



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Disziplin - das Hörbuch

Disziplin, ein Wort, das für viele Menschen eher negativ besetzt ist. Disziplin ist allerdings für viele aber auch positiv besetzt. Disziplin ist eine Fähigkeit die für jede Art von Höchstleistung sorgt.

Jetzt magst du vielleicht einwenden das ich das Thema Disziplin hier überbewerte. Warum ein Hörbuch zum Thema Disziplin? Du weißt ja alles ist eine Frage des Bewusstseins. Je bewusster deine Verhaltensweisen sind, desto klarer kannst du die Ergebnisse in deinem Leben steuern.

Und deshalb ist das Thema Disziplin so wichtig.

Wenn wir auf Wikipedia nachlesen wird schnell klar, warum Disziplin teilweise so negativ verstanden wird. Das deutsche Wort Disziplin ist von dem lateinischen "disciplina" abgeleitet, was für Lehre, Zucht oder Schule steht. Also eher etwas Gruseliges für die meisten von uns. Wenn wir dann dagegen das Wort Selbstdisziplin anschauen steht da, eine Form der bewussten

Selbstregulierung.

Okay, nicht überall, aber jeder von uns hat Bereiche, in denen er in der Regel über eine sehr große Selbstdisziplin verfügt. Und zwar immer dort, wo wir auch Spaß haben. Ich gebe dir mal ein ganz einfaches Beispiel. Nehmen wir einen typischen Zehnjährigen. In Mathe zum Beispiel hat er überhaupt keine Selbstdisziplin. Beim Fußballspielen sehr wohl. Er würde jeden Tag fünf Stunden Fußball spielen, wenn er dürfte. Du musst ihn nicht dazu überreden zu spielen. Er tut es aus sich heraus und das sehr diszipliniert. Vermutlich hat er auch absolut klare Vorbilder denen er fasziniert bei ihrem Spiel zuschaut und nacheifert. Klingt das interessant?

Jetzt denk doch bitte mal kurz über dein Leben nach. Was tust du wirklich gerne und wo bist du dadurch ganz automatisch diszipliniert? Ich bin mir sicher es gibt einen oder mehrere Bereiche in deinem Leben in denen du diszipliniert bist.

Jetzt denk doch bitte mal kurz über dein Leben nach. Was tust du wirklich gerne und wo bist du dadurch ganz automatisch diszipliniert? Ich bin mir sicher, es gibt einen oder mehrere Bereiche in deinem Leben in denen du diszipliniert bist.

Und genau mit diesem Gefühl das du bereits diszipliniert bist, möchte ich Dir ein tolles Zitat von Julie Andrews genießen lassen. "Disziplin ist der sicherste Weg zu größerer Freiheit und Unabhängigkeit. Sie rückt Können und Erkenntnistiefe in den Mittelpunkt und eröffnet damit mehr Möglichkeiten im Leben. Manche Leute halten Disziplin für eine unangenehme Pflicht. Für mich ist sie so etwas wie eine Ordnung, die mir die Freiheit zum Fliegen gibt".

Ist dieses Zitat nicht wunderbar? Disziplin ist eine Ordnung, die dir die Freiheit zum Fliegen gibt.

Doch warum haben wir dann häufig eine negative Einstellung, wenn das Thema Disziplin auf den Tisch kommt? Warum halten wir sie für eine unangenehme Pflicht? Ganz einfach deswegen, weil wir die Disziplin meist nur mit Themen verbinden die uns schwerfallen. Übrigens falls du an diesem Punkt stehst, wirst du mit diesem Hörbuch erleben das es gar nichts gibt, was dir auf Dauer schwerfällt.

Doch dazu kommen wir später noch. Denn ich möchte all diejenigen mitnehmen, die Disziplin und Freiheit als konträre Bereiche verstehen. Als gegensätzlich. Diejenigen, die Freiheit, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit schätzen, genießen im Normalfall ihre Freiheit. Sie sammeln Erfahrungen in vielen Bereichen. Sie wollen verschiedene Dinge tun und erleben. Und wenn dann das Thema Disziplin dazukommt, klingt das schnell nach stupider Wiederholung und Routine. Und genau das erregt häufig Widerstand und verursacht Probleme. Zu Beginn des Hörbuches habe ich dir ja gesagt, dass wir Disziplin zu allererst verstehen müssen.

