



BOOST YOUR MOJO
MANIFESTO

IMPULSE FÜR GELASSEN-IHR-DING-
MACHERINNEN-UND-MACHER



00 | EINFÜHRUNG

WIESO DIESES MANIFEST? . WAS TUN MIT DIESEM MANIFEST? . KOMMENTARE UND WEITERE ANGEBOTE



03 | GELASSEN LEBEN

HIER UND JETZT LEBEN . IN DIE MITTE KOMMEN . BLOCKADEN AUFLÖSEN . DEM LAUF DER DINGE FOLGEN



01 | HERAUSFORDERUNGEN NUTZEN

PROBLEME DIFFERENZIERT WAHRNEHMEN, ANERKENNEN UND ALS ENTWICKLUNGSEINLADUNG SCHÄTZEN . PROBLEME IN HERAUSFORDERUNGEN VERWANDELN . LÖSUNGSORIENTIERUNG KULTIVIEREN . RESSOURCENORIENTIERUNG KULTIVIEREN . SELBSTBESTIMMT LEBEN



04 | BEZIEHUNGEN PFLEGEN

DIE BEZIEHUNG ZU ANDEREN, ABER VOR ALLEM ZU UNS SELBST KULTIVIEREN . UNS SELBST TREU SEIN IN ALLEN FACETTEN . EIN BISSCHEN HEILSAM BÖSE SEIN



02 | POTENTIALE ENTFALTEN

DEM WESENTLICHEN FOLGEN . MIT LEICHTIGKEIT LERNEN . UNS SELBST FÜHREN . PROJEKTE VERWIRKLICHEN UND AUFGABEN EFFEKTIV ERLEDIGEN



05 | INTENSIV & GELASSEN LEBEN

EINEN COCKTAIL AUS SINN, UNSINN UND SCHALLENDEM LACHEN MIXEN . IN DER BEWEGUNG ANKOMMEN . UNS SELBST VERGESSEN IM HANDELN, HADERN UND GENIESSEN . INTENSIV UND GELASSEN LEBEN

00 | EINFÜHRUNG

Ich freue mich, dass du diese Zeilen liest. Das Manifest ist wahrscheinlich über die Anmeldung zum **BOOST YOUR MOOJO MAGAZIN** bei dir gelandet. Vielleicht hast du es aber auch auf einem anderen Weg im Internet gefunden. Vielleicht hat es dir auch ein Freund oder ein Kollege geschickt. Mir ist alles recht.

WIESO DIESES MANIFEST?

Dieser Text ist vor einiger Zeit entstanden – genau genommen auf einer der vielen Zugfahrten zwischen Freiburg und Bad Säckingen. Das war noch zu der Zeit, als ich meine Hühner freitags mit dem Zug abholte und sonntags wieder zurückbrachte.

Ich habe lange mit der Vielfalt an Gedanken, Impulsen und Methoden rund um das Thema „gelassen unser Ding machen“ gekämpft – vor allem mit der Frage, wie ich diese Vielfalt möglichst zeitgleich und parallel mit dir teilen könnte.

Denn immerhin handelt es sich dabei um Material, das ich über mehr als **fünfundzwanzig Jah-**

ren gesammelt und nach und nach zueinander in Bezug gesetzt habe.

Aber wie mit der Wechselwirkung der unterschiedlichen Themen umgehen, während ich doch nur **ein Buch nach dem anderen** schreiben, einen Vortrag nach dem anderen halten und einen Video-Workshop nach dem anderen erstellen kann? Wie einen Überblick schaffen, der ermöglicht, die Einzelthemen im größeren Zusammenhang zu sehen? Wie Kerngedanken von Anfang an teilen, welche eine Ahnung davon vermitteln, worum es im Gesamten geht oder gehen könnte?

Das Ergebnis dieser Überlegungen ist dieses Manifest.

WAS TUN MIT DIESEM MANIFEST?

Du kannst dieses Manifest lesen und die Gedanken in ihrer Gesamtheit auf dich wirken lassen. Du kannst dich in einzelne Themenbereiche vertiefen, die dir gerade auf den Nägeln brennen oder die dich aus irgendeinem anderen Grund interessieren.

Du wirst hier Impulse und Leitgedanken finden, aber keine Anleitung, keine weiterführenden

Erklärungen und Erläuterungen. Diese bleiben unterschiedlichen anderen Angeboten vorbehalten wie Vorträgen, Seminaren und Online-Workshops.

Darüber hinaus gibt es die „Manifesto Insights“ im **BOOST YOUR MOOJO MAGAZIN**. Mit diesen kannst du die unterschiedlichen Themen alltagsnah und pragmatisch vertiefen.

