

DIE POWER FRAGE



***Ganz gleich, wo du Dich
auf Deinem Weg befindest...***

***...dies wird Dir helfen, mehr von
Deinen Ressourcen abzurufen, Dich
schneller auf Deine Ziele
auszurichten und Deinen Fokus
sofort zu verändern!***

Hallo,

Ich bin so froh, dass Du den Weg hierher gefunden hast und dass ich dieses Werkzeug mit Dir teilen kann. Es ist der einfachste Weg, den ich gefunden habe, um zu auf schnellste Weise zu verändern, wie Du Dich fühlst und die Richtung zu verändern, in die Du (emotional) gehst.

DIE POWER-FRAGE!

Lassen mich das erklären:

Die einfache Erklärung ist (und Du wirst weiter unten tiefergehende Untersuchungen finden), dass Dein Gehirn ein treuer Diener ist und immer nach den Antworten auf die Fragen suchen wird, die Du stellst. Immer!

Und es wird so lange suchen, bis es die Antwort gefunden hat. Und da wir ohnehin den ganzen Tag lang unbewusst viele Fragen stellen, ist es sinnvoll, diese bewusst zu nutzen und umzukehren.

Wenn Dich Dich z.B. immer wieder fragst (um ein paar Beispiele zu nehmen, die häufig vorkommen)

- **Warum bin ich immer krank?**
- **Warum fühle ich mich immer ausgegrenzt?**
- **Warum habe ich nie den Durchbruch, den möchte?**

dann wirst Du die Antworten bekommen. Und diese Antworten fühlen sich wahrscheinlich gar nicht gut an. Warum? Weil Du die Antworten auf die Frage bekommen wirst, warum Du Dich in einem Mangel befindest. Du wirst mehr und mehr Gründe finden, warum die Dinge nicht funktionieren, denn das ist es, wonach Dein Gehirn zu suchen hat.

Erinnere Dich daran, dass Dein Gehirn nicht beurteilt, was gut oder schlecht ist; es sucht nur nach der Antwort auf die Frage, die Du stellst.

Ein normaler Coaching-Ansatz, der bereits Wunder wirkt, besteht also darin, nach Lösungen zu fragen, wie etwa

- **Wie kann ich gesünder und stärker werden?**
- **Wie kann ich mich mehr akzeptiert fühlen?**
- **Was muss ich ändern, um den Durchbruch zu schaffen?**

Das hat bereits einen massiven Effekt auf Dein Gehirn, denn Du hast Deinen Fokus von etwas Negativem auf etwas Positives verlagert. Das Gefühl, oder die Absicht mag die gleiche sein, aber die Ergebnisse sind dramatisch anders.

Am besten kann ich das so ausdrücken, dass Fragen das Gehirn kapern. Das Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren, und eine Frage, vor allem die richtige Frage, bringt das Gehirn auf die richtige Spur.

Einer der Teile des Gehirns, der dabei hilft, ist das sogenannte **Reticular Activating System**, oder in Deutsch das Retikuläre Aktivierungssystem (RAS), das Antworten auf diese Fragen findet.

Aber warum tut es das?

Laut der britischen "Times of London" und dem "Telegraph" geht eine Studie, die von Forschern der Universität von Kalifornien - San Diego unter der Leitung von Roger Bon durchgeführt wurde, davon aus, dass die Menschen jeden Tag mit einer Datenmenge von über 34 Gb (Gigabyte) an Informationen überschwemmt werden, die durch unsere Sinne aufgenommen werden. Würden wir diese Menge jeden Tag auf einen Laptop laden, wäre dieser innerhalb einer Woche überlastet.

Das **RAS** ist der Teil des Gehirns, der herausfiltert, was wir letztendlich verarbeiten. Ich sage ja immer wieder, dass wir aufgrund unserer Filter nur das sehen, was in unser bereits bestehendes Glaubenssystem passt. Es scheint, als sei das RAS der Teil, der genau das tut und den wir uns zunutze machen können.

