



2020 - E-PAPER

PETRA TRAUTWEIN

SONDERARTIKEL: ERFOLGSSTRATEGIEN



5 EINFACHE STRATEGIEN DER QUANTENPHYSIK

als Alternative zu Hausaufgaben und Lernen!

Hast du dich schon mal gefragt, warum es bei manchen Familien oder Kindern mit der Schule einfach läuft und bei anderen nicht? Warum auch bei Kindern, die sich Mühe geben und anstrengen, die gewisse Lerntechniken beherrschen und fleißig sind, die Schule nicht immer klappt?

Woran das liegt? Dazu bekommst du in diesem E-Book die entscheidenden Erfolgs-Impulse von mir.

DAS ERWARTET DICH:

- Erfolgsstrategie 1: Das Gesetz der Resonanz
- Erfolgsstrategie 2: Warum Veränderung?
- Erfolgsstrategie 3: Die ersten Schritte
- Erfolgsstrategie 4: Was du wirklich willst
- Erfolgsstrategie 5: Was wirklich wichtig ist



Los geht's

Erfolgsstrategie 1: Gesetz der Resonanz

Kennst du das Gesetz der Resonanz? Wenn du dich für Business-Themen interessierst, sind dir in den letzten Jahren bestimmt so einige spirituelle Ideen begegnet, die erfolgreiche Menschen wichtig finden. Ich möchte selbstverständlich auch, dass mein Geschäft läuft, deswegen befasse ich mich viel mit solchen Themen und habe festgestellt: Die gelten genauso für Mütter wie für Unternehmerinnen.

Eigentlich ist das ganz klar, oder? Was ist denn eine Familie anderes als ein kleines Unternehmen? Bestimmt kennst du diese Werbung - ich glaube es war für Staubsauger - die die Leitung eines Familienunternehmens präsentiert: die Mutter. Also schauen wir uns diese Regeln doch mal genauer an.

Das Gesetz der Resonanz sagt im Kern, dass wir uns unsere Welt durch unsere eigenen Gedanken erschaffen. Alles, was wir denken, sprechen oder tun, führt zu einem Ergebnis im Außen. Unsere Gedanken haben eine bestimmte Frequenz und alles, was in dieser Frequenz schwingt, wird angezogen. Das gilt für alle Lebensbereiche, also auch für die Familie.

Wenn du also auf der Frequenz „Schule ist schwer“ schwingst, findest du in deinem Umfeld Resonanz auf diese Meinung, deine Welt spiegelt dir genau diese Vorstellung. Dein Sender ist sozusagen darauf eingestellt, wie bei einem Radio. Du hörst auf dieser Frequenz nur Musik, Informationen wirst du in diesem Sender nicht finden, egal wieviel Mühe du dir gibst. Dafür musst du die Frequenz wechseln.



Den Sender zu wechseln, ist manchmal gar nicht so einfach. Stell dir vor, du fährst im Auto und kannst deinen Wunschsender einfach nicht hören. Kein Empfang, dort, wo du gerade bist. Anders als im Auto, kannst du im richtigen Leben deinen Wunschsender aber programmieren. Dabei hilft dir das Gesetz der Resonanz. Wenn du also die Art änderst, wie du denkst, sprichst und vor allem fühlst, ändert sich deine Welt.

Das Gesetz der Resonanz sagt im Kern, dass wir uns unsere Welt durch unsere eigenen Gedanken erschaffen. Alles, was wir denken, führt zu einem Ergebnis im Außen.

Erfolgsstrategie 1: Gesetz der Resonanz

Ich gebe zu: Ganz so leicht, wie es sich anhört, ist es nicht. Dein Sender läuft nämlich schon lange in diesem Programm. Und wenn du das Radio anstellst, kommt immer wieder Musik. Sie ist sozusagen fest einprogrammiert.

