

Richard Israel | Vanda North

Mind Chi

Wie Sie in nur 8 Minuten Ihre Leistung steigern

*Übersetzung aus dem Englischen
von Bärbel Knill*

REDLINE | VERLAG

Teil 1

Startschuss zum Mind Chi!

1 Was ist Mind Chi?

Überblick

Mind Chi Basic
 Wie kann Mind Chi Ihnen helfen?
 Der Mind-Chi-Fragenkatalog
 Ihre Bereitschaft zum Mind Chi

Mind Chi Basic

Wenn man lernt, eine Sprache zu schreiben, beginnt man damit, die Buchstaben des Alphabets zu lernen. Hat man sich diese grundlegenden Bausteine einmal angeeignet, geht man weiter zur nächsten Stufe und lernt lesen und schreiben. Das Mind Chi Basic besteht aus acht einfachen Bausteinen: acht Übungen von einer Minute, die 28 Tage lang also nur acht Minuten am Tag dauern. Wenn Sie sich diese aneignen, werden sie Sie in die Lage versetzen, alles zu erreichen, was Sie sich im Leben vornehmen.

Genau wie Sie nach einer sportlichen Betätigung mehr Energie haben und Sie nach einem Workout besser in Form sind, wird Mind Chi Ihnen das Gefühl geben, Ihr Gehirn sei »neu aufgeladen« und kann es kaum erwarten, zu arbeiten. Mind Chi kann man jederzeit an jedem Ort praktizieren (Sie brauchen nur eine einfache Armband- oder sonstige Uhr) und es tut sowohl dem Geist als auch dem Körper gut.

Warum acht Schritte? Weil die Zahl acht viele positive Konnotationen und Bezüge hat. Viele Kulturen betrachten sie als Symbol für Wohlstand, Reichtum, Kontinuität und den Beginn einer neuen

Ära. In China wurden genau aus diesen Gründen die Olympischen Spiele in Peking so inszeniert, dass sie am 8.8.2008 um 8.08 Uhr begannen. Sie ist auch eine Zahl in der dynamischen Fibonacci-Zahlenfolge, die positive Eigenschaften in Mathematik, Naturwissenschaft und Natur haben – und damit auch im Leben.

Warum acht Minuten? Weil das eine Zeitspanne ist, die selbst der meistbeschäftigte Mensch seinem Tag abtrotzen kann. Sie wird keine Auswirkungen auf all die anderen wichtigen Dinge haben, die Ihre Zeit erfordern. Des Weiteren ist es die kürzeste Zeitspanne, in der die starke Kombination der acht Mind-Chi-Schritte eine Wirkung zeigt. Da das ein ungewöhnlicher Zeitraum ist (anders als zehn Minuten), hebt er sich im Gedächtnis von anderem ab – was für das Lernen wichtig ist.

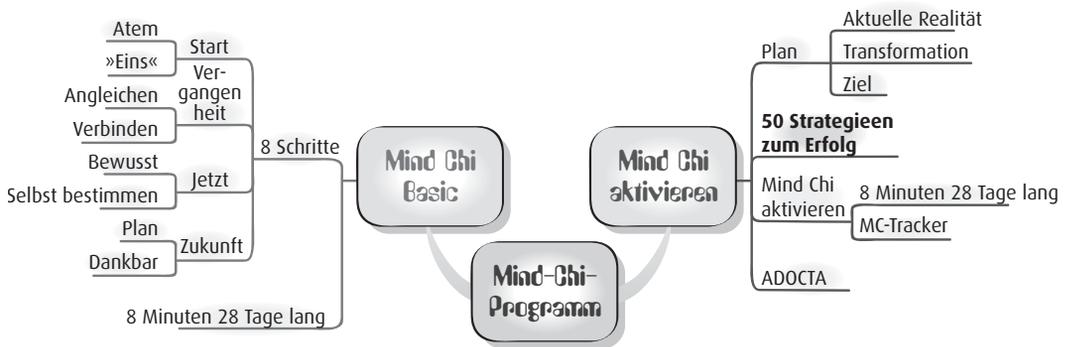
Warum 28 Tage? Weil man seit Langem weiß, dass 28 aufeinanderfolgende Tage der minimale Zeitraum sind, der nötig ist, damit das Gehirn ein neues Verhalten zur Gewohnheit macht. (Siehe Seite 24ff., um zu erfahren, wie das Gehirn sich anpasst, um eine Gewohnheit dauerhaft zu machen.)