Für den Fall das du Disziplin bisher als etwas angesehen hast was dich in deiner Freiheit einschränkt oder dich zwingt etwas zu tun was du gar nicht tun willst, ist es jetzt an der Zeit für eine Neuprogrammierung zu sorgen. Nehmen wir mal die klassischen Beispiele für Disziplinlosigkeit. Ich meine damit unseren Bedarf an tägliche Bewegung oder das Weglassen der Süßspeise. Zwei Sachen die einen festen Entschluss und Willenskraft erfordern.

Und wenn das für dich das Gegenteil von Freiheit ist und unbegrenzte Möglichkeiten dann stehst du jetzt vor einem Paradox.

Und tatsächlich ist Disziplin in Verbindung mit Freiheit ein Paradoxon. Das Wort Paradoxon kommt aus dem Altgriechischen und meint einen schier unauflöschlichen Widerspruch. Aber wie lässt sich dieses Paradoxon lösen? Wie bringt ich es auf den Punkt?

Nun die Freiheit ist unser Geburtsrecht. Du wirst geboren mit dem Recht auf absolute Freiheit.

Jetzt kommt und das ist das Blöde dabei, du musst dir dieses Geburtsrecht erst erringen.

Und auch erringen bringt es auf den Punkt, denn etwas zu erringen dauert. Es ist anstrengend und es macht nicht immer Spaß. Aber jetzt kommt der totale Hammer. Der Schlüssel zu Freiheit und Unabhängigkeit, du ahnst es wohl schon, ist die Disziplin.

Falls du dir das anders vorgestellt hast, kannst du jetzt das Hörbuch stoppen. Nein, wirst du natürlich nicht, denn der Schlüssel Disziplin ist so einfach wie logisch.

Denn unser Leben mag zwar äußerlich von vielen Freiheiten zeugen, doch innerlich sind die meisten von uns absolut nicht frei. Denn wir sind tagtäglich Zehntausenden von Gedanken ausgeliefert, die in unserem Kopf hin und her wandern. Sie wühlen uns auf, sie prägen uns mit Begierden, mit Sorgen, mit negativen Vorstellungen.

Und die Konzentration und Disziplin die zu Übungen wie Meditation und dauerhaften Persönlichkeitstraining gehören, sorgen für Selbsterforschung und Verstehen.

Und genau die Disziplin sprengt die Ketten des Verstandes und erzeugt damit ein Gefühl von innerer Freiheit und innerem Frieden. Und dafür lohnt es sich Disziplin aufzubringen. Das kann ich dir als Erfahrung aus meinem persönlichen Leben absolut so weitergeben.

Denn eine für mich extrem interessante Verknüpfung besteht zwischen dem englischen Wort "Emotion" für Gefühle und dem, was uns bewegt. Also Motion. Unsere Gefühle bringen uns in Motion, in Bewegung. Das Problem dabei ist das die meisten Gefühle völlig unbewusst sind. Meistens sogar schon in unserer Kindheit installiert worden.

Und diese Gefühle sorgen dann dafür das wir uns heute bewegen.

Ein Beispiel.

Wenn du als Kind einen Konflikt oder ein Trauma zum Thema Alleinsein oder zum Thema Existenzangst erlebt hattest, hast du dieses Gefühl in jeder deiner Zellen gespeichert. Und dieses Gefühl sorgt dauerhaft für eine immer im Hintergrund lauernde Existenzangst. Dieses Gefühl vermittelt deinem Organismus auf Sparflamme zu arbeiten, um das Überleben zu sichern. Oder du leidest schon seit Jahren unter Heißhungerattacken. Dein Körper lagert Überlebensreserven ein.

Und für Außenstehende sieht es so aus als wärst du einfach eine Fressmaschine, die immer dicker wird. Fakt ist, du genießt keine Freiheit über dein Verhalten.

Und das ist nur ein Beispiel aus Tausenden von Möglichkeiten.

Wenn du also äußere Freiheit genießen möchtest wird diese Freiheit wachsen, weil deine innere Welt erkennst, veränderst und diszipliniert mit dir selbst, mit deinen Gedanken und Gefühlen arbeitest. Nehmen wir ein anderes Beispiel.

Wenn du finanzielle Freiheit erlebst, dann liegt das ganz einfach daran das du einen Lohn aufgrund von hervorragenden Leistungen auf irgendeinem Gebiet bekommst.