Aber wenn du mit konsequenter Arbeit an dir selbst dranbleibst, funktioniert es. Diesen Part lassen viele Coaches gerne weg. Dort heißt es viel zu oft, wenn du nur willst und daran glaubst, dann geht es auch. Der Teil mit den vielen kleinen Taten jeden Tag unterschlagen sie dir. Dabei ist der so wichtig – das kann ich dir mit Sicherheit sagen, ich habe es nämlich genau so erfahren. Nur dann wird es auch etwas, wenn du jeden Tag ein Zeichen setzt und entsprechend handelst. Und fühlst.

Du kennst sicher das Sprichwort, wie man in den Wald hineinschreit, so schalt es zurück. Genau: Wie du hineinschreist, also wie du denkst, handelst und fühlst, so kommt es zurück. Nicht umgekehrt. Du bist der aktive Part bei diesem Gesetz, von dir geht die Wirkung aus. Das ist anstrengend, aber auch gut. Denn so bist du nicht von anderen abhängig.



Wir denken ja so oft, dass wir nur reagieren, dass wir von außen gesteuert werden, keinen Einfluss haben. Aber das stimmt nicht. Alles geht von dir aus.

Du bist mit allem und jedem auf dieser Welt verbunden, alles, was du denkst, sagst und spürst, hat einen Einfluss auf das komplexe System, in dem wir leben. Wenn du dich also konzentrierst, in deiner Mitte und bei dir selbst bist, dann steuerst du deine Welt. Wenn du das nicht tust, steuert das Außen, die Welt dich.

Schon seit Einstein wissen wir, dass alles Energie ist. Die sichtbaren und die unsichtbaren Dinge. Und Isaac Newton wusste, dass jede Wirkung auch eine Ursache hat. Und wenn du das verstehst, dann kannst du nach der Ursache für alles, was dir nicht gefällt suchen und es ändern.

Denn dieses Prinzip umfasst sogar unsere Gedanken. Denkst du "Schule ist schwer", ist es so. Denkst du "mit ein bisschen Engagement und Fleiß schaffen wir das", ist es eben anders. Demzufolge bist du also der Gestalter nicht nur deines Lebens, sondern hast sogar noch Einfluss auf deine Kinder – logisch, du bist ja die Mama.

Du brauchst also nicht länger denken, dass dir das Leben so passiert. Du gestaltest dir die Welt, wie sie dir gefällt. Pippi Langstrumpf wusste das übrigens auch schon.

Überleg mal, was das jetzt bedeutet: Wenn du willst, dass die Schule läuft, kannst du das genau auf diese Art erreichen. Mit dem Gesetz der Resonanz. Probiere es doch einfach mal aus und schreibe mir, wie es funktioniert.

Aber Achtung: Die täglichen Taten, das tägliche Dranbleiben nicht vergessen.

Erfolgsstrategie 2: Warum Veränderung?

Wenn du über das Gesetz der Resonanz nachgedacht hast, hast du vielleicht bemerkt, dass es da einen Widerstand bei dir gab. Du willst dich gar nicht verändern – und da bist du nicht alleine. Die meisten Menschen ändern sich erst, wenn in ihrem Leben etwas so schrecklich geworden ist, dass sie es nicht mehr aushalten. So ist der Mensch programmiert. Tief in seinem Innersten weiß er, dass Veränderung Unsicherheit bedeutet. Das hat er schon in der Steinzeit gelernt und ist bisher immer gut gefahren damit.

Da hast du auch schon den Grund, warum manche Dinge bei dir zwar blöd laufen, du es aber nicht schaffst, sie zu ändern. Du erträgst sie immer noch. Beim Thema Schule und bei allen anderen Themen, die deine Kinder, deine Familie betreffen, bist du wahrscheinlich wirklich so programmiert, dass du alles erträgst, egal was kommt. Und genau diese Einstellung hindert dich an der Veränderung. Glaub mir, ich weiß, wovon ich rede.

