

# Nutzen Sie die Macht Ihrer Gedanken



Markus Czerner, Keynote Speaker, Bestsellerautor & Sportler

**Wir Menschen werden von unseren Gedanken getrieben und zum Handeln animiert. Wir kommen zwar aus Gefühlen heraus erst in Handeln, aber für unsere Gefühle sind unsere Gedanken verantwortlich. Das Spiel ist ganz einfach: positive Gedanken sorgen für positive Gefühle und negative Gedanken für negative Gefühle. Wer morgens wach wird und niedergeschlagen ist, Ängste verspürt, Antriebsprobleme hat oder aber vor Motivation strotzt, der hatte vorher einen Gedanken, der genau dieses Gefühl verursacht – und nach diesem Gefühl wird gehandelt.**

Die meisten Menschen verbringen viel Zeit damit, ihr Handeln zu optimieren und zu perfektionieren, stellen aber nach einiger Zeit etwas frustriert fest, dass sich in ihrem Leben nichts ändert. Das kann es auch nicht, denn unser Handeln ist nur das Symptom. Die Ursache dafür sind unsere Gedanken. Wer in seinem Leben wirklich etwas ändern will, der muss in einem ersten Schritt seine Gedanken ändern. Ändern sich die eigenen Gedanken, ändert sich automatisch auch das eigene Handeln – und somit das ganze Leben.

Das Schöne dabei ist, dass wir unsere Gedanken selbst gestalten können. Wir können denken, was wir wollen, ohne dass es andere mitbekommen oder wir uns dafür rechtfertigen müssen. Wir selbst können unsere Gedanken kontrollieren und steuern. Was noch viel schöner ist: Jeder von uns kann seine Gedanken aktiv für sich und seine Zielerreichung nutzen. Vielmehr noch, wir können unsere Gedanken für ein glückliches und erfülltes Leben nutzen.

## Unsere Gedanken haben Macht

Am Anfang von allem, was wir machen, steht immer ein Gedanke – und dieser Gedanke hat Macht. Jeder von Ihnen kann es selbst ausprobieren: laufen Sie einmal über einen 10 cm breiten Schwebelbalken in zwei Metern Höhe und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf: Wie Sie einen falschen Schritt machen. Das Gleichgewicht verlieren. Wie Sie vom Balken stürzen und in die Tiefe fallen. Vielleicht noch, wie Sie auf den harten Boden aufschlagen und sich die Knochen brechen. Wer diese Gedanken hat, der hat verloren – denn dann kommt die Angst. Ihre Knie fangen an zu zittern, Sie werden nervös, Ihre Handflächen fangen an zu schwitzen und von diesem Augenblick an ist jeder Schritt, den Sie gehen, ein absolutes Risiko.

Schaffen Sie es aber Ihre Gedanken zu kontrollieren und ins Positive zu lenken, wie Sie festen Schrittes und voller Zuversicht den Balken überqueren – Sie werden tatsächlich ohne Probleme über den zwei Meter hohen Balken laufen. Das Einzige, was das Vorhaben erschwert und für viele Menschen vielleicht sogar unmöglich macht, sind die eigenen Gedanken. Das wirklich amüsante an dem Beispiel ist: Den Balken in zwei Meter Höhe zu überqueren ist genauso einfach, wie über den Balken am Boden liegend zu laufen.

## Sie können Ihre Gedanken für und gegen sich nutzen

Wir Menschen können uns das Leben mit unseren Gedanken erschweren oder vereinfachen. Die Macht der Gedanken hat also positive oder negative Auswirkungen auf unser Handeln und dementsprechend auch auf alle Ergebnisse, die wir einfahren.

Wenn ich auf dem Tennisplatz stehe und an einen Doppelfehler denke, mache ich einen. Wenn ich an eine drohende Niederlage denke, verliere ich. Gleiches gilt für die Berufswelt. Beschäftige ich mich gedanklich mit einem zu scheiternden Projekt, wird es scheitern. Denke ich daran, wie ich bei einer Kundenpräsentation versage, versage ich auch. Es sind die Gedanken, die unser Handeln dominieren.

## Erschaffen Sie Ihre Wunschzukunft

Alle erfolgreiche Menschen haben eine ganz besondere Fähigkeit: sie sind in der Lage sich ihre ideale Zukunft selbst zu erschaffen, und zwar mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft. Albert Einstein hat zu seiner Zeit schon gesagt:

*«Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.»*

Einzig unsere Vorstellungskraft zeigt uns die Grenzen von dem auf, was wir in unserem Leben erreichen können und was nicht. Sie haben sicher schon einmal von dem berühmten Think Big gehört.