Und natürlich, es gibt einige wenige Ausnahmen, in denen Menschen zu Geld kommen ohne herausragende Leistungen erbracht zu haben, das ist mir klar.

Dazu sage ich nur eins, 80% aller Neumillionäre sind innerhalb von weniger als 5 Jahren wieder auf dem alten Level gelandet.

Wenn du also dauerhaft finanziell frei sein willst und ich meine damit für die gesamte Lebensrunde die du vor dir hast, ist Disziplin und das Erbringen von hervorragenden Leistungen einfach der 100% sichere Weg.

Genau das gleiche erleben wir mit unserem Körper.

Wenn du einen gesunden und starken Körper genießt, dann kannst du reisen, du hast eine größere Beweglichkeit, du kannst Sport treiben, du schläfst tief und fest. Und warum?

Ganz einfach, weil du mit Disziplin und Anstrengung dafür gesorgt hast das dein Körper gesund und stark ist. Klingt einfach, oder?

Ja, und es ist das Paradoxon, du erinnerst dich, die Disziplin sorgt dafür das du dich regelmäßig bewegst, dass du bequemes und billiges Industriefutter meidest und dass du vielleicht selber aufwendig und hochwertig kochst. Genau dafür bekommst du viele Jahre Freiheit.

Die Freiheit, die dir ein gesunder und starker Körper bietet.

Krass ausgedrückt, du kannst mit 70 oder 80 Jahren noch selbst in den Flieger steigen.

Du kannst dich selbst duschen. Du brauchst keine Hilfe oder Unterstützung.

Ja, und damit kommen wir gleich zu einem weiteren wichtigen Punkt, denn die Erfahrungsbreite ist im Vergleich mit der Erfahrungstiefe weniger wertvoll. Wenn du ganz viele Erfahrungen in verschiedenen Gebieten sammeln möchtest, wirst du in keinem Bereich in die Tiefe gehen können.

Dazu ein schönes Bild. In die Breite zu gehen ist wie das kurze Eintauchen in all diese verschiedenen Erfahrungen. Kurz rein, schon wieder raus. In die Tiefe zu gehen würde bedeuten, dass wir uns freischwimmen. Denn wir lernen dabei erheblich mehr über uns und unsere Fähigkeiten, als wenn wir immer wieder etwas Neues ausprobieren.

Disziplin ist tatsächlich die Gewöhnung daran, immer ein bisschen mehr zu tun, immer ein wenig tiefer zu gehen, dran zu bleiben, sich durchzubeißen. Wer wirklich diszipliniert ist, erkennt, dass Langeweile nur bedeutet, sich dem Kern einer Sache zu nähern. Das ist die Härte, oder?

Ich wiederhole den Satz noch einmal. "Wer wirklich diszipliniert ist, erkennt, dass Langeweile nur bedeutet, sich dem Kern einer Sache zu nähern".

Diesen Satz habe ich von Dan Millman gelernt und ich möchte hier zur Verdeutlichung auch ein

Beispiel von ihm anführen. Dan Millman ist nicht nur ein sehr außergewöhnlicher Trainer und Autor von dem ich wie gesagt sehr viel lernen durfte, er war in seinen jungen Jahren auch ein Profiturner.

Übrigens, wenn du dich für seine Geschichte interessierst, schau dir seinen Film Peaceful Warrior, der Pfad des friedvollen Kriegers an oder liest das Buch dazu.

Wer wirklich diszipliniert ist erkennt, dass Langeweile nur bedeutet sich dem Kern einer Sache zu

nähern. Dan Millman schreibt dazu; "Während meiner College Jahre in Berkeley habe ich sechs Tage pro Woche fast vier Stunden täglich Sport getrieben. Ich habe trainiert, ob es mir gefallen hat oder nicht, ob mir danach zumute war oder nicht. Jeden Tag meiner Studienzeit wusste ich, was ich in den Stunden zwischen 2 Uhr und 6 Uhr nachmittags tun würde".

Ich war in der Turnhalle. Während sich meine Mitschüler unterhielten, San Francisco besuchten, sich einen Film ansahen, Billard oder Karten spielten, halbtags arbeiteten oder studierten.

Ich musste meine Zeit genau einteilen und alles weglassen, was ich für unwesentlich hielt.

Diese Disziplin trug mir aber die verschiedensten Freiheiten ein. Ich durfte als Sportler die Vereinigten Staaten, Europa und viele andere Gegenden der Welt bereisen.

