

# In Zukunft leichter leben



Nutzen Sie NLP als Gebrauchsanleitung für „Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip“ und haben Sie so zwei starke Begleiter für ein leichteres Leben.

Von:

 SILVIA  
ZIOLKOWSKI  
Die Zukunftsentwicklerin



3. Auflage 2016

Idee und Konzept: Silvia Ziolkowski, [www.silvia-ziolkowski.de](http://www.silvia-ziolkowski.de)

Illustrationen: Andrea Ernst, [www.andreaernst.de](http://www.andreaernst.de)

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig und strafbar. Das gilt auch für Kopien und Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Quelle der Zitate haben wir mit großer Sorgfalt recherchiert. Sollte ein Autor nicht oder falsch genannt sein, freuen wir uns auf eine Nachricht.

## Vorwort:

„Sie sollten mal das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip lesen“, sagte ein Geschäftsfreund zu mir, nachdem ich etwas wenig Charmantes über meinen Kollegen gesagt hatte. Ich kaufte mir das Buch und war der festen Überzeugung, dass dies ein klassisches Businessbuch sei. Als ich es bei einem Flug in die USA dann angefangen habe zu lesen, wusste ich plötzlich, wieso er mir dieses Buch empfohlen hatte (das gab mir doch sehr zu denken!).

Mittlerweile bin ich ein großer Fan des Buches „Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip“ von Rene Egli, denn es enthält meines Erachtens alles, was es zu einem leichten Leben in Zufriedenheit braucht. LOL<sup>2</sup>A ist klar geschrieben, erzählt von den Lebensgesetzmäßigkeiten und davon, dass man in einer vollkommenen Welt leben kann, wenn man diese Gesetzmäßigkeiten beachtet.

Als ich das Buch 1998 gelesen habe, hatte ich viele Aha-Erlebnisse und habe plötzlich verstanden, wieso mir immer wieder Dinge widerfahren sind, die ich so gar nicht wollte. Zuständig waren ganz häufig meine Erwartungshaltungen, Verurteilungen und das Nicht-Akzeptieren-Wollen von Realitäten. Auch im Interpretieren war ich echt gut.

Bei Lola geht es um Loslassen, Liebe als stärkste Kraft im Leben (deshalb L<sup>2</sup>) und Aktion = Reaktion. Als ich das verstanden hatte, konnte ich einige Dinge in meinem Leben sehr viel leichter nehmen, mehr Verständnis aufbringen und auch Dinge akzeptieren, die mich früher sehr viel Kraft gekostet haben. Das war toll!

Doch nicht alles bekam ich in den Griff, obwohl ich doch nur loslassen musste, verstehen, dass aus meiner Aktion eine Reaktion erfolgte und ich mit Liebe (aber ohne Erwartungshaltung) eigentlich keine Probleme mehr haben sollte.

Als mir 2006 NLP (Neurolinguistische Programmierung) begegnete, wusste ich plötzlich, warum manches nicht gelingen wollte oder konnte. Ich hatte nicht bedacht, dass mein Leben ja bestimmt wird von meinen Werten, meinen Glaubenssätzen, von Strategien, die ich mir zu Recht gelegt hatte und von noch so manchem mehr.

Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip verknüpft mit NLP hat für mich ganz viel Kraft: Das eine ist die Motivation und das andere die Methode, wie es gelingen kann. Und was mich am meisten fasziniert daran: Beides ist klar, pragmatisch, gut zu verstehen, nachvollziehbar – und es funktioniert!

Mein Ziel in diesem E-Book ist es, eine Art „Kurz-Gebrauchsanleitung“ für das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip zu schreiben, damit die Strategie, die in dem Buch steckt, auch für Sie Wirklichkeit werden kann.

Ihre  
Silvia Ziolkowski

## Inhaltsverzeichnis

1. Das LOL <sup>2</sup> A-Prinzip im Überblick.....	4
2. NLP im Überblick.....	6
3. Die Gemeinsamkeiten von NLP und LOL <sup>2</sup> A.....	8
4. Die einzelnen LOL <sup>2</sup> A-Bereiche – und wie ich mit Hilfe von NLP..... wirklich etwas ändern kann	9
a. Aktion = Reaktion.....	9
b. Loslassen.....	12
c. Liebe als stärkste Kraft.....	14
5. Fazit und weitere Überlegungen.....	18
6. Quellen.....	20
7. Kontakt.....	21

## 1. Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip im Überblick

Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip geht von der Vollkommenheit der Welt aus. Die Basisaussage ist: Die Welt ist nicht unvollkommen und/oder kompliziert – die Welt ist in jedem Augenblick vollkommen und viel, viel einfacher als wir je gedacht haben.

Das Thema Leben und Liebe wird auf eine einfache und faszinierende Weise beschrieben. René Egli, Autor des LOL<sup>2</sup>A-Prinzips, zeigt auf, welche Wirkung Loslassen und Aktion=Reaktion im eigenen Leben haben. Außerdem stellt er dar, dass die Liebe ein ökonomisch und physikalisch zu betrachtendes Thema ist und er belegt, dass mit Hilfe der Liebe jedes Problem lösbar ist.

Gestützt auf die Aussagen von Hermann Hesse, Voltaire, Laotse, Krishnamurti, dem Atomphysiker J. E. Charon, Buddha und Jesus präsentiert René Egli uraltes Wissen auf eine neue und einfache Art und Weise.

Faszinierend am LOL<sup>2</sup>A-Prinzip ist die Klarheit und Einfachheit, mit der Rene Egli die Gesetzmäßigkeiten des Lebens erklärt. Und wenn man sich daran orientiert, ist vieles möglich. Eine verblüffend pragmatische „Lebensgebrauchsanweisung“.