SCHON ABONNIERT?

Wenn du das **BOOST YOUR MOOJO MAGAZIN** noch nicht abonniert hast, dann ist dies ein perfekter Zeitpunkt.

Cheers & Yours Sincerely,

Martin Wedgwood

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO

ÜBERSICHT | [MAGAZIN](#) | INFO

01 | HERAUSFORDERUNGEN NUTZEN



PROBLEME WAHRNEHMEN, ANERKENNEN UND ALS AUSGANGSMATERIAL SCHÄTZEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

01

Alle Phänomene in unserem Leben laden uns ein, zu uns zu kommen, inspirierende Beziehungen zu kultivieren und unser Ding zu machen. Probleme sind eine unbequeme Variante dieser Phänomene. Wenn wir eine nüchterne, aber interessierte Beziehung zu diesen kultivieren und uns behutsam anpirschen, werden diese zugänglicher und entfalten ihre wahre Qualität als existenzielle Entwicklungseinladungen.

02

In Krisen ist es sinnvoll und wichtig, nebensächliche Probleme und Fragestellungen aus unserem Bewusstsein zu verbannen. Aber nach einer überstandenen Notsituation müssen wir uns zeitnah diesen Problemen zuwenden. Wenn wir diese über einen längeren Zeitraum ausblenden, entwickeln sich die ursprünglich handhabbaren Probleme in der Eskalation in echte Bedrohungen, Krisen oder hartnäckige Quälgeister. Deshalb nehmen wir uns regelmäßig Zeit für eine Probleminventur, um die Probleme in unserem Leben wahrzunehmen und nächste Schritte im Umgang mit diesen zu beschließen.

03

Wir sind uns bewusst, dass wir bei großen und vielfältigen Problemen gut dosieren müssen, um in der Lernzone zu bleiben und die Überforderungszone zu meiden. Deshalb wenden wir uns regelmäßig unseren Problemen zu, aber jedes mal für einen eingeschränkten Zeitraum.

Mit dieser kontinuierlichen, behutsamen Zuwendung pusten wir die Schleier der Ohnmacht weg und legen den Blockadensumpf trocken.

04

Dabei sind wir aufmerksam für unterschiedliche Fragen:

Welches konkrete Problem führt alleine oder in der Kombination mit anderen zu massiven Blockaden in unserem Leben?

Wo genau können und wollen wir ansetzen, um dieses Problem zu lösen?

Welche Probleme können wir schnell und nachhaltig lösen, indem wir jetzt etwas Konkretes unternehmen?

PROBLEME IN HERAUSFORDERUNGEN VERWANDELN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

05

Manchmal tun wir so, als wollten wir keine Probleme haben. Diese innere Haltung hat mit dreierlei zu tun:

1. Wir glauben, dass uns das Leben Probleme zumutet, denen wir nicht gewachsen sind.
2. Wir verstehen noch nicht, wie wir nachhaltig Glück in unserem Leben finden können.
3. Deshalb ignorieren wir manche Probleme und dadurch wachsen uns diese irgendwann über den Kopf. Spätestens dann werden sie gefühlt unerträglich.

06

Wir erkennen unsere alten Prägungen an und pirschen uns doch an eine innere Haltung heran, die Probleme als Herausforderungen versteht.

Wir verwandeln unsere Probleme in Herausforderungen. Wir lassen uns von diesen auf unsere wesentliche Lern- und Lebensspur führen, indem wir ausgehend von den Problemen unsere tiefen Herzenswünsche freilegen.

07

Wir erkennen an, dass wir Probleme unmittelbar in Herausforderungen verwandeln können und unser Leben von einer Misere in ein spannendes Abenteuer, wenn wir kleine Veränderungen vornehmen:

- Wir nehmen unsere Probleme bewusst wahr und kümmern uns darum.
- Wir verändern unsere Haltung im Umgang mit diesen Problemen in Richtung Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Beim Umgang mit den resultierenden Herausforderungen, Projekten und Zielen bleiben wir in der Lern- und Flowzone.

LÖSUNGSORIENTIERUNG KULTIVIEREN*

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

08

Wir verschreiben uns einer lebensfreudigen Grundhaltung: "Probleme sind gute Gelegenheiten in Arbeitskleidung." (Henry J. Kaiser)

09

Das Gute an der Problemgelegenheit arbeiten wir mittels des lösungsorientierten Grundschemas heraus.*

10

Bei kleinen Problemen genügt eine rudimentäre Ausarbeitung der Lösungsvision.

