

tz-Serie: Experten zeigen, wie mächtig Gedanken sind und wie man diese Macht nutzt

Hätte, sollte, wollte... Unser Gehirn ist wie eine Brille, durch die wir die Welt betrachten. Es formt, verhüllt, wählt aus. Im heutigen Teil unserer Serie **Lernen von den Besten** zeigen wir Ihnen, wie Sie diesen Effekt nutzen können, anstatt sich das Leben schwer zu machen. Der Schlüssel zum Glück liegt – so besagt es eine weit verbreitete Theorie – in einem Gesetz, das bereits Albert Einstein kannte: im Gesetz der Anziehung. Wir haben mit zwei Experten gesprochen, die dieses „Gesetz“ leben und lehren. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Gedanken umpolen können.

SARAH BRENNER

Lernen von den BESTEN

Wolfgang Ficzko hat sich dem positiven Denken verschrieben: Er lebt das „Gesetz der Anziehung“ und macht anderen Menschen Mut

Fotos: Oliver Bodmer, Dorothee Elfring

Dieser Münchner lebt das Prinzip

Als wir Wolfgang Ficzko (63) in seiner Praxis an der Leopoldstraße treffen, tritt uns ein Mann entgegen, der eigentlich ins Bett gehört. Die Stimme belegt, die Nebenhöhlen zu, der Körper voller Antibiotika. Doch Ficzko lächelt, der Münchner wirkt von Herzen froh. Er strahlt, schiebt die Ärmel zurück und sagt: „Wir haben die Freiheit der Wahl. Wir können uns jeden Tag neu entscheiden, ob wir unseren Körper mit Freude fluten oder mit Frustration.“

Es ist 33 Jahre her. Damals hat Wolfgang Ficzko den Stecker gezogen und Nein gesagt. Nein zu seinem früheren Ich, zu seinem Job als Unternehmensberater und zu dem Gedankenkarussell in seinem Kopf, das sich rasend schnell in die falsche Richtung drehte. „Ich habe mich immer häufiger dabei ertappt, wie ich mit mir gehadert habe“, sagt Ficzko. „Aber anstatt mich zu hinterfragen, habe ich die Fehler im Außen gesucht.“ Dabei, so sagt er, hätte er es doch besser wissen können. „Aber wissen heißt eben noch lange nicht tun.“ Denn: Der Alltag mit seinem Stress schlich sich ins Leben. Wochen zogen ins Land. Aus Wochen wurden Monate, schließlich Jahre. Erst, als Ficzko Mitte der 70er auf die Lehren des Mentaltrainers Oscar Schellbach stieß, begann er, die Idee wirken zu lassen, dass der Schlüssel zum Glück fest in uns verankert ist – „in unseren Gedanken“.

Daraufhin wälzte der Münchner Bücher, besuchte Seminare und richtete

sein Leben neu aus. Getrieben von der Idee: „Du bist, was du denkst.“ Oder anders ausgedrückt: Du erntest, was du säst. „Wir sind zwar nicht perfekt“, sagt Ficzko, „aber vollkommen. Wir tragen alles in uns, was wir für ein glückliches Leben brauchen. Wer das verstanden hat, kann sein Leben frei nach seinen Vorstellungen gestalten.“ Wer etwa an Krankheit denkt, habe den Grundstein für Krankheit gelegt. „Wer sich vor dem Scheitern fürchtet“, sagt Ficzko, „wird früher oder später tatsächlich scheitern.“ Denn: „Gleiches zieht Gleiches an.“

Nein, das alles darf jetzt nicht heißen: Wem es schlecht geht, der ist sel-

ber schuld, weil er sich die Welt nicht rosarot genug malt. Aber es heißt: Wir haben viel mehr selbst in der Hand, als wir manchmal glauben.

Heute gibt Wolfgang Ficzko sein Wissen weiter. Nachdem er seine Karriere als Unternehmensberater an den Nagel gehängt hatte, wurde er Coach. Mittlerweile ist der Münchner weltweit bekannt als „Glücksschmied“ und „Positive Mind-Designer“. Seine Klienten wohnen in Deutschland, Amerika, Südafrika. Ihnen allen erzählt er von der Kraft der Gedanken: „Wir müssen nur wissen, wie man sie richtig einsetzt.“



„Freude oder Frust: Wir ernten, was wir säen“

Wolfgang Ficzko über die Kraft der Gedanken

So ziehen Sie das GLÜCK

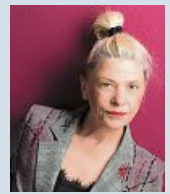
an wie ein Magnet

„Was ich ausstrahle, kommt zurück“

„Das Leben ist wie ein Bahnhof“, sagt Waltraud Berle (66). So viele Gleise, so viele Möglichkeiten. Die Welt steht einem offen – wenn man denn die richtige Weiche nimmt. Berle hat sich nach der Schule für die Vernunft und gegen das Gefühl entschieden. Sie wurde Radiomoderatorin. Große Reportagen, die Mutter war stolz, doch Berles eigene Seele unzufrieden. Mit Mitte 40 beschloss die Münchnerin, umzusatteln und Psychologie zu studieren. Auf ihrem Weg zur Lebensberaterin stieß sie auf das Gesetz der Anziehung – eine Lebensphilosophie...

tz-Interview

Waltraud Berle



Psychologin

Nein! Dieser Mensch hat sich bewusst für die Sonnenseite entschieden. Im Prinzip ist es ganz einfach: Was ich ausstrahle, bekomme ich zurück. Oder anders ausgedrückt: Gedanken werden Dinge.

