

Wenn ein Tier oder ein Mensch seine ganze Aufmerksamkeit und seinen ganzen Willen auf eine bestimmte Sache richtet, dann erreicht er sie auch. (Hermann Hesse, Demian)

... seine ganze Aufmerksamkeit ...

Aufmerksamkeit zu fokussieren, heißt für mich, präsent zu sein, ganz da zu sein, das Ziel immer vor dem geistigen Auge zu haben. Und zwar klar und prägnant. Dann erreiche ich die Mitmenschen mit dem, was ich sagen will. Dann hören Sie mir zu.

Wesentlich scheint mir daher, den gewünschten Zielzustand bereits im Hier und Jetzt in mir zu tragen. Um mein Zielbild verinnerlicht zu haben, sollte ich mir meiner Zukunft und meiner Vergangenheit bewusst sein:

In meinen Gedanken, die in die Zukunft gerichtet sind, male ich mir aus, wie ich mein Ziel bereits erreicht habe. In diesen Gedanken durchlebe ich mit allen Sinnen das Gefühl, es geschafft zu haben. Und dieses Bild prägt sich in mein Herz und mein Unterbewusstsein ein.

Darum sage ich Euch: Alles worum Ihr betet und bittet – glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, dann wird es Euch zuteil (Mk 11,24)

Und mit Gedanken an meine persönliche Vergangenheit (re)aktiviere ich meine Ressourcen und Kompetenzen, die ich in mir trage. In meinem Rucksack sind viele Schätze verborgen. Einiger bin ich mir vielleicht gar nicht mehr bewusst.

Wenn ich meine ganze Aufmerksamkeit wirkungsvoll einer Sache widme, dann sollte ich mir meines Zieles und meiner Ressourcen immer bewusst sein.

- ⇒ Bin ich durchdrungen von meinem Ziel?
- ⇒ Trage ich die lebhafteste Phantasie des erreichten Zieles bereits heute in meinem Herzen?
- ⇒ Habe ich in meinem persönlichen Rucksack alles, was ich für die Erreichung meines Zieles benötige?
- ⇒ Welche Emotionen löst mein Ziel in mir aus – Freude, Heiterkeit, Optimismus oder Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein?

Sich ständig Gedanken über eine ungewisse Zukunft und deren Risiken zu machen, blockiert ebenso wie der ständige Blick in die Vergangenheit, was schon alles schief gelaufen ist. Solche Gedanken sind verbunden mit Ängsten und Unsicherheiten, die aus alten Mustern und Erfahrungen resultieren. Sie trüben meine Klarheit und Präsenz und damit meine Wirkungskraft.

... und seinen ganzen Willen ...

Das Wollen, der Wille ist ein ebenso entscheidender Faktor, mein Ziel zu erreichen. Und diese Willenskraft muss sich äußern können, wirksam und sichtbar werden. Es reicht nicht aus, wenn ich mir nur das Ziel ausgemalt habe und meine Kompetenzen kenne. Ich brauche den Willen und die Kraft, den ersten Schritt zu tun, mich und andere in Bewegung zu bringen. Und auch weiter auf dem Weg zum Ziel brauche ich viel Energie voran zu schreiten und Hindernisse auszuräumen. So ist für mich die Willenskraft eng verbunden mit der Lebensenergie als Antreiber für Bewegung und Wachstum.

- ⇒ Bin ich in meiner Kraft und Energie – was sind meine Energiespender, wann verliere ich Energie, wie reguliere ich meinen Energiehaushalt?
- ⇒ Welche Glaubenssätze hindern mich daran, meinen Willen durchzusetzen?

Und diesen Willen bringe ich nur dann auf, wenn ich an das Ziel glaube. Wie wesentlich der Glaube zur Zielerreichung ist, schrieb schon Markus im Neuen Testament:

*„Wahrlich ich sage Euch: Wer zu diesem Berg sagt: Hebe Dich hinweg und stürze Dich ins Meer!, und nicht zweifelt in seinem Herzen, dass alles geschieht, was er sagt, dem wird es geschehen.“
(Mk 11,25)*