Die wichtigsten Kernaussagen im LOL<sup>2</sup>A-Prinzip:

- **Alles ist Schwingung / Energie**  
Schwingung ist die einzige Realität; auch Gedanken sind Schwingung/Energie
- **Aktion = Reaktion**  
Alles, was ich aussende, kehrt zu mir zurück
- **Es gibt keine objektive Welt**  
Die Welt ist das, was ich von ihr denke
- **Alles ist EINS**  
Es gibt keine Trennung
- **Ich bin immer verantwortlich**  
Für alles, was mir geschieht, bin ich selbst verantwortlich. Das heißt auch, ich bin Ursache und Wirkung
- **Es kann mir immer nur das geschehen, was in meinem Bewusstsein als Möglichkeit vorhanden ist**  
Die Richtung meiner Gedanken ist zuständig für Dinge, die mir passieren oder eben nicht passieren

Beispiel:

„Ich möchte besser auf Menschen zugehen können.“

LOL<sup>2</sup>A:

Loslassen

→ Es ist ok, so wie es ist.

Liebe

→ Ich verurteile keinen Menschen mehr, nur weil mir dessen „Nase“ nicht gefällt.

Aktion = Reaktion

→ ich verstehe, dass, wenn ich nicht auf andere zugehe, diese auch nicht auf mich zugehen.

So oder so ähnlich könnte mein Reaktionsmuster sein, wenn ich das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip anwende, überzeugt bin und auch wirklich Verantwortung übernehmen möchte. Leider ändert sich dadurch die Situation noch nicht, denn auf andere Menschen zugehen, kann ich deshalb wahrscheinlich immer noch nicht.

Hier kann NLP helfen, die möglicherweise bestehenden Barrieren abzubauen. Ein gutes Instrument dazu ist das **Six-Step-Reframing**, ein Format, das durch Kommunikation mit dem Unterbewusstsein ein Stück „hinter die Kulissen“ schaut. Es zeigt mir, welche „gute Absicht“ es gibt, warum ich heute noch nicht auf Menschen zugehen kann.

## 2. NLP im Überblick

Bei NLP steht die menschliche Kommunikation im Vordergrund, das heißt einmal die Kommunikation mit mir selbst, also die innere Kommunikation und einmal die Kommunikation mit anderen, also die Äußere.

NLP – Neurolinguistisches Programmieren – ist ein von dem Psychologen und Mathematiker Richard Bandler und dem Linguistikprofessor John Grinder Anfang der 70er Jahre entwickeltes Modell der menschlichen Kommunikation. Inzwischen ist es zu einer sehr wirkungsvollen Psychotherapie-, Pädagogik- und Managementmethode erweitert worden.

Bandler und Grinder hatten nicht die Absicht, eine neue Therapieschule zu entwickeln, sondern wollten die Muster herausfinden, mit denen äußerst erfolgreiche Therapeuten Veränderungen bei ihren Klienten bewirkten. Dafür analysierten sie die Arbeiten von Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (Familientherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapie). Aus der Analyse entstanden unter anderem NLP-Methoden, mit Hilfe derer sich sehr gut von anderen Menschen lernen lässt, die in dem, was sie tun, Vortreffliches leisten, wie z.B. von sozialkompetenten Führungskräften, dauerhaft Liebenden, tollen Lehrern, etc. Im Laufe der Jahre entstanden sehr effektive Modelle menschlicher Kommunikation, die vor allem zwei Vorteile haben: Sie funktionieren in der Praxis und sie sind erlernbar.

Die NLP-Arbeit, so wie ich sie kennen gelernt habe, zeichnet sich durch eine besonders respektvolle und ganzheitliche Betrachtungsweise aus, mit Hilfe derer man andere und sich selbst darin unterstützt, mehr Wahlmöglichkeiten im eigenen Leben zu entdecken und wahrzunehmen.

Die wichtigsten Kernaussagen (Vorannahmen) von NLP sind:

- **Die Landkarte ist nicht das Gebiet.**  
Wir alle haben verschiedene Vorstellungen von der Welt. Keine dieser Vorstellungen stellt die Welt vollständig und akkurat dar. Menschen reagieren auf ihre Abbildung von der Realität (ihr Modell der Welt), nicht auf die Realität selbst.
- **Menschen treffen innerhalb ihres Modells der Welt grundsätzlich die beste, ihnen subjektiv zur Verfügung stehende Wahl.**  
Wenn Menschen andere und angemessenere Möglichkeiten für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse zur Verfügung hätten, würden sie vieles von dem nicht tun, was manchmal (von außen betrachtet) aus reiner Bosheit zu geschehen scheint.
- **Hinter jedem Verhalten/Symptom steckt eine gute Absicht.**  
Jedes Verhalten bezweckt im Leben des Betroffenen eine positive Funktion, unabhängig von möglichen negativen Nebenwirkungen.

- Für jedes Verhalten gibt es einen Kontext, in dem es angemessen und sinnvoll ist.  
Ein Verhalten ist nicht an sich schlecht, sondern oft in einem bestimmten Kontext nicht angebracht. Diese Vorannahme verhindert eine pauschale Verurteilung, weil sie den Fokus auf den Gesamtzusammenhang legt. Im Volksmund heißt es auch: „Man soll nicht Bosheit voraussetzen, wenn Unwissenheit oder Dummheit genügt!“
- Menschen haben bereits alle Ressourcen für jede gewünschte Veränderung in sich.
- In der Kommunikation gibt es keine Fehler, sondern nur Feedback, aus dem wir lernen können.  
Jede Reaktion und jedes Ergebnis kann als Feedback und als Möglichkeit zum Lernen genutzt werden. Das Feedback gibt wichtige Hinweise darüber, ob ein Lösungsweg geeignet ist oder nicht und lädt dazu ein, neue Wege zu suchen.
- Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält.  
Man kommuniziert, um von seinem Gegenüber eine erwünschte Reaktion zu erhalten. Bleibt diese aus, so ist die eigene Botschaft nicht angekommen. Anstatt darauf negativ zu reagieren, ist es sinnvoll, das eigene Verhalten zu ändern.
- Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes.  
Wenn es zu sehr klemmt, ist es immer ein Zeichen dafür, dass es sinnvoller ist, einen anderen Weg zu versuchen. Wenn man mehr Wahlmöglichkeiten zur Verfügung hat, ist die Fokussierung auf das EINE nicht mehr so bedeutend.
- Es gibt keine richtigen oder falschen *Modelle* der Welt.  
Jeder sieht die Welt durch eine andere Brille.