Ich wurde als Trainer an die University von Stanford und später als Dozent an das Oberlin College berufen. Jetzt kann ich San Francisco besuchen, jetzt kann ich mir einen Film anschauen und ich kann die Geselligkeit pflegen. Damals habe ich die Disziplin aufgebracht durch die ich so weit gekommen bin und die mir heute einen großen Teil meiner Freiheit eingebracht hat.

Interessant, nicht wahr?

Und das hat jeder von uns, wenn auch auf eine andere Art und Weise schon erlebt. Das Gesetz der Disziplin lehrt uns also ganz einfach Prioritäten zu setzen. Sobald wir uns auf eine Sache konzentrieren, bis wir sie vollendet haben, werden wir in die Tiefe tauchen und uns freischwimmen. Das Engagement für ein Ziel setzt anhaltende Disziplin voraus. Hier ein dazu passendes chinesisches Sprichwort: "Es macht sich stets bezahlt die Dinge zu Ende zu führen".

Denn was sich zwischen uns und unseren Lebenszielen ausbreitet, ist selten ein roter Teppich.

In der Regel ist es ein Sumpf durch den wir nur zäh und mit äußerster Disziplin hindurchkommen.

Das ist der Grund, warum es nur so wenige außergewöhnlich erfolgreiche und glückliche Menschen gibt. Denn viele sind einfach nicht bereit diesen Sumpf diszipliniert zu durchqueren, um ihre Ziele zu erreichen.

Übrigens, die Bereitschaft zur Disziplin steigt enorm an, wenn wir unsere Ziele klar und deutlich vor uns sehen. Visualisieren heißt das Zauberwort.

Denn wenn wir in unserem Leben etwas anderes erreichen oder erleben wollen als das, was wir jetzt im Moment erreicht haben, oder jetzt im Moment erleben, ist Disziplin ein wichtiger Schlüssel dazu. Und die Umsetzung ist relativ einfach.

Schritt 1: Frage dich wie die gewünschte Freiheit und Unabhängigkeit aussehen könnte.

Was genau wünschst du dir? Und was würde dir zu mehr Möglichkeiten, zu mehr Lebensfreude und mehr Freiheit verhelfen?

Schritt 2: Mach dir klar das dramatische und kurzfristige Änderungen dich meistens nicht weiterbringen. Wesentlich sinnvoller sind langfristige Strategien. Wenn du zum Beispiel ein passives Einkommen für deine finanzielle Freiheit aufbauen möchtest, wird das nicht in 3 Monaten gelingen. Besser wäre ein Zeitraum von 3 bis 5 Jahren.

Oder, du möchtest deinen Körper in Hochform bringen? Dann sei dir bewusst das du alle 7 Jahre einen komplett erneuerten Körper dein Eigen nennen kannst.

Das sind nur 2 Beispiele.

Also wie sieht der Sumpf aus den du durchqueren musst, um das neue, hell leuchtende Ziel zu erreichen?

Schritt 3: Schreib alles Positive und Negative auf das dir zu dieser, deiner langfristigen Umsetzung einfällt. Vielleicht musst du mit einer alten Gewohnheit brechen.

Schritt 4: Schau dir diese Liste an und wäge ab, ob es überhaupt die Mühe wert ist. Denn wenn nicht, überprüfst du deine Prioritäten und deine Werte aufs Neue. Denn eines kann ich dir versichern. Sobald eine Möglichkeit dich wirklich, wirklich begeistert, musst du nur noch festlegen, wann es losgeht.

Ja und dann rufst du dir immer wieder ins Gedächtnis das Disziplin einfach vorhanden ist, wenn du klar hast für wen du es tust und warum du es tust. Nimm an du hättest dein Ziel schon erreicht.

Wie fühlt es sich an? Was machst du? Lass dich von den Bildern deiner Vorstellung weitertragen, wenn du im Sumpf steckst. Na, das ist doch ganz einfach, oder?

Ja, ist es, aber leider nicht bequem. Also geh den einfachen Weg und vermeide die Bequemlichkeit.

Entscheide dich ganz einfach jeden Tag aufs Neue für die Disziplin.

Dein Leben wird sowas von cool. Ich wünsche dir alles Gute.

Ich wünsche dir viel Disziplin, denn das Ergebnis daraus ist immer ein glückreiches Leben.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?

Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst positive Veränderungen.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.