen wollen. Hilfreich ist auch das Visualisieren. Alles, was Sie sich vorstellen können, was Sie vor Ihrem inneren Auge sehen können, können Sie auch realisieren. Doch Achtung, Sie sollten sich vorstellen, wie Sie Ihren Wunsch verwirklichen und nicht nur das Endergebnis. Das ist ein ausschlaggebender Unterschied. Zum Planen gehört auch, dass Sie sich persönliche Vorbilder suchen und diese ganz intensiv studieren. Von wem sonst sollten Sie lernen, wenn nicht von jenen, die bereits realisiert haben, wovon Sie noch träumen? Da unsere Gewohnheiten erheblich unseren Lebenserfolg beeinflussen, sollten Sie Ihre Gewohnheiten einmal ordentlich durchchecken. Falls nötig, müssen Sie die eine oder andere lieb gewonnene, aber kontraproduktive Gewohnheit ablegen und durch eine neue, gute ersetzen.

Wo die Fans der „Wünsch-dir-was“-Manie die Hände in den Schoß legen, da geht bei Ihnen das Abenteuer erst richtig los – nämlich mit dem Planen. Was empfehlen Sie Menschen in dieser Phase?

Nikolaus B. Enkelmann: Ja, keine Frage, nach dem Wünschen folgt das Planen, nicht umsonst gibt es den bekannten Spruch: Gut geplant ist halb gewonnen. Aufschreiben bringt Menschen ihrem Wunsch näher. Daher sollten wir uns jeden Wunsch und jedes Ziel unbedingt notieren. Ein weiterer Schritt ist die Wunschkonzentration, d.h. versuchen Sie ja nicht, alle Wünsche auf

Was aber hindert Menschen daran, sich die eigenen Wünsche zu erfüllen, große Träume und Visionen tatsächlich anzugehen?

Nikolaus B. Enkelmann: „Die Welt wird durch mutiges Handeln, nicht allein durch Denken verändert“ – so lautet unser Resümee. Wenn Menschen also nicht aktiv werden und mutig den nächsten Schritt gehen, wird nichts passieren und ein Wunsch bleibt für immer nur ein Wunsch. Wenn sie es allerdings schaffen, innerhalb von 72 Stunden aktiv zu werden, hat die sogenannte „Aufschieberitis“ keine Chance. Natur-

ANZEIGE

LASERSINTERN - UNENDLICHE WEITEN UND INDIKATIONEN...

NEM GERÜSTE IN VOLLENDUNG.
Garantiert exzellente und konstante Ergebnisse. Gute Konditionen mit dem Plus an Service. Info: 040/86 60 82 23
www.flusssfisch-dental.de

FLUSSFISCH

lich ist der erste Schritt immer auch eine Frage des Mutes. Und man braucht eine gehörige Portion Optimismus.

Und wenn Menschen in eine Krise geraten, wenn sich Zweifel und Verunsicherung auftun, wenn einem Fehler unterlaufen?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Dann sehen Sie es sportlich: In jeder Krise steckt ein Abenteuer, eine Chance. Jede Verunsicherung, die überwunden wird, lässt Sie wachsen. Jeder Fehler lässt Sie dazulernen. Dies vor Augen, können Sie schon wesentlich gelassener an die Realisierung Ihres wichtigsten und wertvollsten Wunsches herangehen.

Können Sie uns verraten, was den letzten Ausschlag zum Erfolg, zum Siegen, gibt?

Nikolaus B. Enkelmann: Das ist kein Geheimnis! Zwischen Erfolg und Nichterfolg liegen 10.000 Stunden voller Training und Ausdauer, so zeigen es Studien. Talent spielt überhaupt keine so große Rolle, wie immer angenommen. Was heißt das konkret für uns? Wenn unser Vorhaben nicht gleich klappt, können wir vieles nicht mehr auf unsere mangelnde Begabung schieben. Wir müssen uns einfach mehr reinhängen und: üben, üben, üben! Und wenn Sie Ihrer Vision näher gekommen sind, wenn sich für Sie ein Wunsch erfüllt hat, dann feiern Sie dies und lassen Sie Mitarbeiter, Familie und Freunde an Ihrer Freude und Ihrem Erfolg teilhaben. Ist etwas gut gelaufen, so ist es für andere ungeheuer motivierend, wenn Sie ihnen ein positives Feedback geben. Und für Sie selbst ist eine Belohnung natürlich auch ein enormer Ansporn. Wir wollen Menschen einfach dazu motivieren, endlich ihren Traum zu leben und in diesem Augenblick zu sich sagen: „Heute ist ein wichtiger Tag in meinem Leben, heute ist der Beginn meiner Glückszeit.“

Frau und Herr Enkelmann, vielen Dank für das Gespräch!

ZWP online

Den ersten Teil des Artikels aus der ZWL 01/2011 finden Sie auf www.zwp-online.info unter der Rubrik „Publikationen“.

buchtipp.



Erst dein Traum macht dich groß

Wie Wünsche uns den Weg weisen von Nikolaus B. und Dr. Claudia E. Enkelmann
Circa 220 Seiten, geb., 24,90 Euro
ISBN 978-3-86936-114-7
GABAL Verlag, 2010

autoren.



Nikolaus B. Enkelmann ist seit vielen Jahren einer der bedeutendsten Motivations- und Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Als erster führte er das Mentale Training im Spitzensport ein. Über 1 Million Ärzte, Top-Manager und Angehörige verschiedenster Branchen verdanken der Enkelmann-Methode Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit, Konzentrationskraft und damit letztendlich ihren Erfolg. Gemeinsam mit Tochter **Dr. Claudia Enkelmann** führt er das Institut Enkelmann (www.enkelmann.de) in Königstein. Sie hat Psychologie und Soziologie studiert, trainiert seit vielen Jahren erfolgreiche Persönlichkeiten aus Vertrieb, Politik und Wirtschaft und zählt zu den renommiertesten Rednerinnen im deutschsprachigen Raum.

kontakt.

Enkelmann-Institut
Altkönigstr. 38c
61462 Königstein im Taunus
Tel.: 0 61 74/39 80
E-Mail: info@enkelmann.de
www.enkelmann.de

Egal, wie Sie sich entscheiden!

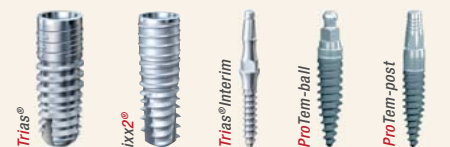


Sie entscheiden sich immer richtig!

Die riesige Auswahl an prothetischen Elementen zu den m&k-Implantaten lassen sich nahezu alle Indikationen realisieren:



Das m&k Implantat-Gesamtkonzept



**m&k
dental
Jena**

Spezielle Dental-Produkte

Im Camisch 49
07768 Kahla
Fon: 03 64 24 | 811-0
mail@mk-webseite.de