Bei großen Problemen und in Krisen ist eine umfassende Ausarbeitung notwendig, die uns ermöglicht durch Nebel, Dunkelheit und Desorientierung hindurch, an unsere Lebenskraft und tiefe Orientierungsfähigkeit anzukoppeln.

11

Wir sind uns bewusst, dass uns Herzenswünsche und Lösungsvision erlauben, Energie zu mobilisieren, klare Entscheidungen zu treffen und effektiv zu handeln.

Aber unsere Ziele und die Wege zu unseren Zielen können sich unterwegs ändern.

Diese überraschenden Wendungen und Richtungsänderungen machen unser Leben einerseits spannend und prickelnd. Andererseits bieten sie uns einen Anlass für Innovation und kreative Neuerung in vielen Feldern..

* siehe hierzu auch mein Buch „[Solution Focus](#)“

RESSOURCENORIENTIERUNG KULTIVIEREN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

12

Wir erkennen, was wirklich lebensnotwendig ist. Darum kümmern wir uns engagiert.

Wir machen uns bewusst, dass alles, was uns zu fehlen scheint, aber außerhalb des Lebensnotwendigen liegt, Wünsche sind, die uns auf unsere wesentliche Entwicklungsspur rufen.

13

Wir erkennen an, dass wir uns über alles freuen dürfen, das wir auf dieser Entwicklungsspur finden und erreichen. Doch unser Glück finden wir unabhängig von diesen Erfolgen und Eroberungen in der produktiven und gelassenen Bewegung auf unserer wesentlichen Lebensspur hier und jetzt.

14

Wir erkennen an, dass unsere Unzufriedenheit und unser Unglück wenig mit den materiellen und sonstigen Bedingungen unserer Lebenssituation zusammenhängen, sobald die wesentlichen Grundlagen gesichert sind. Sie resultieren vielmehr aus unserer Haltung zu uns selbst und zu unseren Lebensbedingungen.

15

Wir richten unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das Wertvolle, Hilfreiche und Lebenswerte. Wir üben uns darin, den Reichtum in unserem Leben zu sehen, indem wir eine wertschätzende und achtsame Beziehung zu uns selbst, den anderen und den Dingen kultivieren.

16

Wir erweitern unsere Dankbarkeit auf all jene Aspekte unseres Lebens, die wir als neutral wahrnehmen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auch auf das vermeintlich Selbstverständliche und lernen, es als wertvolles Geschenk des Lebens anzuerkennen.

17

Darüber hinaus folgen wir dem Effektivitätsgebot:

Ausgehend von den vorhandenen Bedingungen und ausgerichtet auf unsere wesentlichen Ziele improvisieren wir immer virtuoser, um das bestmögliche Ergebnis mit minimalem Aufwand zu erreichen.

SELBSTBESTIMMT LEBEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

18

Was uns auch immer widerfahren sein mag, wo auch immer wir im Leben stehen, wie angenehm oder anspruchsvoll unsere Bedingungen sein mögen: Dies ist die Ausgangssituation und das Ausgangsmaterial. Beides sollen wir nutzen, um geleitet von unseren wesentlichen Zielen und Träumen, unsere Potentiale gelassen zu entfalten.

19

Wir übernehmen die volle Verantwortung für unser Leben, unsere Entwicklung und unser Glück, indem wir unsere Wünsche und Ziele ernst nehmen, unsere Fähigkeiten ins Spiel bringen und alles nutzen, was uns zur Verfügung steht, um gelassen unser Ding zu machen.

20

Im Umgang mit Menschen, die sich auf Mangel, Leid und Bedrohung in allen Dimensionen des Lebens konzentrieren, achten wir gut auf unsere innere Verfassung. Wenn wir den Kontakt zu uns selbst im Umgang mit diesen Menschen verlieren, dann ziehen wir uns zeitweise zurück.

21

Wir finden Glück, indem wir selbstbewusst unseren Zielen und Träumen folgen, während wir gelassen in unserer Mitte bleiben und schöpferisch mit allen Phänomenen umgehen, die uns unterwegs begegnen.

22

In allem was wir in der Welt tun, bleiben wir bei uns. In dieser Verbindung zu uns selbst finden wir Ruhe, Klarheit und Kraft. Wo wir uns mit uns selbst schwer tun, arbeiten wir daran, tiefer in unsere Mitte zu kommen.

23

Wir gehen aktiv auf die Welt zu, wenn es dran ist. Wir machen gelassen unser Ding im Dialog mit den Menschen und Phänomenen, denen wir begegnen. Wir teilen unseren Reichtum angemessen mit der Welt. So können wir in unserer Mitte bleiben. Wo wir uns mit Menschen und Dingen schwer tun, arbeiten wir an einer produktiven Beziehung.

