

Weihnachten ist keine Frage der Jahreszeit...

Was wäre, wenn ...

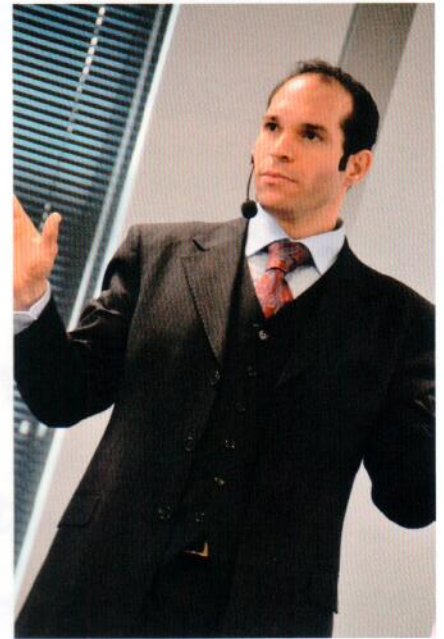
Wie wir durch Selbstreflexion und Fokussierung mehr Erfolg und vor allem mehr Lebensqualität erreichen, erklärt Marc M. Galal*

Bedienen wir uns zum Einstieg der Weihnachtsgeschichte nach Charles Dickens: Ebenezer Scrooge ist ein verbitterter alter Geizkragen. Bis eines kalten Abends, genauer gesagt, der Abend vor dem ersten Weihnachtsfeiertag, der Geist seines verstorbenen Geschäftspartners bei ihm auftaucht und ihm die Ankunft von drei weiteren Geistern vorhersagt. Noch in derselben Nacht erscheinen ihm die Geister der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Ungeahnt zeigen sie ihm sein egoistisches Leben auf. Scrooge erkennt nicht zuletzt beim Blick in die Zukunft, welche schrecklichen Folgen seine herzlosen Entscheidungen und Taten haben. Er ertappt sich selbst dabei, wie sinnfrei seine Kaltherzigkeit ist und kommt zur Einsicht. Zum ersten Mal in seinem Leben empfindet der alte Mann Reue und Mitleid mit anderen. Er fasst den Entschluss, sein Leben grundlegend zu ändern und damit den Geist der Zukunft ins Positive zu wenden.

Die persönliche Weihnachtsgeschichte durchleben

Eine traurige und, mit der Einsicht des alten Scrooge, zugleich schöne Geschichte, die sich ebenso auf den Alltag vieler, wenn nicht sogar aller Menschen übertragen lässt. Es muss ja nicht die Kaltherzigkeit sein, die unsere Verbindung zu Dickens' Erzählung herstellt. Dennoch, unsere Gedanken und Vorstellungskraft befähigen uns, die Zukunft in fünf, zehn, 15 oder jeder welcher Zahl von Jahren emotional zu durchleben. So kann jeder seine ganz eigene, persönliche Weihnachtsgeschichte aufsetzen sowie zu jedem Zeitpunkt seines Lebens Veränderungen zielgerichtet und bewusst angehen. Erfolg und wahres Glück stellen sich für die Zukunft dann fast wie von selbst ein.

Indem sich der Mensch gewisse(n) Lebensfragen stellt, sich mit seinem



Selbst auf diese Weise kritisch auseinandersetzt, reflektiert er sein Leben und erhält oft ungeahnte Einblicke. Ungeahnte Einblicke in die Tiefen seines Lebens, die seit langem unentdeckt blieben oder verdrängt wurden. Die Erklärung ist so einfach wie logisch: Vom Alltagsstress und der Schnelllebigkeit des modernen Zeitalters geplagt, neigen Menschen meist dazu, sich in einer Komfortzone zu verschansen. Obwohl wir ganz genau wissen, dass es uns beispielsweise nicht weiterbringt, abends vor dem Fernseher eine Packung Chips zu vertilgen anstatt uns noch etwas zu bewegen, um uns Ausgleich zu verschaffen, dem Körper etwas Gutes zu tun – wir tun es trotzdem, immer und immer wieder. Um unsere eigene, persönliche Weihnachtsgeschichte zu schreiben, müssen wir unsere Schwächen erkennen, manchmal (und umso heilsamer) vielleicht auf erschreckende Art und Weise. Das versetzt uns in die Position, den Motivationsschub zu setzen, die Komfortzone zu verlassen und unser Leben in die richtige Richtung zu lenken – hin zu mehr Erfolg und Erfüllung sowohl im Hier und Jetzt als auch in der Zukunft. Die richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt können hierbei ungeahnte Kräfte freisetzen. Jeder Einzelne kann sich bewusst machen, was er durch sein eigenes Verhalten in der Vergangenheit versäumt hat. Dass er bereits heute so viel mehr erreicht haben könnte, wenn er bereits vor Jahren die Komfortzone verlassen hätte. Und

* Marc M. Galal ist Experte für Verkaufspsychologie. Mehr Informationen unter www.marccgalal.com/nolimits.