Überblick über das Mind-Chi-Programm

Es gibt zwei Phasen für das komplette Mind-Chi-Programm (siehe Abbildung auf Seite 33):

1. **Mind Chi Basic.** Es dauert nur acht Minuten täglich, die acht Mind-Chi-Basic-Schritte komplett durchzuführen. Sie werden mentale Energie erzeugen, Ihre geistige und physische Leistungsfähigkeit verbessern und Ihnen einen Schub geben, mit dem Sie Ihre neuen Mind-Chi-Gewohnheiten und -Lebensart beginnen. Wiederholen Sie die Schritte 28 Tage lang und die Mind-Chi-Basic-Schritte werden die Grundlage für Ihre Selbstkontrolle schaffen.
2. **Mind Chi aktivieren.** Hier geht es darum, **was man tun muss, und wie.** Haben Sie einmal Ihre Mind-Chi-Basic-Routine

entwickelt, können Sie Ihre mentale Energie auf jeden Aspekt in Ihrem Leben richten. Wir liefern Ihnen 50 Erfolgsstrategien, um Probleme zu überwinden (wie die Aufschieberitis zu überwinden, Seite 118) und Ziele zu erreichen (wie »effektive Meetings durchführen«, Seite 198). Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie Ihren eigenen Plan schreiben können (Seite 101). Setzen Sie Ihren Plan um, indem Sie 28 Tage lang die Mind-Chi-Basic-Techniken und Ihren Mind-Chi-Plan anwenden – und erreichen Sie die Ziele, die Sie wollen.



Eine Landkarte (Map) der zwei Phasen Ihres Mind-Chi-Programms (von der Mitte aus zu lesen)

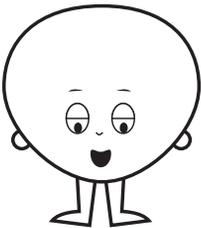
Es gibt vier wirkungsvolle Methoden, die Ihren Erfolg unterstützen:

1. **Mind-Chi-Maps.** Um Ihnen Information auf möglichst konzentrierte, aber leicht zugängliche Weise zu präsentieren, haben wir Maps verwendet. Diese grafische Darstellungsform spiegelt die Funktionsweise des Gehirns am besten wider und ermöglicht deshalb ein einfaches Speichern und leichten Zugang zu den Daten. Sowohl Mind-Chi-Basic als auch Mind-Chi-Pläne und Mind-Chi-Aktivierung werden jeweils als Map dargestellt. Diese Maps übermitteln die essenzielle Information und machen es möglich, dass die Bezüge zwischen den verschiedenen Aspekten sofort sichtbar werden. Wir empfehlen die Nutzung von Maps in vielen unserer Erfolgsstrategien (Seite 163). Eine Map funktioniert in natürlicher Partner-

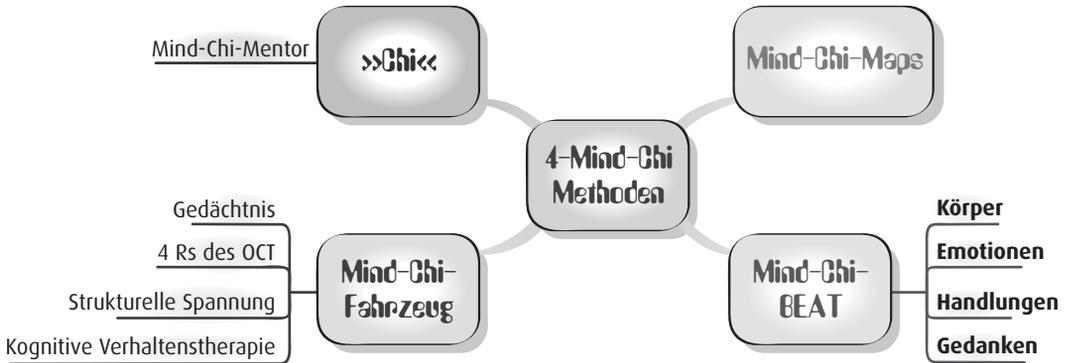
schaft mit dem Gehirn. Wenn Sie zum Beispiel mehrere Ihrer Kollegen sehen, wie sie bei einem Meeting um einen Tisch sitzen, könnten Sie sich daran erinnern, was sie sagten, indem Sie notieren, wo sie saßen. Ebenso werden bei Maps Farbe, Bild und Assoziation eingesetzt, mit deren Hilfe wir uns an etwas erinnern, von dem wir oft denken, wir hätten es vergessen.