Um zu verhindern, dass wir überlastet werden, haben wir das Retikuläre Aktivierungssystem (RAS), das als Türsteher fungiert. Es nimmt die 34 Gigabyte an Informationen auf, die von unseren Sinnen kommen, und filtert dann die unnötigen aus den wichtigen heraus. Das RAS entscheidet, welchen Informationen wir Aufmerksamkeit schenken und welche wir ignorieren können.

Erstaunliche 99 % aller Sinneseindrücke werden vom bewussten Verstand ignoriert.

Fragen lösen jedoch einen mentalen Reflex aus. Wenn eine Frage gestellt wird, übernimmt sie den Denkprozess des Gehirns. Und wenn Dein Gehirn über die Antwort auf eine Frage nachdenkt, kann es über nichts anderes nachdenken.

Das RAS bringt ans Licht, wonach wir suchen!

Entweder sofort, oder es sucht so lange, bis es die Antwort gefunden hat.

Welche Farbe hatte das Haus, in dem Du aufgewachsen bist?

Dein Gehirn ist höchstwahrscheinlich gerade dabei, die Antwort auf diese Frage zu finden, und auch wenn Du jetzt weiterliest, wird es die Antwort entweder schon geliefert haben, oder es wird im Hintergrund weiter suchen, bis Du das nächste Mal Zugang zu dieser Information hast: Ah, natürlich, es war ein graues Blau.

Kennst Du das auch, dass Du, wenn Du Dir etwas kaufst, z.B. eine einzigartige rote Jacke, plötzlich überall rote Jacken siehst, vielleicht sogar genau die gleiche? Das liegt nicht daran, dass Dich plötzlich alle kopiert haben - diese Jacken gab es schon vorher, aber Dein Fokus ist jetzt dort.

Oder in dem Moment, in dem Du schwanger bist, siehst Du überall schwangere Frauen. Sind sie alle plötzlich schwanger geworden, weil Du es bist? Natürlich nicht - das RAS bringt ans Licht, wonach wir suchen - es zeigt Dir, was schon da ist, was Du aber vielleicht vorher nicht gesehen hast.

Aus diesem Grund steht das Stellen kraftvoller Fragen seit jeher im Mittelpunkt eines jeden Kurses zur persönlichen Entwicklung. Fragen bringen das, wonach du suchst, in den Vordergrund. Ich möchte jedoch noch einen Schritt weiter gehen und Dir die POWER-FRAGE vorstellen,

Was ist eine Power-Frage?

Ähnlich wie bei einer Affirmation, findest du eine positive Aussage, die du im Präsens, also in der Gegenwart formulierst, als ob sie bereits wahr wäre UND DANN verwandelst du sie in eine Frage. Du machst also eine Aussage über etwas, das Du erleben willst, das Du aber noch nicht in Deiner Realität hast - und zwar so, als ob es schon wahr wäre.

Eine Affirmation kann sich oft zu weit weg von unserer aktuellen Realität anfühlen, wenn wir uns nicht gesund, erfolgreich oder geliebt fühlen. Und sie kann eher ein Gefühl des Mangels als des Erreichen hervorrufen. Und genau hier ist die Powerfrage anders. Sie macht es einfacher, sich mental auszudehnen und mit dem Ziel zu verbinden, indem sie eine „instinktive Ausarbeitung“ auslöst.

In dem Moment, in dem Du fragst, warum diese eine Sache in Deinem Leben bereits geschieht, wird Dein Gehirn versuchen, die Antworten und die Wege zu finden, wie das geschehen kann.

Wenn ich auf meine ursprünglichen (Mangel-)Fragen von oben zurückkomme und sie neu formuliere, könnten sie folgendermaßen aussehen.

- **Warum ist mein Körper jetzt so stark und gesund?**
- **Warum ist es für mich so einfach, mich akzeptiert zu fühlen?**
- **Warum werde ich so geliebt?**
- **Warum fällt es mir plötzlich so leicht, meinen Durchbruch zu haben und meinen Erfolg zu genießen?**

Lies sie ruhig mal laut! Merkst Du, wie Du Dich fühlst, allein wenn Du diese Fragen liest! In meinen Workshops ist dies ein Moment, in dem man buchstäblich sehen kann, wie sich die Energien der Menschen öffnen und sie einen Blick des "Was alles möglich ist" auf ihr Gesicht bekommen.