Diese Kernaussagen zeigen, dass NLP davon ausgeht, dass Menschen sich ihr eigenes Modell der Welt machen und dass sie in ihrem Verhalten grundsätzlich von positiven Absichten geleitet werden.

Wichtig dabei: Die Verantwortung für die eigenen Verhaltens-, Denk und Kommunikationsmuster bleibt beim Einzelnen.

### 3. Gemeinsamkeiten von NLP und LOL<sup>2</sup>A

LOL<sup>2</sup>A spricht von der bedingungslosen Liebe und dass damit alles gelingen kann. NLP spricht von einer guten Kommunikation – und wenn man das miteinander vergleicht, dann hat eine gute Kommunikation auch ganz viel mit bedingungsloser Liebe zu tun. Denn dann verurteile ich nicht, lasse den anderen gelten, will nicht in jedem Fall Recht haben und versuche einfach, den andern zu verstehen, also in sein Modell der Welt zu tauchen.

Auffallend ist auch, dass beide Kommunikationsmodelle die Verantwortung beim Individuum lassen und die Kernaussagen viele Parallelen aufzeigen, z.B.:

LOL <sup>2</sup> A	NLP
<p>Es gibt keine objektive Welt Die Welt ist das, was ich von ihr denke</p>	<p>Es gibt keine richtigen und falschen Modelle der Welt Jeder sieht die Welt durch eine andere Brille</p>
<p>Aktion = Reaktion Alles, was ich aussende, kehrt zu mir zurück</p>	<p>Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die ich erhalte</p>
<p>Loslassen Akzeptieren des Ist-Zustandes und damit keine Verurteilung des Geschehenen</p>	<p>Für jedes Verhalten gibt es einen Kontext, in dem es angemessen und sinnvoll ist</p> <p>bzw.</p> <p>Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht (und damit kann ich es nicht mehr verurteilen)</p>
<p>Ich kann davon ausgehen, dass alle Möglichkeiten, vom engsten bis zum kosmischen Bewusstsein, in jedem Menschen enthalten sind. Liebe ist der Weg zur Bewusstseins-erweiterung</p>	<p>Menschen haben bereits alle Ressourcen für jede gewünschte (realistische) Veränderung in sich</p>

#### 4. Die einzelnen LOL<sup>2</sup>A-Bereiche – und wie ich mit Hilfe von NLP wirklich etwas ändern kann

##### a) Aktion = Reaktion

Kühner als das Unbekannte zu erforschen,  
kann es sein, das Bekannte zu bezweifeln.  
*Alexander von Humboldt*

Mit einer Analogie aus der Physik ist das Gesetz Aktion = Reaktion sehr einfach zu verstehen: Wenn ich mit 10kp gegen eine Wand drücke, dann drückt die Wand ebenfalls mit 10kp gegen mich. Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip geht davon aus, dass dies auch mit Gedanken, die ich aussende, so ist (alles ist Schwingung bzw. Energie). Der Ausdruck: „Jeder Gedanke hat die Tendenz, sich zu verwirklichen“ ist bestimmt vielen bekannt und so mancher hat vielleicht auch schon seine Erfahrung damit gemacht.

Aktion = Reaktion auf meine Gedanken angewandt heißt auch, freudvolle Gedanken lassen mich freudvoll sein und meine Umgebung wird entsprechend reagieren. Das Gleiche gilt aber auch für angstvolle Gedanken, die meine Wahrnehmung einschränken und mich wahrscheinlich nicht unbedingt zu einem unbeschwertem Gesprächspartner machen – auch da wird meine Umwelt entsprechend reagieren. Ganz oft wird hier auch von der „selbsterfüllenden Prophezeiung“ gesprochen (die gilt natürlich auch für die positiven Gedanken).

Mit negativen Gedanken sind wir in Resonanz mit negativen Geschehnissen. Mit positiven Gedanken stellen wir unsere Resonanzfähigkeit um auf positive Geschehnisse. Wir „senden dann auf einer anderen Frequenz“. Das ist im Grunde altes Wissen. Im Talmud stehen folgende Worte:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Fazit ist, dass wir mit unserem Denken unsere Realität schaffen. Was immer wir in unserem Leben erfahren (erleiden, erdulden, ertragen, etc.): Wir sind die Urheber dieser Dinge und damit immer Ursache und Wirkung. Laut LOL<sup>2</sup>A bedeutet das auch, dass man alles ändern kann!

Mit vielen Beispielen untermauert der Autor des LOL<sup>2</sup>A-Prinzips diese Aussage: Er weist auf den Fall der Berliner Mauer hin und darauf, was ein genügend großes Energiepotential vermag. Auch die Berichterstattung in Tageszeitungen führt er als recht gut nachvollziehbares Beispiel an. Meist schürt diese ja Emotionen und schon ist man mittendrin und selbst infiziert von diesen (leider meist negativen) Gedanken.

René Egli gibt die Empfehlung, auf seine Gedanken zu achten, den Menschen Gutes zu wünschen, nicht zu verurteilen und an sich zu glauben, Verantwortung zu übernehmen und Dinge einfach auszuprobieren.

Den Gedanken, „was ich sähe, das werde ich auch ernten“, kann man sehr gut nachvollziehen und von daher ist eigentlich alles klar: Ich muss mich nur an diese Erkenntnis halten und dann funktioniert das Leben ganz einfach.

Leider habe ich selbst erlebt, dass – trotz des Wissens –irgendetwas in mir drin diese Prinzipien nicht so einfach umsetzen kann, wenigstens nicht immer. Die Gründe dafür sind vielfältig und können im Bereich der eigenen Erwartungshaltung ebenso liegen wie an Mustern, die ich aus der Vergangenheit übernommen habe und die mir im Moment des Handelns gar nicht bewusst sind.

