

# HAR MON

## HARMONIE

Harmonie bezeichnet einen Zustand des Einklangs oder Gleichklangs. Wenn man nun den Begriff „Harmonie“ anwendet, so denkt man bei ihm meist an äußere Begebenheiten, wie Objekte, Kunst, Musik oder auch Beziehungen. Die Grundlage von Harmonie ist jedoch in unserem Inneren beheimatet - in unseren Gedanken und Gefühlen. Ist Harmonie dort tief verankert, können wir sie auch ausdrücken, in der Außenwelt leben und sichtbar werden lassen.



### Über Klaus Wienert

Klaus Wienert ist Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums, von Wienert Coaching und Mitgründer der Unternehmensberatung Kompetenz die bewegt. Über 15.000 Teilnehmer haben in den vergangenen Jahren an seinen Seminaren und Ausbildungen teilgenommen. Als Life & Business Coach ist Klaus Wienert für nationale sowie internationale Unternehmen und Führungskräfte tätig. Er arbeitet zusammen mit seinem Kinesiologen-, Coach-, Therapeuten- und Dozenten-Team, um Menschen zu unterstützen, inneren Frieden und Glück zu finden sowie ihre Potenziale und Ressourcen zu leben.

Daher stellt sich die Frage, ob Harmonie, wie viele meinen, von den äußeren Umständen abhängt, eigentlich nicht. Sie tut es nicht. Denn man kann sich in einer wundervollen, harmonischen Umgebung befinden und sich trotzdem schlecht gelaunt, genervt, ängstlich oder auf andere Weise negativ fühlen. Andersherum ist es aber auch möglich, dass man sich in einer unharmonischen Umgebung gut, ausgeglichen, positiv, glücklich und motiviert fühlt. Harmonie ist also nicht im Außen zu suchen, sondern in uns selbst.

Alle Menschen wollen, dass sich in der äußeren Welt etwas ändert – wollen mehr Harmonie in ihrem Leben. Harmonie, innere Ausgeglichenheit und Glück kann nicht von außen kommen. Man muss sie in sich selbst finden oder erzeugen und ins Leben bringen. Je mehr Menschen dies tun, desto eher werden sich auch in der Außenwelt Veränderungen zeigen.

Unser größter Feind auf dem Weg zu einem harmonischen, ausgeglichenen Leben wohnt demnach nicht irgendwo da draußen, sondern er ist näher, als man gemeinhin so annimmt. Er ist in uns selbst und trägt Namen, wie Angst, Missgunst, Ärger, Egoismus oder Konkurrenz.

### AUSSEN – INNEN

Um wahre Harmonie und inneren Frieden zu erlangen, muss man bereit sein, etwas dafür zu tun. Statt sich im Fluss des Lebens treiben zu lassen und von negativen Gedanken und Gefühlen immer wieder aus der Bahn geworfen zu werden, sollte man den Blickwinkel ändern, die Ärmel hoch krepeln und aktiv werden. Menschen geben viel Geld aus und investieren jede Menge Zeit, um alles Erdenkliche, wie zum Beispiel die Unendlichkeit des Weltalls zu erkunden. Jedoch die inneren Welten – das was am nächsten ist und einen am meisten beeinflusst – bleiben unangetastet. Um sie wird ein weiter Bogen gemacht und mit viel Aufwand und Ablenkung darum herum manövriert. Es scheint leichter zu sein, außen in der Welt nach Schuldigen für die gegenwärtigen Umstände zu suchen, als in sich die eigenen Unzulänglichkeiten und „Dämonen“ zu entlarven und zu eliminieren. So lange man hier die Schuld bei anderen sucht, wird sich daran auch nie etwas ändern.

**"Möchten Sie Ihre äußeren Ergebnisse ändern, müssen Sie zuerst Ihre inneren Einstellungen ändern"**

## LERNEN

In der Schule lernt man mehr oder weniger wichtige Dinge über das Leben. Aber hat man dort etwas über die eigene, innere Welt erfahren? Hat man dort gelernt, wie man seine Probleme löst? Gibt es ein Schulfach, in dem Schüler lernen, wie sie ihre Gedanken und Gefühle positiv verändern können? Oder Unterricht über Stressabbau und das Lösen innerer Blockaden? Vielleicht sogar ein Fach, in dem man studiert, seine Träume und Ziele zu verwirklichen, erfolgreich zu sein und ein gutes Leben zu leben?