A blurred office desk scene. In the foreground, a white ceramic mug sits on a light-colored wooden desk. To its left, a pair of black over-ear headphones is visible. To the right, a portion of a white computer monitor is seen. The background is out of focus, showing a window with blinds and a dark office chair. The overall lighting is soft and natural, suggesting a bright but slightly overcast day.

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

02 | POTENTIALE ENTFALTEN

DEM WESENTLICHEN FOLGEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

24

Wir machen uns unsere Herzenswünsche, Bedürfnisse, Ziele, Träume, Visionen und flackern- den Impulse bewusst. Wir vertrauen der Kraft unserer Gedanken, unserer Wünsche und unse- rer Lebenslust.

25

Wir achten auf alle Phänomene, die uns be- rühren, die Interesse, Lust und Freude in uns auslösen. Das ist die Art und Weise, wie sich die Lebenskraft in uns zeigt. Diese Phänomene ver- weisen uns auf Themen, Fragestellungen und Möglichkeiten, mit denen wir achtsam und ziel- orientiert experimentieren sollen.

26

Wir wechseln in unserem Rhythmus zwischen Ziel- und Gegenwartsorientierung. Wir lassen uns überraschen, wie diese beiden nach und nach miteinander verschmelzen, sodass wir nicht mehr sagen können, wo die Trennlinie zwischen Meditation und Handlung, Spirituellem und Profanem, Stille und Dynamik verläuft.

27

Wir lernen im Dialog mit uns selbst sowie mit Menschen und Dingen, Gedöhns und Wesentli- ches auseinanderzuhalten und folgen letzterem.

Wir konzentrieren uns mit wachsender Klarheit auf jene Ziele, Impulse, Dinge und Menschen, die für uns bedeutsam, wesentlich wichtig und at- traktiv sind, also tiefe körperliche Resonanz in uns auslösen.

28

Wir entwickeln unser Gespür für körperliche Resonanz kontinuierlich weiter. Hier treffen sich Zielorientierung und Achtsamkeit. So bleiben wir dem Wesentlichen auf der Spur.

29

Wir folgen unseren Zielen und Impulsen und suchen den Kontakt mit Menschen und Dingen, die uns anziehen. Wir tun dies achtsam und be- weglich, indem wir Projekte planen und tun, was zu tun ist, wenn es dran ist.

MIT LEICHTIGKEIT LERNEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

30

Wir kultivieren Fehlerfreundlichkeit oder, anders formuliert, eine grundlegende Lernhaltung:

Wir experimentieren, probieren aus, handeln und freuen uns über kurskorrigierende sowie lehrreiche Rückmeldungen.

31

Wir vergessen alles, was wir über Erfolg und Scheitern gelernt haben, denn diese Gedanken führen uns auf die Nebenspur unseres Lebens.

32

Wir sind immer wirksam, wenn wir handeln. Einen großen Teil der Zeit dadurch, dass wir Fehler machen und aus diesen lernen.

Das ist eine wesentliche Art, erfolgreich zu sein: aus unseren Fehlern lernen und unserer wesentlichen Spur treu bleiben.

33

Wir konzentrieren uns hartnäckig und ausdauernd auf unsere Ziele. Wir konzentrieren uns auf unseren Weg.

34

Aber vor allem konzentrieren wir uns auf unsere Fähigkeit, uns hier und jetzt in eine gelassen gespannte innere Haltung zu versetzen.

In dieser Haltung, Spannung und Lernbewegung finden wir alles, wonach wir uns sehnen. Alle anderen Glücks- und Erfolgsversprechen sind nur ein Abklatsch davon.

35

Wir müssen Fehler machen, wenn wir lernen wollen. Wir müssen lernen, wenn wir unsere Potentiale entfalten möchten. Wir müssen unsere Potentiale entfalten, wenn wir glücklich sein wollen. Kurzum: Wir müssen Fehler machen, wenn wir glücklich sein wollen.

UNS SELBST FÜHREN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

36

Wo wir keine Klarheit in unseren Zielen finden, halten wir inne und suchen in der Selbstreflexion und im Dialog mit dem Leben Klärung. Alternativ und ergänzend konzentrieren wir uns auf Aktivitäten, welche Klärung über Rückmeldungen ermöglichen.