2. **Mind-Chi-BEAT.** Durch Mind Chi können Sie Ihren Körper, Ihre Emotionen, Handlungen und Gedanken in Einklang bringen; gemeinsam bilden sie Ihren Mind-Chi-BEAT (das Akronym beruht auf den Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe *Body, Emotion, Action* und *Thought*). Der Mind-Chi-BEAT steht im Zentrum des Mind-Chi-Prozesses und wird als Begriff in diesem Buch häufig auftauchen. Indem Sie lernen, Ihren BEAT zu kontrollieren, gewinnen Sie auch die Kontrolle über sich selbst im gegenwärtigen Augenblick. Er schließt die Lücke zwischen dem, was Sie haben, und dem, was Sie wollen (blättern Sie auf Seite 55).
3. **Mind-Chi-Fahrzeug.** Dies ist ein einzigartiger Aspekt an Mind Chi. Wir haben in das Mind-Chi-Programm sorgfältig vier sehr wirksame Veränderungsprozesse eingeflochten. Das sind die Kognitive Verhaltenstherapie (CBT); Strukturelle Spannung; die 4-R-Methode und Methoden des Gedächtnisstrainings. Diese werden in Teil 4 vorgestellt und ihre Wirkung erklärt (Seite 331). Alles, was Sie im Moment wissen müssen, ist, dass sie nahtlos in alle Aspekte des Mind Chi eingebaut sind, um Sie dabei zu unterstützen, sich so leicht wie möglich zu verändern.
4. **»Chi«, Ihr Mind-Chi-Mentor.** Beim Mind Chi lernen Sie Ihre innere Stimme kennen. Wir haben sie »Chi« genannt. Dieser gut informierte Führer kann Ihnen helfen, Ihr Bewusstsein zu schärfen und negative Gedanken in positive umzuwandeln. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt für Ihren Erfolg mit Mind Chi, denn »Chi«, Ihr Mind-Chi-Mentor, wird Ihnen helfen,

Ich bin »Chi« und ich bin dafür da, Ihnen nach Ihrem Wunsch zu dienen!



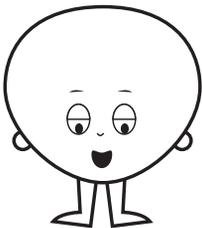
positiv zu denken und alte und überkommene negative Gedankenmuster bewusst auszusortieren (Seite 47).



Eine Landkarte (Map) der vier Mind-Chi-Methoden, die Ihnen helfen, leichter Erfolg haben

Wie kann Mind Chi Ihnen helfen?

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit konzentrieren, ist auch, worauf Sie Ihre Energie verwenden, und dies ist der Kern von Mind Chi.



Mind Chi wird Ihnen helfen, sich selbst von da ausgehend, wo Sie jetzt stehen, zu verwandeln. Es wird Sie dahin bringen, wo Sie eigentlich sein wollen, indem es Sie – buchstäblich – von der Negativität wegtreibt und eine positive Sogwirkung auf Ihre Ziele ausübt. Dazu müssen Sie nur Ihren eigenen Mind-Chi-Plan erfüllen, mit den nötigen Aktionen und Schritten.

Mind Chi ist auf diejenigen von Ihnen zugeschnitten, die in diesen Zeiten rasanter Veränderung nur noch versuchen, sich einigermaßen über Wasser zu halten; ebenso wie für jene unter Ihnen, die im Management tätig sind und sich verbessern wollen!

Der Fragebogen auf Seite 39f. zeigt Ihre aktuelle mentale Situation auf sowie die Bereiche, in denen Mind Chi Ihnen sofort nützen kann.