## JETZT

Der einzige Moment, den man zur Zeugung von Harmonie zur Verfügung hat, ist das Jetzt. Nicht vorher und nicht nachher. Man kann Harmonie nur im gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen und erzeugen. Die gute Nachricht ist: Man hat es in der Hand – besser gesagt, im Geist. Man kann in jedem Moment dafür sorgen, mehr Harmonie in sich und dem Umfeld wahrzunehmen. Denn genauso, wie ein Muskel trainiert werden muss, um bessere Leistungen zu vollbringen, muss die Fähigkeit Harmonie zu erzeugen, ebenso Schritt für Schritt in den inneren, neurologischen Bahnen verankert werden. Aber es lohnt sich. Für ein Mehr an Lebensgefühl, für umfassende Gesundheit und nicht zuletzt für den ureigenen Lebenserfolg.

**Weitere Informationen zu Seminaren, Ausbildungen und  
Exklusiv Coachings unter:  
[www.klaus-wienert.de](http://www.klaus-wienert.de)**



# PROBIEREN SIE ES AUS

**EXKLUSIV FÜR HARBOR-LESER:  
IHR 5 SCHRITTE PROGRAMM, UM MEHR HARMONIE IN IHR LEBEN ZU BRINGEN:**

## AKTIONS-SCHRITT 1 INNENSCHAU

Notieren Sie spontan, was Sie im Moment alles aus Ihrer inneren Harmonie bringt. Seien Sie offen und schonungslos mit sich. Je ehrlicher Sie zu sich sind, desto schneller kann sich etwas ändern.

## AKTIONS-SCHRITT 2 DIE 5 ENERGIETOR-KLOPPUNKTE

Klopfen Sie sanft mit den Fingern die Energiotor-Kloppunkte (siehe Abbildung) – einen nach dem anderen unten beginnend – während Sie an die „Nicht in Harmonie“-Punkte in Schritt 1 denken. Bleiben Sie so lange dabei bis sich Ihr Gefühl ändert oder Sie tief durchatmen.

## AKTIONS-SCHRITT 3 ATMUNG

Schließen Sie für einen Moment die Augen und denken Sie nochmals an die obigen Punkte, während Sie langsam tief ein- und ausatmen. Fahren Sie ein paar Atemzüge lang fort.

## AKTIONS-SCHRITT 4 HARMONIE AKTIVIEREN

Wie würde sich Harmonie anfühlen? Welchen Gedanken würde Harmonie erzeugen? Widmen Sie sich 1 Minute diesem Zustand. Auch positive Gemütslagen müssen wie ein Muskel trainiert werden.

## AKTIONS-SCHRITT 5 IM AUSSEN AKTIV WERDEN

Ändern Sie jetzt auch noch aktiv eine Sache im Außen. So zum Beispiel etwas wegzuschmeißen, das Sie schon länger stört oder etwas zu erledigen, das Sie vor sich hergeschoben haben. Jetzt!

## AKTIONS-SCHRITT 6 21 TAGE FORMEL

Wiederholen Sie die Schritte 1 - 5 für 21 aufeinanderfolgende Tage. Diese 21 Tage sind eine besonders kraftvolle Möglichkeit etwas Neues in Ihrem Leben zu etablieren. Tun Sie es für sich und lassen Sie Ihre Mitmenschen davon profitieren.

Viel Erfolg!

Papier ist geduldig. Wenn Sie Ihre Möglichkeiten erweitern und ins Leben bringen wollen, sowie bereit sind, mit einem neuen Lebensgefühl durchzustarten, werden Sie aktiv! Dieses von Klaus Wienert entwickelte Programm hilft Ihnen dabei. Für weitere Schritte erhalten Sie auf Anfrage persönliches Exklusiv-Coaching für Unternehmer, Unternehmen und „Menschen, die es wissen wollen“. Zudem finden Sie Seminare, Ausbildungen, Systemische Business-Aufstellungen oder den Workshop für Unternehmen „Lust auf Erfolg“.