Du denkst die Lehrer sind schuld. Das Schulsystem gehört mal dringend reformiert. Bist unzufrieden mit dem, was dein Kind tut und wie es bisher gelaufen ist. Hast gleichzeitig Angst vor der Zukunft. Du bist nicht bei dir (Gesetz der Resonanz, das habe ich dir schon erklärt) und du bist nicht in der Gegenwart. Und das obwohl die Gegenwart der einzige Moment ist, wo wir etwas ändern können. Das hast du sicher schon gehört, ist ja ganz beliebt im Moment: Im Jetzt und Hier sein. Glaube mir, es ist wahr. Ich weiß es aus eigener Erfahrung. Nur wenn du vollkommen akzeptierst, was gerade ist, bist du eins mit dir. Und dann kannst du auch weitergehen und verändern.



Natürlich rede ich jetzt klug daher, denn immer gelingt es mir auch nicht. Aber wenn du es versuchst und für kurze Momente dieses Glück spürst, dann wird es magisch. Und es gelingt jeden Tag besser, jeden Tag ein Stückchen mehr.

Du lässt dich nicht mehr aufhalten von deinen Mustern und Prägungen, das Leben wendet sich zum Positiven. Du hast irgendwann keinen Zweifel mehr daran, dass genau das, das Richtige ist. Du bekommst zurück, was du gegeben hast. Positiv zu positiv sozusagen. Negativ zu negativ. Das ist das Gesetz der Resonanz. Dafür musst du dich aber auf den Weg machen, und das kann ich dir nicht abnehmen. Aber wenn du willst, kann ich dich ein Stück begleiten.

Die Gegenwart ist der einzige Moment, in dem wir etwas ändern können. Nur wenn du vollkommen akzeptierst, was gerade ist, bist du eins mit dir.

Erfolgsstrategie 2: Warum Veränderung?

Du darfst dich nicht ändern wollen oder müssen, du tust es einfach. Warum warten? Es ist völlig egal, von welchem Punkt du startest. Ob du schon im vollen Lebenschaos bist oder erst gerade einen Warnschuss bekommen hast. Du musst nichts im Außen ändern, sondern nur in deinem Innern. Und du kannst es für dein Kind tun. Denn wir Eltern und vor allem wir, Mütter geben unsere Muster an die Kinder weiter.

Es sind vor allem die Mütter, die unter dem Chaos leiden, weil sie so gut mit ihm umgehen können.

Ich persönlich finde, das ist ganz gut so, denn ich möchte nicht von anderen abhängig sein, wenn ich etwas beschlossen habe. Wenn ich die Veränderung will, dann mache ich es einfach. Jeden Tag, du weißt, das ist wichtig.

Es gibt so einen Spruch, der mich zum Nachdenken gebracht hat: Es sind vor allem die Mütter, die unter dem Chaos leiden, weil sie so gut mit ihm umgehen können. Die Männer machen sich viel weniger Stress. Ist das ist bei dir auch so? Und: Warum leiden Frauen besonders unter dem Schulstress ihrer Kinder? Weil sie es zulassen. Weil sie weiterkämpfen wie Löwinnen, statt in die Veränderung zu gehen.



Erfolgsstrategie 3: Die ersten Schritte

Damit die Veränderung funktioniert, braucht es ein paar Schritte. Zuerst prüfe bitte nochmal, ob du das wirklich willst und versichere dich, dass es dir ernst ist, dieses Schuljahr anders anzugehen. Du wirst genau in dem Maße erfolgreich sein, wie du es wirklich willst – das ist übrigens bei deinem Kind ganz genauso. Du wirst mehr erreichen, wenn du mehr investierst. Du musst nicht unbedingt Geld in die Hand nehmen, aber Energie und Kraft kostet so ein Prozess auf alle Fälle. Du brauchst nämlich einen glasklaren Fokus auf dein Ziel, einen eisernen Willen und Disziplin. Was du dann tun musst, das verrate ich dir – alles andere muss von dir selbst kommen.

Ich kann tatsächlich nichts tun, wenn du nicht ausreichend motiviert bist. Wenn du nicht wild entschlossen bist, diesem Chaos endlich ein Ende zu setzen. Und das wird nicht leicht, glaub das ja nicht, wenn dir das jemand weiß machen will. Ich schlage dir vor, dass du dir mal 3-6 Monate Zeit gibst für diesen Prozess, so dass du ernsthafte Veränderungen spüren kannst. Arbeite in dieser Zeit ernsthaft mit meinem System und es wird sich lohnen. Und lohnen tut es sich auf alle Fälle: Tust du es nicht, investierst du die gleiche Zeit und Energie wieder in den Schulstress. Und das lohnt sich garantiert nicht.