37

In diesen Situationen sind wir besonders aufmerksam auf Ausweichbewegungen in Richtung existenzieller Nebenbaustellen. Mangelnde Zielklarheit schneidet uns von direkten Erfolgserlebnissen ab, so dass wir hier gerne auf die Zappelspur wechseln.

In dieser sind wir möglicherweise erfolgreich, aber diese Erfolge liegen meist außerhalb unserer wesentlichen Entwicklungsspur. In der Zappelspur gehen wir das Risiko ein, leer zu laufen, auszubrennen und unser Ding aus dem Blick zu verlieren.

38

Wir fassen Zielklärung, Selbstreflexion und intuitive Orientierung, also gelassene Selbststeue-

rung, als wesentliche Aufgaben auf. Dies tun wir auch dann, wenn andere uns unterstellen, wir wären faul und apathisch.

Aber bei allem Respekt vor der Reflexion und Kontemplation: Handeln ist wichtig, damit wir relevante Rückmeldungen bekommen.

PROJEKTE VERWIRKLICHEN UND AUFGABEN EFFEKTIV ERLEDIGEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

39

Wir kultivieren Fähigkeiten, die wir nutzen können, um unsere Aufgaben effektiv zu erledigen und Projekte zu verwirklichen. Dabei greifen wir tief in die Trickkiste modernen Selbstmanagements sowie moderner Projekt- und Unternehmensentwicklungsansätze.

40

Wir setzen Projekte um, indem wir uns intensiv um unsere Ziele kümmern, konkrete Aufgaben erledigen oder erledigen lassen.

41

Wir lernen alles Konkrete, das wir brauchen, um unsere Aufgaben zu bewältigen. Wir bedienen uns frei bei den vielfältigen Selbstmanagementansätzen sowie den Zeitmanagement- und Produktivitätstechniken.

Wir entwickeln unseren eigenen Produktivitätsstil. Dabei folgen wir dem Potentialentfaltungsprinzip: Wenn etwas funktioniert, mehr davon machen. Wenn etwas nicht funktioniert, etwas anderes ausprobieren – aber erst, wenn wir es wirklich mit Ausdauer probiert haben.

42

Wir nehmen unsere Kreativität und unseren Ideenreichtum ernst. Wir üben uns darin, unsere Kreativität zu meistern, auch wenn es zuweilen schwierig ist.

43

Wir nehmen unsere Energie und Ambition ernst. Wir üben uns darin, unsere Ambition und Geduld zu kultivieren, auch wenn es zuweilen schwierig ist.

44

Wir nehmen unsere (sozial) unternehmerischen Projekte ernst. Wir lernen alles, was uns im unternehmerischen Feld nützlich und sinnvoll erscheint, auch wenn es zuweilen schwierig ist.

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

03 | GELASSEN LEBEN



HIER UND JETZT LEBEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

45

Wir machen uns nach und nach körperlich und geistig mit der Tatsache vertraut, dass es nur einen Ort gibt, an dem wir finden können, was wir uns wünschen und wonach wir uns sehnen. Dieser Ort ist hier.

Wir machen uns nach und nach körperlich und geistig mit der Tatsache vertraut, dass es nur einen Zeitpunkt gibt, zu dem wir finden können, was wir uns wünschen und wonach wir uns sehnen. Dieser Zeitpunkt ist jetzt.

46

Wir setzen uns über jene hinweg, die stoische Gelassenheit und blinde Gegenwartsliebe predigen, wenn sie dabei Lebenslust, Ziele und Projekte lächerlich machen oder verteufeln.

47

Es stimmt schon, was die weisen Prediger sagen: Hier und jetzt finden wir alles. Aber dazu gehören auch unsere Lebenslust, unsere Ziele und Projekte. Dazu gehört auch diese vibrierende Energie, die sinnvoll und produktiv genutzt werden will.

Dazu gehört auch unsere innere Dynamik, die großzügig und erfüllend gelebt werden will.

48

Mancher spielt sich als weiser und kompetenter Vermittler zwischen uns und dem Leben auf. Manchmal scheint es verlockend, sich der Führung eines kompetenten Vermittlers anzuvertrauen. Es scheint, als würde die Komplexität unseres eigenen Lebens dadurch handhabbarer. Doch der Schein trügt.

49

Wir gehen freundlich und bestimmt an den Zwischenhändlern, Mittelsmännern und Weichspülern in Sachen existenzieller Führung vorüber und treten direkt mit dem Leben in Kontakt, egal wie kompliziert, fordernd und unbequem es manchmal scheint.

50

Für dieses Vorgehen gibt es einen doppelten Grund: Wir sollen und wir können uns selbst und dem Leben vertrauen.