Im NLP gibt es verschiedene Formate, die helfen können, eine neue Sicht auf die Dinge zu erhalten, um dann viel bewusster mit „bestimmten Aktionen oder Reaktionen“ umzugehen.

Im Falle eines Konfliktes mit einer Person kann man zum Beispiel mit dem NLP-Format **Wahrnehmungsposition** verstehen lernen, warum der Andere auf mein Sein/Tun (Aktion) so reagiert, wie er reagiert (Reaktion). Dabei übt man sich darin, zwischenmenschliches Verhalten aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um dann zukünftig dieses Wissen für den Umgang mit diesem Anderen, und – im Idealfall – sogar im Umgang mit weiteren Menschen zu nutzen.

Die Wahrnehmungsposition ist so aufgebaut, dass es drei Grundpositionen gibt, aus denen man ein bestimmtes Erlebnis wahrnehmen kann:

- Die erste Position impliziert, dass man die Situation, (von innen heraus) durch die eigenen Sinneskanäle, aus der Ich-Perspektive sieht;

- Die zweite Position impliziert, dass man die Situation so sieht, als würde man alles durch die Sinneskanäle der anderen beteiligten Person wahrnehmen, so dass man mit dessen Realität und Modell der Welt in Kontakt ist und so Verständnis für das Handeln dieser Person aufbaut (und damit natürlich dann auch die Reaktion besser versteht);
- Die dritte Position schließlich beinhaltet, dass man zurücktritt und alles aus der Position eines unbeteiligten, wohlwollenden Beobachters betrachtet, der die Beziehung zwischen den Beteiligten aus einer dissoziierten Perspektive (Außensicht) wahrnimmt.

Bei der Durchführung einer Wahrnehmungsposition sollte man sich von einem Profi (mind. NLP-Practitioner) begleiten lassen, um durch konkrete Nachfragen des Coachs geleitet zu werden.

## b) Loslassen

Im Nichtstun bleibt nichts ungetan  
*Laotse*

Loslassen hat sehr viel zu tun mit dem Leben im Hier und Jetzt und dem Akzeptieren der momentanen Situation. Das heißt also, das zu akzeptieren, was IST. Den Ist-Zustand wiederum kann man aber nur dann akzeptieren, wenn man ihn nicht verurteilt bzw. nicht festhält. Erst so kann das Leben fließen und man voll und ganz jeden Augenblick genießen. Zusammengefasst heißt das auch, die Vergangenheit nicht zu verurteilen und sich um die Zukunft keine Sorgen zu machen. Für das Loslassen im LOL<sup>2</sup>A-Sinne gelten daher sechs zentrale Aussagen:

1. Akzeptieren des Ist-Zustandes
2. Nicht verurteilen
3. Kein Gedanke an den Weg
4. Kein Kampf für das (Soll-)Ziel oder gegen den Ist-Zustand
5. Keine Konzentration auf das Ziel
6. Kein Zweifel an der Zielerreichung

Nun sind wir Menschen aber geneigt, festzuhalten an Überzeugungen, Glaubenssätzen, am ungeliebten Job und ganz oft auch an einer mühsamen Partnerschaft. Dass dies ein Konfliktpotential in sich birgt, liegt auf der Hand. Wir werden unbeweglich, verlieren Energie und ganz oft drehen sich unsere Gedanken nur noch um die Dinge und Umstände, an denen wir festhalten, die wir also nicht loslassen. Es gelingt uns einfach nicht, einen anderen Blick darauf zu werfen, eine andere Perspektive einzunehmen. LOL<sup>2</sup>A ist der Überzeugung, dass, wenn wir in der Lage sind, unsere gegenwärtige Situation – wie schlimm sie auch sein mag – zu akzeptieren, wir die grundsätzliche Voraussetzung dafür schaffen, dass Veränderungen mit einem kleinen Aufwand möglich werden.

Oft stecken wir aber dennoch fest. In unserem Leben geschehen eben Dinge, die wir uns nicht gewünscht haben: Enttäuschungen, Niederlagen und Fehlschläge gehören dazu. Dies sind Ereignisse, die uns demotivieren und frustrieren können. Doch was bedeutet es noch, wenn mein geplantes Projekt scheitert? Wenn ich eine Prüfung im ersten Anlauf nicht bestehe? Welche Botschaft steckt noch in einem Ereignis? Im NLP gehen wir davon aus, dass hinter und in allem noch etwas anderes steckt. Unsere Probleme sind verpackte Herausforderungen, die uns das Leben stellt, damit wir wachsen und uns entwickeln können – also sehr ähnlich dem LOL<sup>2</sup>A-Ansatz. Auch wenn es leichter gesagt als getan ist: Nimm die Dinge an, die geschehen und versuche aus allem das Beste zu machen. Damit dies gelingen kann, ist es zum Beispiel notwendig, neue Bedeutungen sehen zu lernen.

Eine sehr wirkungsvolle und doch einfache Methode ist das **Reframing**, was so viel heißt wie *Umdeuten* oder *in einen anderen Rahmen stellen*. Das Ziel ist es, mit diesem Bedeutungs- oder Perspektivenwechsel einen Wechsel im Erleben zu bewirken.

#### Ein Experiment zum Reframing:

Als erstes ist es wichtig, dass Sie von folgenden Vorannahmen ausgehen:

- Jedes Verhalten ist in irgendeinem Kontext sinnvoll
  - Jedem Verhalten wird eine Bedeutung zugeschrieben
  - Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht
- 
- Was bedeutet es zum Beispiel, wenn Ihr Partner zu spät nach Hause kommt?
  - In welchem Zusammenhang könnte das „Zuspätkommen“ Ihres Partners positiv sein? Zum Beispiel: Endlich hab ich wieder Zeit für mich.
  - In welchem Zusammenhang könnte das „Zuspätkommen“ Ihres Partners negativ sein?
  - Bitte sammeln Sie jeweils mindestens fünf Möglichkeiten.
  - Hören Sie in sich hinein. Wie geht es Ihnen mit den positiven, wie mit den negativen Gründen? Wie fühlt sich die Situation jetzt jeweils für Sie an?
  - Verstärken Sie die positive Betrachtung, indem Sie sich die Möglichkeit in allen Details ausmalen.
  - Wenn Sie damit zufrieden sind, dann genießen Sie es, Ihre Fähigkeit, Ihre Gedanken in eine für Sie wohltuende Richtung lenken zu können.