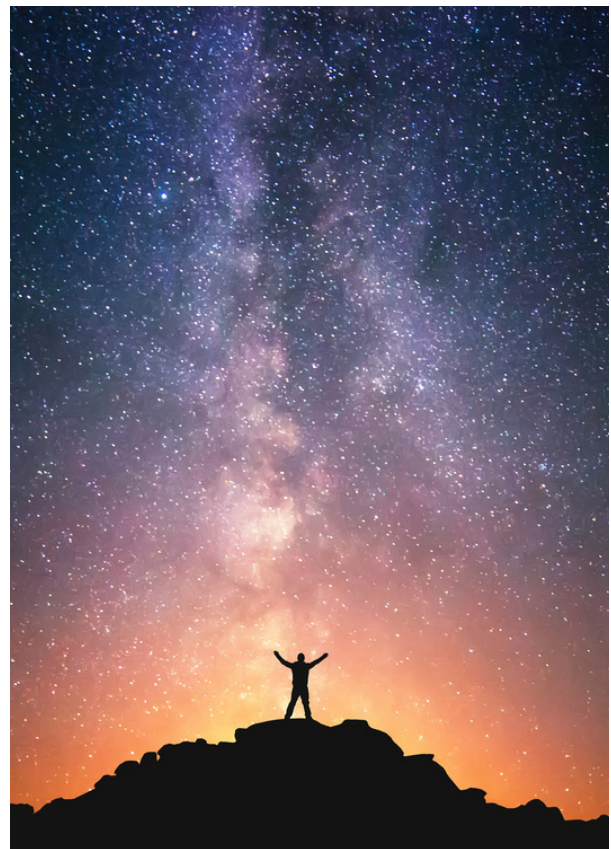
Wenn dich jetzt nichts mehr aufhalten kann, können wir uns an die Arbeit machen. Schau zuerst einmal, wo du stehst. Wie ist die Problemlage ganz genau und was möchtest du ändern. Dann kannst du die Schritte erarbeiten, die dich dorthin bringen.

Deine Übung:

Nimm dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen für dich:

1. Wie läuft dein Familien-, das Schulleben im Moment und wie geht es dir damit?
2. Wieviel Energie und Mühe gibst du dir für deine Kinder, deine Familie, die Schule?
3. Wie sehen die Ergebnisse aus?
4. Wie ist die Beziehung zu deinen Kindern, zu deinem Mann?
5. Wie gestresst, genervt oder ruhig bist du?

Schau genau hin und sei vor allem ehrlich. Überlege dann, was genau du verändern möchtest und wie du da hinkommst.



Erfolgsstrategie 4: Was du wirklich willst

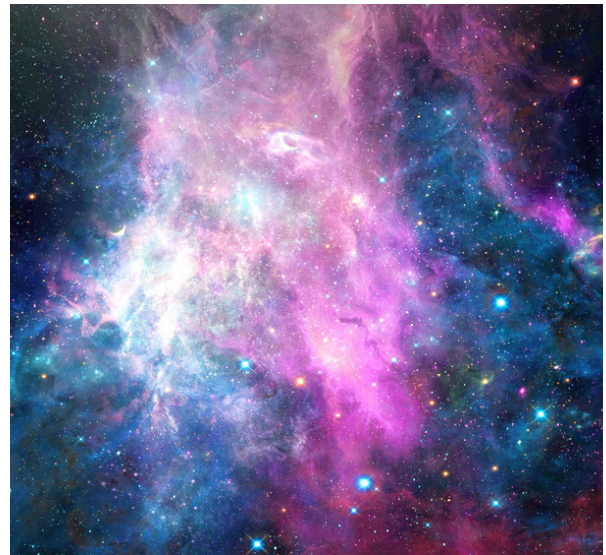
Du hast jetzt die 5 "Wie" für dich gefunden. Jetzt überlegen wir gemeinsam, was du ändern willst und wie du das erreichen kannst. Wenn du da jetzt eine Liste schreibst, steht da wahrscheinlich „Ich sollte..... , mein Kind müsste mal....“