Bedeutet das, dass wir alles erreichen können, wenn wir nur fest genug daran glauben?

Berle: „Nur“ ist gut. Jede Minute, jede Sekunde, im Glauben an das Gute zu agieren, kostet Kraft. Mit der Folge, dass die meisten aufgeben.

Wie gelingt es uns, dranzubleiben?

Berle: Zunächst einmal ist es wichtig, sich Ziele zu setzen – ehrliche und gefühlstragende. Denn – Sobald ich mit dem Herzen bei einer Sache bin, passiert auch in meinem Kopf etwas: Ich werde zuversichtlich. Das wiederum flutet meine Zellen mit Glückshormonen. Wer sich auf etwas freut, strahlt Freude aus. Und bekommt gemäß dem Gesetz der Anziehung eben diese zurück.

Manchmal ist es das Leben selbst, das uns in die Knie zwingt. Wenn der Partner fremdgeht zum Beispiel oder die Eltern zum Pflegefall werden...

Berle: Natürlich gibt es Situationen, in denen es schier unmöglich erscheint, positiv zu denken. Aber: Ge-

nau in den dunklen Momenten ist es wichtig, sich nach Möglichkeiten umzuschauen. Das Gute ist: Wir können lernen, unsere Gedanken zu beherrschen, sie umzupolen.

Wie denn?

Berle: Indem wir uns auf unsere Stärken fokussieren. Jeder Mensch hat Heldengeschichten zu erzählen: Haben Sie ein Studium abgeschlossen? Eine Krankheit überwunden oder ein Kind zur Welt gebracht? Erinnern Sie sich. Und ich garantiere Ihnen, dass es Ihnen augenblicklich besser geht.

Wie sieht es mit materiellen Dingen aus – können wir die auch in unser Leben ziehen?

Berle: Ja, denn auch hier gilt: Gleiches zieht Gleiches an. Stellen Sie sich vor, dass Sie das Objekt Ihrer Begierde bereits besitzen. Visualisieren Sie Ihren Traum, fühlen Sie ihn.

Freude, Kraft und Geld – ein erfülltes Leben. Für uns alle?

Berle: Die Erde ist ein reicher Ort. Im Prinzip gibt es kein Lieben. Schließlich wünschen wir uns nicht alle das Gleiche.

Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein...

Berle: Das Wunderbare am Gesetz der Anziehung ist: Es wirkt! Ob wir daran glauben oder nicht. Aber: Wer es sich bewusst zunutze macht, wird staunen, wie viel Schönheit die Welt zu bieten hat.

„Wir können unsere Gedanken beherrschen“

Waltraud Berle über positives Denken

Polen Sie Ihr Denken von Frust auf Freude

„Gedanken werden Dinge“, sagt Motivations-Coach Wolfgang Ficzko. Denn: Gemäß dem Gesetz der Anziehung ist das, was in unserem Leben passiert, nichts anderes als die verzögerte Reaktion unseres Unterbewusstseins. „Mit diesem Wissen haben wir die Möglichkeit, die Realität nach unseren Vorstellungen zu gestalten. Jeden Tag neu.“ Mithilfe der AESIT-Methode lassen sich unsere Gedanken umpolen, sagt der Experte: von Stress auf Gelassenheit, von Frust auf Freude. So geht's:

Aanalysieren Sie die Situation, die Ihnen Bauchschmerzen bereitet. Kurz, knapp und ohne Bewertung.

Entspannen Sie sich. Atmen Sie ein paarmal tief ein und wieder aus. Unsere Atmung flutet unseren Körper mit Energie. Die brauchen wir, um Lösungen zu finden.

Sentwickeln Sie eine Strategie. Wie lässt sich die Situation zum Guten wenden? Welche Möglichkeiten gibt es? Was können wir tun?

IDas Zauberwort lautet **Imagination**. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben. Lassen Sie Bilder in Ihrem Kopf entstehen. Fühlen Sie, was Sie erstreben. Denn: Mentales wird Reales.

Tun Sie es! Sie haben ein Konzept entwickelt? Wissen ganz genau, was Sie wollen? Wunderbar, dann werden Sie aktiv. Lassen Sie Ihre Gedanken Wirklichkeit werden. Kurz in einem Satz: Tun Sie es!

Lesen Sie morgen



FAMILIE & BERUF