## Die Kunst gross zu denken.

Das Problem vieler Menschen ist, dass sie einfach zu klein denken und sich etwas Grosses zu erreichen überhaupt gar nicht vorstellen können. Genau hier ist die Krux an der Geschichte: Wir können nur das erreichen, was wir uns in unseren Gedanken auch vorstellen können.

## Leistungsgrenzen sind nur mentale Grenzen

Leistungsgrenzen gibt es nicht. Wir stossen in Bezug auf unser Leistungsvermögen nie an eine Grenze, die nicht überschritten werden kann. Es sind die mentalen Grenzen, die dafür sorgen, dass Leistungsgrenzen nicht überschritten werden können. Wer der Meinung ist, ein Assistentenjob ist das Höchste, was er in seiner Karriere erreichen kann, der wird auch mehr in seiner Karriere nie erreichen können. Nicht weil er nicht im Stande wäre mehr zu leisten, sondern weil er sich mehr zu leisten nicht vorstellen kann. Menschen, die sich gedanklich hingegen alles vorstellen können, Geschäftsführer, Vorstandmitglied oder auch den Vorstandsvorsitzenden, der wird es auf der Handlungsebene auch erreichen können.

## Träumen ist nicht nur erlaubt, es ist Pflicht

Haben Sie Phantasie! Besonders wenn es darum geht, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen. Träumen Sie von grossen Erfolgen, haben Sie Visionen – völlig egal wie unrealistisch oder lächerlich andere diese halten. Sie müssen es ja keinem erzählen. Lassen Sie es in Ihrem Kopf, aber träumen Sie! Vorstellungskraft schafft Wirklichkeit. Jahre bevor erfolgreiche Menschen wirklich erfolgreich sind, sind sie es in ihren Gedanken, haben ihre grössten Erfolge vorher schon tausendmal in ihrem Kopf erlebt.

Erweitern Sie Ihre mentalen Grenzen und Sie werden merken, dass sich automatisch Ihre Leistungsgrenzen nach oben hin verschieben. Sie werden mehr erreichen und sich und Ihr Leben auf ein neues, höheres Podest stellen. Ich sage es noch einmal: Jeder Mensch kann nur genau das erreichen, was er sich vorstellen kann. Es gibt kein Leistungslimit, wir limitieren uns nur selbst – in unseren Gedanken.

## Denke gross, aber starte klein

Einzig unsere Vorstellungskraft zeigt uns die Grenzen von dem auf, was wir in unserem Leben erreichen können und was nicht. Dabei gibt es aber einen Grundsatz einzuhalten: Denke gross, aber starte klein. Wer mit dem Joggen beginnen möchte und direkt den Mara-

thon in seinem Kopf hat und sich selbst schon beim Zieleinlauf des New York-Marathons sieht, der hat die Voraussetzungen bei einem Marathon ins Ziel zu kommen schon einmal gelegt – und zwar auf der Mentalebene.

Auf der Handlungsebene ist es aber ganz wichtig trotz der grossen Gedanken erst einmal klein zu starten. Wenn sich ein Laufanfänger direkt auf die Marathondistanz begibt, wird er schnell die Lust am joggen und an seinem Vorhaben verlieren. Ganz einfach, weil er jedes Mal aufs Neue frustriert sein wird, dass er die Distanz nicht geschafft hat. Wer aber klein startet, nämlich zunächst mit fünf Kilometern, dann auf zehn Kilometer hoch geht, dann auf fünfzehn und so weiter – der wird sein Vorhaben realisieren. Trotz grosser Gedanken und grosser Vorhaben, gilt es klein zu beginnen. Das gilt für alle Bereiche unseres Lebens.

Ich bin als Keynote Speaker auch nicht auf den grössten Bühnen eingestiegen, auch wenn ich es in meinen Gedanken so haben wollte. Ganz im Gegenteil. Mein erster Vortrag war vor zwanzig Menschen auf einer Bühne, die so klein war, dass man es eigentlich gar nicht Bühne nennen kann.

Apple-Gründer Steve Jobs hat in einer Garage begonnen die ersten Computer zu bauen...

Amazon-Chef Jeff Bezos startete seine berufliche Karriere hinter dem Tresen einer Mc Donald's-Filiale. Heute zählt er zu den reichsten Menschen der Welt ...

Börsenguru Warren Buffet trug in seiner Jugend Zeitungen aus, verkaufte Coca-Cola-Flaschen und gebrauchte Golfbälle. Heute ist er Multimilliardär ...

**Keynote Speaker & Bestsellerautor**  
Helenenstr. 81 · 41748 Viersen  
Telefon +49 (0) 173 707 91 69  
info@markusczerner.de  
www.markusczerner.de

Anzeige

**Erfolgreich werben und gesehen werden!**

**Telefon 041 348 03 30**