IN DIE MITTE KOMMEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

51

Wir atmen. Wir halten inne. Wir spüren in uns
Wir kommen immer wieder in unsere Mitte.

Wir spüren uns. Wir leben bewusst in unserem
Körper. Und durch den Körper leben wir in inni-
gem Kontakt mit der Welt.

52

Wir lassen die Gedanken vorbeiziehen, wenn es
dran ist. Wir werden zum Spiegel der Wirklich-
keit. Wir bezeugen die Impulse, die Energie, die
Ruhe, die Phänomene, innen wie außen. Wir be-
zeugen und würdigen alles, was und wie es sich
zeigt.

53

Wir bleiben in der äußeren Ruhe, solange es
dran ist. Wir gehen wieder in die Bewegung,
wenn es dran ist.

54

Wir folgen unserem eigenen stimmigen Rhyth-
mus im Schwingen zwischen Ruhe und Aktivi-
tät.

In diesem Schwingen finden wir Leichtigkeit, le-
bendigen Frieden und tiefes Vertrauen, wo wir
zuvor erst gedanklich und in der Folge zappelnd
oder uns tot stellend die Flucht ergriffen haben.

BLOCKADEN AUFLÖSEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

55

Wir befreien behutsam die Energie, welche in emotionalen und geistigen Mustern sowie in körperlicher Anspannung gebunden ist.

56

Wir nutzen alles, was uns zur Verfügung steht und probieren unterschiedliche Werkzeuge aus, um unsere Blockaden und hinderlichen Muster nach und nach aufzulösen.

Wir integrieren jene Werkzeuge, die effektiv wirken und mit denen wir uns wohl fühlen.

57

Wir gehen sorgfältig mit der großen Energie um, die zeitweise frei wird, wenn wir Blockaden auflösen.

Wir nutzen diese, um Ziele zu erreichen, dazulernen und Projekte zu verwirklichen, wo wir bereits Klarheit über unsere Ziele und die Umsetzung unserer Vorhaben besitzen.

58

Wir nutzen spontanen kreativen Ausdruck und körperliche Aktivität, um überschüssige und überschießende Energie abzufackeln, wo es uns noch nicht gelingt, diese für unsere Ziele einzusetzen.



BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

04 | BEZIEHUNGEN PFLEGEN

DIE BEZIEHUNG ZU ANDEREN, ABER VOR ALLEM ZU UNS SELBST KULTIVIEREN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

59

Eine der wesentlichen Fähigkeiten für die Entfaltung unserer Potentiale, ist wirkungsvolle Kommunikation.

Sie beruht auf einer gut gepflegten Beziehung zwischen Achtsamkeit nach Innen und Außen sowie kultivierter Zielorientierung. Auf dieser Grundlage aufbauend gibt es ein immenses Feld an Fähigkeiten zu erschließen.

60

Wir entwickeln unsere Fähigkeit zu wirkungsvoller Kommunikation kontinuierlich und engagiert weiter.

61

Wir umgeben uns mit Menschen, die uns unterstützen und unsere Fähigkeiten ergänzen, wo sinnvoll, nützlich und stimmig.

62

Doch wir klären auch, welche Wegstrecken und Prüfungen wir alleine im direkten Dialog mit dem Leben bewältigen müssen.

63

Wir nehmen negative Rückmeldungen, heftige emotionale Reaktionen und Komplikationen in der Kommunikation mit anderen als möglichen Hinweis darauf, dass wir uns direkt dem Leben oder (situativ) anderen Menschen zuwenden sollen.

64

Wir entwickeln unsere eigenen Wege, um in einen produktiven Dialog mit uns selbst und dem Leben zu treten. Zu diesen Wegen können beispielsweise Schreiben, Meditieren, bewusste Reflexion, Beten, Tagträumen oder strukturierte Selbstüberprüfung gehören,

65

Wir nehmen diesen Dialog ernst und nehmen uns regelmäßig Zeit dafür. Gerade in schwierigen Zeiten und in besonders kniffligen Situationen finden wir hier Klärung, während wir mit anderen Aktivitäten die Verwirrung vergrößern.

UNS SELBST TREU SEIN IN ALLEN FACETTEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

66

Wir sind mal kompliziert, komplex, schräg, widersprüchlich und wechselhaft. Mal sind wir einfach, gemächlich, gewöhnlich und verlässlich. Wir sind einfach wir selbst. Damit werden wir der Grunddynamik des Lebens gerecht. Und wenn wir der Grunddynamik des Lebens folgen, dann wird das Leben uns gerecht.