Diese Übung ist in vielen Bereichen sehr nützlich – beispielsweise wenn Sie aus einer alten Gewohnheit heraus schnell urteilen, Ihre Erwartungen nicht erfüllt sehen, an vermeintlichen Problem „festkleben“ etc.

### c) Liebe als stärkste Kraft

Wenn Liebe und Schönheit in Ihnen wohnen,  
ist alles, was Sie tun, richtig.  
Wenn Sie zu lieben wissen,  
dann können Sie tun, was Sie wollen,  
dann werden sich alle Probleme lösen.  
*M. Krishnamurti*

Wenn wir die totale Verantwortung für das übernehmen, was uns geschieht (Aktion = Reaktion) und es gelernt haben, den Ist-Zustand zu akzeptieren (Loslassen), dann kommen wir zu einer größeren Weisheit: Die Liebe ist die stärkste Kraft im Leben. Nun ist bei LOL<sup>2</sup>A nicht die Liebe im landläufigen Sinn zwischen zwei Menschen gemeint (Eros), sondern die bedingungslose Liebe, die Eltern oft gegenüber ihren Kindern spüren (Agape).

Das griechische Verb "agapao" bedeutet, sich zufrieden geben mit etwas, aber auch, jemanden mit Achtung behandeln, bevorzugen. Jedes Mal wenn das griechische Wort „Agape“ im Neuen Testament benutzt wird, bedeutet es ohne Ausnahme Gottes reine und göttliche Liebe. Ihr Charakteristikum: „Agape“ ist die einzige bedingungslose, einseitige, befreiende, auf andere zentrierte Liebe, die es gibt.

Die tiefere Bedeutung des Wortes „Agape“ ist im Deutschen nur zu erahnen: Es bedeutet eine höhere Form, eine spirituelle und „metaphysische“ Verbindung zwischen Menschen. Bei „Agape“ handelt es sich nicht um (exklusive) partnerschaftliche Liebe, sondern um eine (inklusive) gemeinschaftliche Liebe.

Ich liebe, ohne dass ich diese Liebe an irgendwelche Bedingungen knüpfe.

Das Wort „bedingungslos“ deutet darauf hin, dass diese Liebe nicht urteilen kann. Oder anders ausgedrückt: Die bedingungslose Liebe kann nicht in Gut und Böse trennen – sie ist die Idee der Einheit.

Wenn also alles EINS ist, dann heißt das auch, dass alles mit allem verbunden ist. So kämpfen wir immer gegen uns selbst, wenn wir gegen einen anderen kämpfen. Was immer ich einem anderen antue, ich tue es mir an und ich tue es dem Leben an. Es gibt keine Wertunterschiede! Wenn alles EINS ist, dann ist alles gleichwertig.

Wenn wir diesen Gedanken konsequent weiterdenken, wird klar, dass jeder Mensch viel wichtiger ist, als wir jemals gedacht und gelernt haben– denn was ein einzelner Mensch denkt, beeinflusst das Ganze. Jede Information im Kosmos ist an jedem Punkt im Kosmos zugänglich (das hat auch sehr viel mit unserem Unterbewusstsein zu tun, das oft viel mehr weiß, als wir wahrhaben wollen).

LOL<sup>2</sup>A geht weiterhin davon aus, dass es uns einfacher fällt, unsere Ziele zu erreichen und unsere Probleme zu lösen, wenn unser Bewusstsein ausgeprägter ist, weil wir einen größeren Überblick haben. Rene Egli nennt das „kosmisches Bewusstsein“. Im Gegensatz dazu steht das soziale Bewusstsein (oder engstirniges Denken), das geprägt ist von Angst, Zweifel, Misstrauen, Kritik, Kampf, Hass, Tod usw., mit dem wir nur einen kleinen Ausschnitt aller Möglichkeiten des Lebens wahrnehmen.

Damit einher geht die Aussage: Was nicht in unserem Bewusstsein als Möglichkeit vorhanden ist, das kann nicht eintreten. Ganz oft haben wir das auch schon im Kleinen erlebt, z.B. wenn uns jemand im Nachhinein sagt, wie gefährlich die Situation doch eben war und wir haben es gar nicht bemerkt, weil wir nicht ängstlich sind, also die Gefahr nicht in unserem Bewusstsein vorhanden war.

Es stellt sich jetzt die Frage, wie wir unser Bewusstsein erweitern können. Wie wir von einer engen zu einer viel umfassenderen Sichtweise des Lebens kommen. Und hier lautet die Antwort: Liebe!

Dazu gehört auch und vor allem, dass wir uns selbst lieben. Denn wer sich selbst nicht liebt, kann auch keine Anderen lieben. Wer sich selbst liebt, ist in Harmonie mit sich und wird deshalb auch keine Konflikte nach außen tragen (er hat ja auch keine in sich drin). Die beste und wertvollste (Rene Egli nennt es die radikalste) Möglichkeit Liebe in die Praxis umzusetzen, ist Dankbarkeit. Dankbarkeit allem und jedem gegenüber (auch mir selbst gegenüber).

Ich kann den Gedanken gut nachvollziehen und lebe ihn auch. Meine Erkenntnis: Durch die Dankbarkeit kann ich viel mehr „nehmen“ im Sinne von annehmen, ich kann auch loslassen, weil ich dankbar bin für die Situation, die mir die Möglichkeit gibt, hinzuschauen. Für mich stimmt davon ganz viel und dennoch ist es nicht immer leicht, sich daran zu erinnern.

Im NLP gibt es auch dazu sehr wirksame Methoden, die ressourcenorientiert arbeiten. Sehr bekannt ist der **Circle of Excellence**, mit dem ich mich in einen ressourcen- und kraftvollen Zustand bringen kann.