Die meisten Menschen werden nämlich von dem gesteuert, was sie tun sollten und nicht von dem, was sie tun WOLLEN. Ein sehr wichtiger Unterschied, wie du gleich sehen wirst. Schau mal auf die Liste und unterstreiche die, die dir das Leben schwer machen. Die sich nicht leicht anfühlen, wozu die keine Lust verspürst.

Ich sollte mehr Zeit für mein Kind haben. Ich sollte mich mehr um die Schule kümmern. Ich sollte weniger arbeiten. Fühlen die sich gut an? Nein? Das ist völlig normal. Sollte-Sätze aktivieren nämlich dein schlechtes Gewissen. Je mehr du darüber nachdenkst, desto weniger willst du, was du sollst. Und je weniger kannst du es auch. Ersetze also das Wort sollte bitte durch das Wort könnte. Und jetzt schau, welche Möglichkeiten du da plötzlich für dich entdeckst.

Und es kommt noch besser. Ersetze „sollte“ durch: Wenn ich wirklich will, dann könnte ich. Formuliere die Sätze um und stelle dir dann bei jedem einzelnen die Frage: Und warum tue ich es dann nicht?

Jetzt erkennst du plötzlich, ob du wirklich das tun möchtest, was da steht. Oder ob du das von deinen Eltern gelernt hast, die Lehrer das wollen oder die Schwiegermutter da ihre Finger mit im Spiel hat. **Spüre genau hin:** Was tut sich da bei dir?



Ersetze zukünftig "sollte" durch "Wenn ich wirklich will, dann könnte ich."

Du wirst Gedanken entdecken, die gar nicht dir gehören. Die du von deinen Eltern, deiner Oma oder gar deinen Urgroßeltern übernommen hast.

Das machen wir schon immer so. Oft leben wir Muster, die seit Generationen in den Familien herrschen. Und die heute gar nicht mehr notwendig sind. Weil sich die Situation geändert hat. Weil dein Leben heute ganz anders aussieht als das deiner Oma oder deiner Mutter. Oder sieht es gar nicht anders aus? Dann hast du hier vielleicht den Grund.

Ich bin überzeugt, dass deine Eltern dir immer nur das Allerbeste mitgeben wollten. Egal, was da heute für dich daraus geworden ist. Aber erstens waren sie sich dieser Muster gar nicht bewusst und zweitens ist man im Nachhinein immer klüger.

Erfolgsstrategie 5: Was wirklich wichtig ist

Vielleicht hast du jetzt ein bisschen ein komisches Gefühl, wenn du die Strategien bis hierher mit gegangen bist.

Du hast das Gefühl, das hätte früher schon besser laufen können, wenn du das alles gewusst hättest und du hättest schon viel mehr machen können. Das stimmt zwar, aber bevor du etwas weißt, kannst du es eben nicht umsetzen. Jetzt gibt es allerdings keine Ausrede mehr. Jetzt kannst du nicht mehr guten Gewissens sagen, du hast von nichts gewusst. Also machen wir am besten einfach weiter.

Was ist denn dann die wahre Ursache, warum wir so lange im Familien- oder Schulchaos feststecken? Wir haben alle eine tiefsitzende, grundsätzliche Überzeugung in uns – sozusagen im Familiensystem – geerbt von Müttern, Omas, Tanten, Urgroßmüttern und der heißt: Wir glauben, dass wir in diesem Chaos feststecken, weil wir nicht gut genug sind.

Vor allem wir Frauen, haben diesen Satz ganz tief in unserem Unterbewusstsein verankert und sind quasi jeden Tag mit unserem Resonanzfeld auf der Suche nach Übereinstimmungen.

"Wir glauben, dass wir in diesem Chaos feststecken, weil wir nicht gut genug sind. Wir sind nämlich Perfektionistinnen in allen Bereichen."