67

Das Leben entscheidet, wie sehr es andere durch uns herausfordert und in Bedrängnis bringt. Die anderen entscheiden, wie intensiv und nah sie sich auf uns einlassen. Manchmal kommen sie nicht so richtig von uns los, aber das ist deren Baustelle.

68

Das Leben entscheidet darüber hinaus, wie sehr uns andere herausfordern und in Bedrängnis bringen. Wir entscheiden, wie intensiv und nah wir uns auf diese anderen einlassen wollen. Manchmal kommen wir nicht so richtig von diesen anderen los und das ist unsere Baustelle.

69

Wir machen uns das Leben bewusst, das durch die anderen wirkt, statt uns auf Angriff einzustellen. Wir denken auch daran, dass vieles von dem, was wir bei anderen zu sehen glauben, viel mehr mit uns zu tun hat, als mit den anderen.

70

Wir denken an das Leben, das echt und direkt durch uns wirken möchte, statt uns zu verstellen und zu verteidigen. Wir sind uns bewusst, dass vieles von dem, was andere bei uns zu sehen glauben, vielmehr mit diesen selbst zu tun hat, als mit uns.

71

Wir entspannen uns, indem wir achtsam unserer Spur treu bleiben und darauf vertrauen, dass das Leben kontinuierlich darum bemüht ist, die anderen in ihre und in ihrer Spur zu führen.

EIN BISSCHEN HEILSAM BÖSE SEIN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

72

Wir nutzen heilsame Provokationen und nehmen uns selbst auf die Schippe, um uns und andere aus eingefahrenen, mühsamen oder allzu bequemen Spuren zu locken, die vom Leben wegführen.

73

Wir konfrontieren und überraschen mit Spontaneität, Direktheit und genialen Wendungen, die tief aus unserem Innern kommen. So wecken wir uns und die Welt aus dem existenziellen Tiefschlaf. Dies tun wir vor allem dann, wenn es dran ist und die Gäule mit uns durchgehen.

74

Es ist gesund, menschlich und trägt zu einem beschwingten Leben bei, Achtsamkeit, Vernunft und gute Erziehung gelegentlich über Bord zu werfen.

Manchmal kann sich auf diese Art eine Tür öffnen, durch welche Erkenntnisse, Perspektivwechsel und echte innere Befreiung ihren Weg in enge Stübchen finden.

75

Wir entschuldigen uns im Zweifelsfall hinterher, wenn wir es übertrieben haben. Denn das kommt vor.

76

Wir üben uns darin, in der Maßlosigkeit ein befreiendes, heilsames Maß zu finden.

Wir bemühen uns um Meisterschaft in der Kunst, respektvoll und wohlwollend respektlos zu sein.

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

05 | INTENSIV & GELASSEN LEBEN



EINEN COCKTAIL AUS SINN, UNSINN UND SCHALLENDEN LACHEN MIXEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

77

Wir übersetzen die absurde Kraft der grundlegend menschlichen Sysiphos-Situation in Humor, Witz und eine spielerische Haltung.

Wir sind uns bewusst, dass wir nirgendwo ankommen. Und egal, was wir erreichen, früher oder später müssen wir es wieder hergeben. Steine und Hügel wechseln und wir haben mehr Bewegungsspielraum als Sysiphos. Aber der Moment, wo wir das ewige Spiel des Ankommens und Aufbrechens hinter uns lassen, wird vorerst nicht kommen.

78

Die Absurdität der Sysiphos-Situation umfasst auch die Tatsache, dass kaum etwas über den Augenblick hinaus Bedeutung hat, egal welche Geschichten wir uns selbst oder anderen erzählen. Unabhängig davon wie wichtig wir uns selbst und unsere Errungenschaften nehmen, lassen wir das Erreichte hinter uns und widmen uns beschwingt neuen Herausforderungen. Oder wir tun eine ganze Weile nichts. Je nachdem, was dran ist. So bleiben wir dem Leben und uns selbst treu.

79

Die Bedeutung, der Sinn und die Freude unseres Lebens erschließen sich weniger in den Ergebnissen unseres Handelns, als vielmehr in der Bewegung des Handelns selbst. Dies jetzt ist bedeutsam und sinnvoll, weil wir bei uns sind und in innigem Kontakt mit der Bewegung des Lebens. Wir können nichts Wesentliches erreichen, nur wesentlich handeln, leben und sein.

80

Bedeutung, Sinn und Freude leben natürlich in der Dynamik von Geschichten weiter, die wir uns selbst und anderen erzählen. Doch diese Geschichten sind vor allem, nun ja, Geschichten.