#### Ein Beispiel:

Ein Klient kam zu mir, weil er seine praktische Prüfung nicht geschafft hatte. Er war sehr enttäuscht von sich und vom Leben und hat stark an sich gezweifelt. Da er die Chance hatte, die Prüfung am selben Tag zu wiederholen, war es wichtig, ihn wieder in einen Zustand von Zuversicht und Stärke zu bringen.

Anfangs war er weder für Fragen noch für Ermunterungen zugänglich, erst als ich ihn mit einer sog. paradoxen Intervention verwirrt hatte, war er etwas offener, mir zu folgen.

Bei einem Circle of Excellence sammelt der Klient die Eigenschaften, die ihn in der entsprechenden Situation am besten unterstützen können. In der anstehenden Prüfungssituation waren das für ihn Zuversicht, Selbstvertrauen und Gelassenheit. Um diese Ressourcen entsprechend zu ankern, bestimmt der Klient ein imaginäres „Energiefeld“, in das er hineintreten kann, um die positiven Zustände ganz bewusst aufzunehmen und sich von ihnen durchfluten zu lassen. Mein Klient wählte einen Wasserfall, von dessen Kraft und positiver Energie er vollständig umspült wird.

Nach dem Circle of Excellence hatte er die Ressourcen Zuversicht, Selbstvertrauen und Gelassenheit gut geankert. Bei einem Test konnte ich erkennen, dass er sie auch für die anstehende Prüfungssituation abrufen kann.

Zwei Tage später berichtete mir mein Klient, dass er die Prüfung mit Bravour bestanden hatte und bedankte sich noch mal recht herzlich bei mir für die Unterstützung. Auf meine Nachfrage, was er denn genau gemacht habe, erzählte er: „Kurz vor der Prüfung habe ich mir einen ruhigen Bereich gesucht, um meinen Circle of Excellence noch mal mit allen notwendigen Ressourcen zu wiederholen. Danach fühlte ich mich total gestärkt, so dass ich völlig gelassen in die Prüfung gehen konnte und ganz bei der Sache war.“ Ein toller Erfolg, der mich wirklich sehr gefreut hat und die Wirkungsweise von NLP aufzeigt.

Was mache ich aber, wenn ich nicht verzeihen kann, wenn ich tief in mir drin verletzt bin. Dann bin ich auch nicht zugänglich für Dankbarkeit dem Leben und allen möglichen Situationen gegenüber. Hier brauche ich erst einmal die Möglichkeit, erkennen zu können, was mich so blockiert.

NLP hat auch im Umfeld der „verzweifelteren“ Fälle sehr gute Erfolge erzielt. Hier ist es allerdings notwendig, sich von einem Coach begleiten zu lassen, der durch gezielte Fragen die Problematik mit dem Klienten zusammen herausarbeitet. Welche Intervention dafür passt, wählt der Coach in Abhängigkeit der Situation und des Klienten.

Gerade wenn es für mich nicht mehr selbstverständlich ist, zu erkennen, wofür ich dankbar sein kann, gibt es ein paar einfache Möglichkeiten, dies wieder mehr in mein Leben zu lassen.

Ich empfehle hierzu folgende Übung:

**1. Machen Sie sich bewusst, wofür Sie dankbar waren**

Erinnern Sie sich an vergangene Situationen, Begegnungen, Ereignisse, bei denen Sie Dankbarkeit empfunden haben.

Schreiben Sie die Gründe auf und erinnern Sie sich dann so gut es geht, was das damals in Ihnen ausgelöst hat: Wo war das genau? Wer war dabei? Was haben Sie gefühlt/gehört? Gab es einen Geschmack/Geruch dazu?

Intensivieren Sie die guten Gefühle, indem Sie sich die Situation ganz „nah“ holen.

**2. Schreiben Sie nun zehn Gründe auf, für die Sie heute dankbar sind**

Es dürfen auch Kleinigkeiten sein oder vermeintlich Selbstverständliches wie, dass Sie keine Krankheit plagt, Sie jeden Tag ohne Probleme aufstehen können, einen Job haben, Freunde etc.

**3. Suchen Sie sich aus den zehn Gründen fünf Dankbarkeitsgründe aus, die Sie verstärken wollen**

Verknüpfen Sie diese fünf Gründe mit „Erinnerungshilfen“, um sie für sich zu „ankern“ und zu verstärken. Eine einfache Möglichkeit ist dabei, die linke oder rechte Hand (je nachdem, ob Sie Rechts- oder Linkshänder sind) zu nutzen und jedem Finger einen Grund „anzuvertrauen“. Am besten geht das mit dem Eingangssatz: „Ich bin dankbar für ...“.

Jedes Mal, wenn Sie ihre Hand ansehen, erinnern Sie sich nun an Ihre fünf Dankbarkeitsgründe. Diese Übung mindestens eine Woche lang mehrmals täglich durchführen, damit die Gedanken eine Chance haben, in Ihr Unterbewusstsein zu dringen.

Probieren Sie es aus, Sie werden erstaunt sein, wie sich Ihr Blickwinkel verändert und Sie immer mehr Gründe finden, für die Sie dankbar sein wollen und können.

## 5. Fazit und weitere Überlegungen

Ob wir morgen noch leben und mitspielen dürfen,  
liegt nicht in unserer Hand.  
Aber, ob wir jetzt im Augenblick jemanden  
angreifen und anklagen oder ihm vergeben,  
bedeutet ja auch schon eine großartige Möglichkeit,  
Einfluss auf dieses Leben zu nehmen.  
*Bernd Osterhammel*

Beim Erarbeiten des Themas ist mir noch bewusster geworden, welche Möglichkeiten sowohl LOL<sup>2</sup>A als auch NLP in sich tragen, um ein Leben voller Liebe und Leichtigkeit zu führen.

Damit dies gelingt, muss ich mir erst einmal klar machen, dass Veränderung immer bei mir anfängt und ich immer Ursache und Wirkung bin. Ganz viel hängt eben davon ab, wie ich mich im Hier und Jetzt „benehme“, verhalte, was ich denke und wie ich mit mir und anderen kommuniziere. Die Auswirkungen davon spüre ich entweder gleich oder in der Zukunft – in jedem Fall kommt mein Verhalten immer zu mir zurück! Immer!