Wir kommen beide aus dem Business und wissen, welche großen Schäden die Auswirkungen von Stress und Mangel an Energie anrichten können. Unserer Erfahrung nach haben das Leiden der

Menschen und die Anforderungen an den Einzelnen eine kritische Grenze erreicht und die üblichen »Bewältigungsstrategien« sind oft wenig positiv (Drogen, Alkohol, Burnout usw.). Unsere Sorge über diese Verhaltensweisen und die daraus resultierende Minderung der Fähigkeit der Menschen, ihr wahres Potenzial zu entfalten, hat uns das Gefühl gegeben, dass dieses Buch dringend nötig ist.

Wo und wann können Sie Mind Chi anwenden?

Mind Chi können Sie anwenden, wann und wo Sie es benötigen oder je nachdem, wie es in Ihren Tagesplan passt. Die acht Schritte des Mind-Chi-Basic sollten am besten immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort durchgeführt werden (wenn möglich), sodass Sie daraus leichter eine tägliche Gewohnheit machen können. Sie können auch jeden einzelnen der Mind-Chi-Basic-Schritte wiederholen, wenn beziehungsweise wann Sie sie im Lauf des Tages brauchen (z. B. um dafür zu sorgen, dass Sie positiv bleiben, oder um wieder in die richtige Spur zu kommen). Die Schritte nehmen Sie im Geiste vor, sodass Sie sie machen können, während Sie auf einen Termin warten; als Pause; wenn Sie sich angespannt fühlen oder sich langweilen oder auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause.

Wie lange dauert es, bis man Mind Chi beherrscht?

Die acht Grundschritte des Mind Chi kann man sich an einem Tag aneignen oder auch innerhalb von acht Tagen. Jeder Schritt macht Sie mit einer neuen Fähigkeit vertraut (eine Minute lang). Die Schritte bauen aufeinander auf, bis Sie alle acht in insgesamt acht Minuten durchführen können. Jeder Schritt ist so gemacht, dass er völlig ohne Anstrengung zum nächsten führt. Wenn Sie sich aber wohler damit fühlen, mehrere Schritte oder alle auf einmal zu lernen, dann machen Sie es bitte so, wie Sie es Ihnen am besten passt.

Wenn Sie einmal Ihre Grundschritte gelernt haben, nehmen Sie sich vor, Ihre Routine 28 Tage lang beizubehalten. Danach sind Sie auf

einem guten Weg, Ihre Mind-Chi-Routine in eine Gewohnheit zu verwandeln, und Sie werden anfangen, echten Nutzen daraus zu ziehen. Nach 28 Tagen können Sie die Fragen auf Seite 40, die Sie beantwortet haben, wieder ansehen und bemerken, wo Sie sich verbessert haben. Sie beherrschen das Mind-Chi-Basic.

Die nächste Stufe ist die Entscheidung darüber, welchen besonderen Aspekt in Ihrem Leben Sie verbessern wollen. Sie können entweder die 50 Erfolgsstrategien durchlesen (Seite 163) und einen Mind-Chi-Plan wählen, der für Sie Priorität hat, oder Sie fangen damit an, Ihren eigenen Plan zu entwerfen (Seite 101). Jeder Mind-Chi-Plan und jede Mind-Chi-Umsetzung braucht wiederum 28 Tage, in denen Sie sich eine bestimmte Fähigkeit aneignen, ein Problem überwinden oder ein Ziel erreichen.

Einfache Konzepte haben es in sich. Es stecken eine Menge wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen in den Mind-Chi-Strategien zum Erfolg, auch wenn wir sie sorgfältig eingearbeitet haben, damit man ihnen leichter folgen kann.

Warum ausgerechnet jetzt?

Mind Chi ist ein Programm, für das die Zeit jetzt reif ist; einen solchen Paradigmenwandel, wie er derzeit weltweit in der Unternehmenswelt auftritt, hat es nie zuvor gegeben. Wir haben in unserer Arbeit – wie nie zuvor – erlebt, dass eine Kultur von Stress, Sorge und Unsicherheit im Entstehen begriffen ist, die weltweit Millionen erfasst. Es herrscht ein bedauernswerter Mangel an Freude, Frieden, Glück und Zufriedenheit, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Dies sind einige der Aspekte, die die aktuelle Situation noch verschärfen (in keiner bestimmten Reihenfolge):

1. **Dinge** – Es scheint, dass die Menschen mehr als je zuvor den materiellen Gewinn fokussieren. Erst wenn sie einen gewissen »Erfolg« erreicht haben, wird ihnen klar, dass das neue Haus,