Diese Muster sind bei uns viel stärker ausgeprägt als bei den Männern und hindern uns in vielen Bereichen am Fortkommen. Wir sind Perfektionistinnen in allen Bereichen. Wir wollen Mutter und Erzieherin sein, dazu vielleicht Geschäftsfrau, Haushaltsmanagerin, Lebensgefährtin, Psychotherapeutin, Konfliktmanagerin, Putzfrau, Köchin, Chauffeuse und noch vieles mehr.

Und natürlich wollen wir in jedem dieser Jobs perfekt sein. Ein gutes Zeugnis mit lauter Einsen. Allen Ansprüchen genügen, es allen recht machen. Warum das so ist, habe ich weiter vorne schon beschrieben, wir sind der festen Überzeugung, eh nicht gut genug zu sein.



Erfolgsstrategie 5: Was wirklich wichtig ist

Überlege jetzt also bitte als nächsten Schritt, welche dieser Rollen **unbedingt notwendig** sind und welche du abgeben kannst, damit dein Leben und das deiner Familie leichter wird. Alles geht nicht. Nicht einmal für dich. Wenn du herausfindest, was dir wirklich wichtig ist, sparst du Unmengen an Energie. Du regst dich nicht mehr über Kleinigkeiten auf, räumst nicht mehr den ganzen Tag hinter deinen Kindern her und nervst sie mit ständiger Fragerei. Du wirst ausgeglichener, entspannter fröhlicher. Und die anderen auch - wegen der Resonanz.

Ich will dich hier jetzt nicht langweilen mit langen Exkursen zur Hirnforschung. Fakt ist aber, dass die Entdeckungen der Hirnforschung in den letzten 20 Jahren die Beweise dafür geliefert haben, dass das exakt so funktioniert. Dass am Anfang von allem ein Gedanke steht. Dass wir mit unserem Geist also das Gehirn so beeinflussen, dass wir die gewünschten Ergebnisse erzielen. Dabei ist nochmal wichtig: Das läuft alles unbewusst ab, du kriegst davon nicht wirklich etwas mit.

Nur 2-4 Prozent unserer Wahrnehmung und unseres Verhaltens läuft bewusst ab, den Rest unseres Lebens funktionieren wir sozusagen im Autopiloten.



Du darfst also lernen, mit bewussten Gedanken, dein Unterbewusstsein neu zu steuern und umprogrammieren. Wie das funktioniert, hast du auf den letzten Seiten von mir erfahren. Und wenn du das Gefühl hast, das könnte genau dein Weg aus dem Chaos sein, freue ich mich total. Ich habe es nämlich genau so gemacht und kann dir deswegen versichern, dass es funktioniert. Am Allerwichtigsten dabei ist, dass du jeden Tag daran arbeitest und ganz aktiv deine alten Muster und Gedanken veränderst.

Wenn dir das alleine zu mühsam ist, freue ich mich, wenn du dich bei mir meldest. Regelmäßig starten wir nämlich den SuperMom Basis Kurs, in dem wir genau diese Arbeit in einer Gruppe machen. Und mit Gleichgesinnten ist es natürlich viel viel leichter. Und macht mehr Spaß. Und mit mir an deiner Seite, kannst du sicher sein, dass du nicht in deine alten Muster zurückfällst. Wir legen sozusagen gemeinsam den Turbo ein.

Über Petra Trautwein

Als **Autorin und Lernexpertin** arbeitet Petra Trautwein mit Kindern an Lernstrategien, die Spaß machen und weckt ihr Potenzial, statt ständig mit dem Rotstift nach Fehlern zu suchen. Müttern zeigt sie, wie sie vertrauen und loslassen.

Müttern zeigt sie in ihrem **Kurs "Balance"**, wie sie loslassen und sich selbst wieder in den Mittelpunkt ihres Lebens stellen. Denn heute ist nicht mehr nötig, persönlichen Bedürfnisse oder Karrierewünsche zurückzustellen, um Kindern alle Chancen auf eine gute Zukunft zu bieten. Kontakt: petra@petratrautwein.com