Deshalb bin ich der festen Überzeugung, dass die beste und wichtigste Investition im Leben die Investition in sich selbst ist. Welchen Weg ich dazu wähle, spielt eine untergeordnete Rolle, bedeutend ist, dass ich erkenne, dass ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern viel mehr mit der Kraft, die in mir schwingt, wenn es mir richtig gut geht: Dann kann ich verzeihen, großzügig sein, dankbar sein und lieben. Wenn ich das ernst nehme, wird sich die Welt um mich herum unwillkürlich verändern. Das, was ich dann ausstrahle, wirkt andauernd in meine Welt ☺.

Mit LOL<sup>2</sup>A und NLP habe ich zwei „Werkzeuge“ gefunden, die mich auf meinem Weg zu Leichtigkeit, Liebe und Dankbarkeit begleitet und unterstützt haben. LOL<sup>2</sup>A hat mein Bewusstsein dafür geschärft, was ich durch mein Denken und Handeln auslöse und NLP hat mir nachhaltig geholfen, die gefundenen Ressourcen zu vertiefen und zu verankern.

Werden auch Sie bewusst zum Schöpfer Ihres Lebens.

Wir alle haben in uns ein unerschöpfliches Potenzial, um nicht zu sagen, jeder von uns ist vollkommen.

Es würde mich sehr freuen, wenn ich Sie ein wenig angesteckt hätte, sich auf den Weg zu machen zu mehr Erfüllung und Freude im Leben!

## 6. Quellen

### Literaturverzeichnis:

- Alexander, Heiko: Skript der Practitioner Ausbildung. alexander training, München 2006
- Alexander, Heiko: Skript der Masterpractitioner-Ausbildung. alexander training, München 2006
- Egli, René: Das LOL<sup>2</sup>A-Prinzip. Editions d'olt, Oetwill 2000
- O'Connor, Joseph: Heute ist mein Tag, Außergewöhnliche Lösungen für außergewöhnliche Probleme. VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg 2001

### Web-Seiten:

- [www.alexander-training.de](http://www.alexander-training.de)
- [www.landsiedel-seminare.de](http://www.landsiedel-seminare.de)
- [www.lola-prinzip.de](http://www.lola-prinzip.de)

## 7. Kontakt

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie meine „Gebrauchsanleitung“ gelesen haben.  
Auch freue ich mich über ein Feedback, Anregungen oder einen Austausch mit Ihnen. Melden Sie sich gerne bei mir:



Silvia Ziolkowski

Fon: 08122.95988-66

Mail: [sz@silvia-ziolkowski.de](mailto:sz@silvia-ziolkowski.de)

Workshops zum Thema Zukunft kreativ gestalten  
finden Sie unter: [www.silvia-ziolkowski.de](http://www.silvia-ziolkowski.de)

Ich wünsche Ihnen ein „reiches“ Leben,  
Ihre Silvia Ziolkowski

### Ein wenig Hintergrundinfos zu mir:

Ich bin in Bayern, Erding geboren und in Eichenried, einem Dorf in der Nähe von Erding, aufgewachsen. Ich habe eine Ausbildung in einem medizinischen Beruf genossen, als Au Pair in den USA, Kalifornien gelebt, mein Abitur auf dem zweiten Bildungsweg gemacht und bin seit 1989 Unternehmerin. Mit zwei Partnern zusammen habe ich ein Softwarehaus aufgebaut und 14 Jahre lang geführt. Neben meiner Tätigkeit als Geschäftsführerin/Vorstand und Gesellschafterin studierte ich an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing in München Kommunikationswissenschaften mit den Schwerpunkten Direktmarketing und Public Relations. Des Weiteren absolvierte ich eine Ausbildung zum zertifizierten Coach und zum NLP-Master-Practitioner. Außerdem bin ich Retesting- und „the work“-Coach und beschäftige mich sehr mit lösungsorientierten Methoden und Ansätzen der positiven und der angewandten Psychologie für eine erfolgreiche und gute Zukunft.

2003 habe ich gemeinsam mit meinem Partner Arthur Görge, die ArtVia net.consult ([www.artvia.de](http://www.artvia.de)) gegründet. Wir arbeiten als IT- und Managementberatungsteam für kleine und mittelständische Unternehmen, wobei ich vor allem mein Wissen als Unternehmenslenkerin und Coach in Firmen einbringe. Ich begleite als UnternehmerInnen-Beraterin, Moderatorin und Coach besonders IT-Unternehmen bei strategischen Projekten und stehe den „Chefs“ häufig als konstruktive Austauschpartnerin zur Verfügung.

Als Zukunftsentwicklerin ([www.silvia-ziolkowski.de](http://www.silvia-ziolkowski.de)) bin ich in vielen Unternehmens- und Lebenswelten zuhause und begleite auch Einzelpersonen dabei, ihre Visionen zu finden und zu leben.

2008 habe ich mit dem Impulsbuch ein neuartiges Notiz-/Tagebuch herausgebracht ([www.impulsbuch.com](http://www.impulsbuch.com)), das ich gemeinsam mit dem bekannten Fotografen Christoph Hellhake umsetzte. Seitdem sind weitere Impuls-Produkte hinzugekommen. So gibt es mittlerweile Impulskartensets zum Thema Future Zooming® und zum Thema Vision.

2013 bin ich als Senatorin in den Senat der Wirtschaft berufen worden.

2015 ist mein erstes Buch erschienen mit dem Titel: Wissen wo´s lang geht.

Mein Herzensprojekt:

**Die Welt zu einem lächelnden Ort zu machen** – und deswegen haben mein Mann und ich den Smile Collector® entwickelt. Der Smile Collector ist ein Online-Tool, um für sich selbst Lächel-Momente zu sammeln und so immer mehr die Schönheit des eigenen Lebens wahrzunehmen. Mehr Selbstvertrauen, Zufriedenheit und Leichtigkeit sind die Folgen. Wenn Sie wirklich daran interessiert sind und mindestens 14 Tage dranbleiben wollen, dann sollten Sie den Smile Collector kennen lernen. Unter: [www.smile-collector.com](http://www.smile-collector.com) können Sie sich völlig kostenfrei anmelden.

