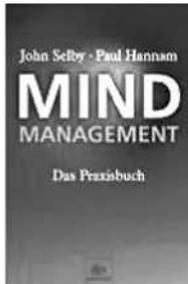


MIND-MANAGEMENT

Buchbesprechung von **Mind-Management – John Selby DTV-**
Milada Keller **Taschenbuch**



In Zentrum dieses Buches stehen zwei neue, wirksame Methoden, welche uns helfen unsere Aufmerksamkeit in jedem einzelnen Moment so zu lenken um für unser Wohlbefinden, bzw. unsere positive emotionale Erfahrungen zu sorgen. Von zwei bekannten Autoren: John Selby und Paul Hannam.

Keine Ahnung wieso das Buch einen so lieblosen Titel bekommen hat. Signalisierend technokratisches Gemütschrauben. Lässt komplizierte wissenschaftliche Ausführungen vermuten. Doch es müsste «Anleitung zum sich Spüren und zum Herzklopfen» heissen. Denn ums Fühlen geht es hier – täglich, sei es im privaten Leben, so auch am Arbeitsplatz.

Immer mehr Menschen fühlen sich an ihrem Arbeitsplatz zunehmend überfordert und gestresst, egal, in welcher Position sie sind und egal ob sie in grossen oder kleinen Unternehmen, in Behörden oder Wohltätigkeitsorganisationen arbeiten. Unvorhersehbare Veränderungen treten in einer alarmierenden Geschwindigkeit auf, gleichzeitig herrscht ein spürbarer Konkurrenzkampf, so dass selbst robuste Naturen ihre Mühe haben, mit langen Arbeitszeiten, ständig neuen technologischen Entwicklungen und Verschlankungsmassnahmen fertig zu werden. Die häufige Folge sind negative Gedanken, welche die Stimmung trüben, so dass das Denken träge und der Körper müde werden.

Die Autoren beleuchten, wie es möglich ist aus negativen Stimmungen, wie «häufig besorgt», «angespannt», «verärgert», «kurz vor innerlicher Explosion», selbstbestimmt zu positiven Stimmungsbildern zu wechseln, in denen sich die eigene Kreativität und die Ausstrahlung voll entwickeln können.

Wie das geht? Sie finden hier einfache und strukturierte Anleitungen, um sich selbst zu fühlen. Lassen Sie sich nicht verschrecken von den vier Schritten der ersten und sieben Schritten der zweiten Methode. Sie begegnen den NLP-Grundelementen, die ihnen bekannt sind, auf Schritt und Tritt. Wunderbar ist der Beziehungsfilter für sich selber und auch für andere eingebaut. Nicht zu übersehen sind die positiven

Regulatoren mit zielorientierenden Wegrichtungen. Immer wieder werden Sie auf Ihre sinnlich-konkrete Wahrnehmung aufmerksam (vakog) um so ein Gefühl für innere Zuversicht und Visionen zu erzeugen. Sie werden sich bewusst, wie Sie laufend die Entscheidung treffen, ob Sie eher ihren Gedanken nachhängen, bzw. auf den Autopilot schalten oder ob Sie aus einem wachen und klaren „up-time“ Zustand offen für neue Erfahrungen sind. Dieser Vorgang wird von den Autoren mit „kognitives Umschalten“ bezeichnet. Anhand von konkreten Beispielen wird erläutert wie man von negativen Gedanken und Emotionen abschaltet und seine innere Ruhe selbst unter grossem Druck wieder herstellt. Initiativ, verbal, wenn einer will auch akustisch, ist es möglich diese Methoden innerhalb kurzer Zeit anzuwenden. So oft bis das gewünschte Wohlbefinden, der sogn. „Core-State“ erreicht wird.

Viele haben Schwierigkeiten damit, sich und ihre Gefühle überhaupt zu spüren. Vielleicht beruht es auf dem Missverständnis, das andauernde Gefühlsmittelmasse sei Ausgeglichenheit. Vielleicht aus der Angst vor dem eigenen Strahlen, wie Nelson Mandela einmal sagte. Dies ist angelernt. Dieser wichtige Schritt wird nicht nur anfangs erwähnt und erklärt. Wenn wir vorwärts kommen wollen, müssen wir auch das Alte loslassen um Raum für Neues zu schaffen. Ansonsten blockiert es unser Eigenes, unsere Einzigartigkeit – das Kostbarste, was wir haben.

Wer wieder all die Facetten fühlen will neben dem Cool sein, wer wieder die Spannung im Leben, Lust und Liebe zu sich selbst erfahren will, findet hier umwerfend gute Anleitungen. Das entspannt und aktiviert eigene Intuition, eigene Kraft, eigene Kreativität und eigenes Strahlen!