Probiere es aus und Du wirst höchstwahrscheinlich spüren, wie sich Dein ganzes System öffnet. Und du benutzt jetzt dein RAS, um eine spezifische Antwort auf die Frage zu finden, die du gestellt hast, und wenn es nicht sofort mit Antworten aufwarten kann, wird es Dich bewusster auf die Antwort lenken, wenn ein Ereignis eintritt, das dir helfen kann. Es alarmiert dich sozusagen.

Bei all den oben genannten Beispielen waren die Antworten schon immer da. Du hast sie nur bis jetzt nicht bemerkt. Es ist so, als würdest Du das Radio auf eine neue Frequenz umstellen, bis Du den neuen Sender deutlich hörst.

Man muss sich kraftvolle und positive Fragen stellen, um kraftvolle und positive Antworten zu erhalten, und der Einsatz der PF ist eine echte Abkürzung, wenn ich je eine gesehen habe.

Es gibt 2 Möglichkeiten, wie Du die PF nun anwenden kannst.

Auf eine sehr einfache, oder ich sag mal praktische Art und Weise und natürlich kannst du damit auch sehr viel tiefer gehen.

Der einfache Weg besteht darin, Dich einfach auf Dein Ziel zu konzentrieren, Deinen gewünschten Zustand, oder das, was Du verändern möchtest. Wenn Du dieses Ziel gefunden hast, wandelst Du es in eine Aussage im Präsens um. Zum Beispiel: Ich bin gesund - ich bin geliebt - ich bin gut darin, erfolgreich zu sein. (Beachte, dass sich das wie eine Lüge anfühlen kann, oder auch nicht.)

Dann wandelst Du diese Aussage in eine Frage um, als ob es bereits Ihre Realität ist und fragst, warum es plötzlich so ist.

- **Warum bin ich plötzlich so gesund?**
- **Warum bin ich plötzlich so geliebt und akzeptiert?**
- **Warum ist es plötzlich so leicht für mich, durchzubrechen und erfolgreich zu sein?**
-

Du musst das Wort "plötzlich" nicht verwenden, ich mag es nur, weil es dem Ganzen etwas Schwung verleiht...

Nun schreibst Du diese Power-Frage auf und verwendest sie wie eine Affirmation und wiederholst sie laut oder auch einfach nur im Geiste, oder legst sie irgendwo hin, wo Du sie sehen und Dich daran erinnern kannst. Ich persönlich lege sie gerne auf den Boden, damit ich sie nicht übersehen kann.

Und jedes Mal, wenn Du Dir diese Frage stellst, wird Dein Gehirn nun nach Möglichkeiten suchen, sie wahr werden zu lassen.

Tiefer gehen:

Wenn Du den Prozess noch mehr beschleunigen willst, nimm Dir etwas Zeit und ein Blatt Papier, dann schreibe die POWER-FRAGE oben hin und dann schreibst Du alle Antworten auf, die Dir dazu einfallen. Du wirst überrascht sein, was sich alles zeigt. Das kann einen Moment dauern, aber sie werden kommen. Beide Varianten funktionieren gut und ich möchte Dich einladen, mit beiden zu spielen.

Ein letzter Tipp: Wenn diese Arbeit neu für Dich ist, kannst Du Dir auch alle 2 Stunden einen Timer stellen, um Dich selbst daran zu erinnern und Deine Frage zu wiederholen.

Bitte probiere es gleich aus und lass mich wissen, wie es Dir geholfen hat und was passiert, wenn Du anfängst, Deine POWER-FRAGEN zu benutzen. Du kannst mir gerne eine E-Mail schicken, oder einen Kommentar oder eine Nachricht auf Instagram, Facebook, etc. Ich lese sie alle persönlich.

Ich hoffe, Dir hat dieses PDF gefallen und dass Du es nutzen wirst.

Ich wünsche Dir all den Erfolg, den Du Dir wünschst und dass Du ihn auch von ganzem Herzen auf allen Ebenen genießen kannst.

Alles Liebe

The logo for Gido Schimanski, featuring the name 'Gido' in a stylized, blue, cursive font.