Mein Traum:

Future Zooming®, eine von mir entwickelte, sehr wirksame Methode zur Zukunftsgestaltung, an Schulen und Hochschulen zu bringen. Es liegt mir am Herzen, vor allem jungen Menschen eine gute Orientierungsgrundlage für die Zukunft an die Hand zu geben.

Meine Vision:

Menschen und Unternehmen dabei zu unterstützen, ihre Persönlichkeit und Größe zu zeigen und mit Hilfe der eigenen Vision die Welt aus den Angeln zu heben.

Meine ehrenamtlichen Engagements:

Mir ist es wichtig, mich für die Gesellschaft einzusetzen und etwas zurück zu geben. Deshalb engagiere ich mich als Karriere-Mentor an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing, als Mentee-Patin bei der German Speakers Association und als Coach bei der Coachinginitiative Schule.Macht.Sinn.

## **Future Zooming® – der Visionsworkshop für Realisten:**

### **Gönnen Sie sich die Verbindung zu Ihrer guten Zukunft für mehr Power und Selbstbestimmung**

Kreieren Sie sich Ihre Zukunft. Spüren Sie Ihre Möglichkeiten und nutzen Sie dabei die Kraft Ihres Unterbewusstseins – denn, „das was Sie sich vorstellen können, können Sie auch erreichen“ und Ihr Unterbewusstsein unterstützt Sie täglich dabei.

#### **Sie wollen**

- ▲ Ihre Träume konkretisieren und Ihre Potenziale freisetzen?
- ▲ Mehr Klarheit gewinnen, was Sie in Zukunft erreichen und erleben wollen?
- ▲ Sich und Ihre Stärken sowie Ihre Wünsche selbst besser kennenlernen?
- ▲ Mehr Sicherheit gewinnen, wie es in Ihrem Leben weitergehen soll?
- ▲ Anstehende Veränderungen bewusst gestalten?
- ▲ Ein gutes Gefühl für Ihre Zukunft entwickeln?
- ▲ Unter fachkundiger Anleitung an Ihren persönlichen Zielen und Visionen arbeiten?

An Ihrem Zukunftstag arbeiten wir daran und Sie entwickeln spielerisch einen konkreten Plan und ein fetziges Projekt.

#### **Was ist Future Zooming®?**

Mit Future Zooming® gelingt es an nur einem Tag mit Genuss und Freude ins „Möglichkeitenland“ einzutauchen, daraus ein konkretes Bild und einen Plan für die eigene Zukunft zu entwickeln und mit hoher Motivation die Dinge anzupacken.

Der Vorteil daran ist, dass Sie neue, kraftvolle Bilder von Ihrer Zukunft entwerfen, die auch helfen bisher wahrgenommene Hindernisse aufzulösen. So gestärkt entwickeln Sie neue Möglichkeiten, erkennen Wege und können Schritt für Schritt Ihre Ziele Wirklichkeit werden lassen.

Angebote:

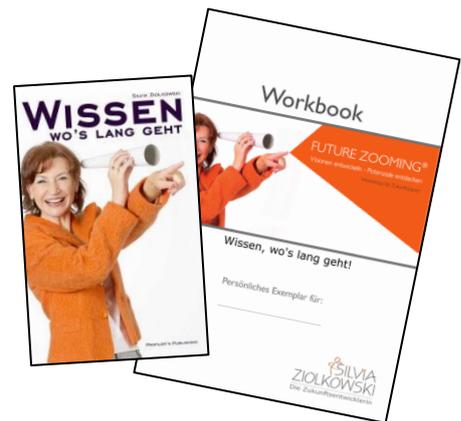
**„Wissen, wo's lang geht“**

So werden Sie zum Future Zoomer

Für Ihre erfolgreiche Zukunft. Preis 8,90 €

ISBN: 978-3-945112-26-7

Zu beziehen über den Buchhandel und gerne signiert bei mir.



Sie wollen mehr als die einzelnen Schritte durchgehen? Sie wollen noch besser verstehen, wie Future Zooming® arbeitet und wie es Ihnen helfen kann, einen großen Schritt in Richtung Zukunft zu gehen? Dann haben Sie mit dem Buch die ideale Ergänzung dazu.

**Das Workbook zum Buch**

Preis: 19,90 €

ISBN: 978-3-738657-66-1

Zu beziehen über den Buchhandel.

Dieses Workbook dient als Arbeitsmaterial für den Future Zooming® Workshop, sowie als Ergänzung für das Buch „Wissen, wo's lang geht“.

Darin finden Sie den kompletten Future Zooming®-Prozess mit einer Schritt für Schritt-Anleitung und genügend Raum zum Schreiben.



**Sie wollen sich zusätzlich online, mit einem Videokurs begleiten lassen?**

Das ist dann fast so, als ob Sie einen Future Zooming® Workshop besucht hätten. Sie können sich mit dem Videokurs komplett durch den Prozess begleiten lassen und dann die Schritte im Workbook erarbeiten. Die kleinen Video-Einheiten können Sie so oft wiederholen wie Sie mögen.

Impressum:

Xing: [www.xing.com/profile/Silvia\\_Ziolkowski](http://www.xing.com/profile/Silvia_Ziolkowski)

Twitter: [www.twitter.com/SilviZiolkowski](http://www.twitter.com/SilviZiolkowski)

YouTube: [www.tinyurl.com/SZ-YouTube](http://www.tinyurl.com/SZ-YouTube)

In Zukunft leichter leben

Preis: 4,99 €

© 2016 Silvia Ziolkowski, ArtVia net.consult GbR

Egerländer Str. 34, 85435 Erding



LOL<sup>2</sup>A und NLP: Für ein reiches und leichtes Leben in Liebe und Erfüllung!