Diese Tatsache führen wir uns immer mal wieder vor Augen. Und wir entscheiden immer wieder neu, wieviel Zeit wir in Geschichten und wie viel Zeit wir im Kontakt mit anderen Formen von Wirklichkeit verbringen wollen.

Wir sind uns bewusst, dass die Bedürfnisse und Geschmäcker hier auseinander gehen.

EINEN COCKTAIL AUS SINN, UNSINN UND SCHALLENDEN LACHEN MIXEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

81

Lebensverweigerung, Zynismus, Verbitterung, Hass, Egozentrismus, Weltabkehr und Materialismus sind innere Haltungen, die sich dann einstellen, wenn wir uns entweder unserem Ding verweigern oder es mit der Brechstange erzwingen wollen.

Doch diese Haltungen sind wenig lebenswert und inspirierend. Sie verbauen den Zugang zur Tanzfläche gelassener Potentialentfaltung.

Wir transformieren dieses kommunikative Gift, diese bittere Art zu denken und diese lebensfernen Formen, Dinger zu machen.

Wenn es ganz schlimm kommt, dann bieten schwarzer Humor, Selbstironie und Exzentrik wundervolle Auswege.

IN DER BEWEGUNG ANKOMMEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

82

Wir freuen uns auf die Erfolgsmomente am Ende unserer Expeditionen. Manchmal machen wir dort beglückende Erfahrungen. Manchmal werden wir enttäuscht, weil unsere Träume weniger halten, als sie versprochen haben.

83

Wir sind uns bewusst, dass das Ankommen frustrierend sein kann, weil die kreative Spannung und der Spaß an der Bewegung mit dem Ankommen wegfallen und sich die wahre Bedeutung des Ziels zeigt: Es war als Ziel wichtig und bedeutsam.

84

Wir stellen uns darauf ein, dass das Reisen auf dem Weg zwischen Idee und Verwirklichung spannender ist, als das Ankommen.

85

Wir stellen uns darauf ein, dass wir keinen Ort finden werden, an dem wir abschließend zur Ruhe kommen.

86

Wir finden Ruhe und Geborgenheit dort, wo wir am Lebendigsten sind: mit unserem ganzen Wesen eng ans Leben angeschmiegt. Das Leben aber ist Bewegung, Pulsieren und reine Dynamik. Deswegen genießen wir die Reise und wir genießen das vorübergehende Ankommen.

87

Wir folgen achtsam und interessiert dem nächsten wesentlichen Ziel oder Impuls, sobald wir ein Ziel erreicht haben oder irgendwo vorübergehend angekommen oder stecken geblieben sind.

88

Wir folgen dem achtsamen Lustprinzip bei der Umsetzung unserer Ziele und in allem was wir tun.

89

Wir setzen uns mit allem auseinander, was uns dienlich erscheint, um gelassen unser Ding zu machen.

UNS SELBST VERGESSEN IM HANDELN, HADERN UND GENIESSEN

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

90

Wir halten immer mal wieder im Denken und Zappeln inne – zumindest solange, bis wir unsere Fähigkeit entwickelt haben, die Verbindung zwischen Innen und Außen auch in der Bewegung zu halten.

91

Wir vergessen uns selbst vollkommen im Tun. Wir vergessen, dass wir uns vergessen wollen. Und wir vergessen, dass es jemanden gibt, der sich selbst vergessen kann.

Wenn uns das nicht gelingt, dann beweisen wir damit, dass wir Menschen sind und gut daran tun, weiter dem Leben zu folgen.

92

Nach und nach, indem wir immer tiefer in unsere Spur kommen, wissen wir nicht mehr, ob es uns gelingt oder nicht gelingt und ob wir verstehen oder nicht verstehen.

Diese Dinge, inklusive Erleuchtung, Ruhm und Lottogewinn, verlieren an Bedeutung, während wir in der großen Bewegung aufgehen.

Wo wir nicht in der großen Bewegung aufgehen, sondern uns blockieren, da tanzen wir eine spannende Figur, die Teil der großen Bewegung ist, selbst wenn wir es nicht kapieren.

INTENSIV UND GELASSEN LEBEN

93

Es gibt keine endgültige Rettung. Es gibt keine Stufen. Es gibt kein Fortkommen.

Es gibt keinen Anfang und kein Ende.

94

Wir befinden uns auf einer Tanzfläche. Das Leben versorgt uns mit Musik und Tanzpartnern. Wir tanzen unsere Pirouetten und Linien so gut wir eben können.

95

Wir geben uns diesem Tanz gelassener Potentialfaltung hin. Und geloben, Virtuose auf dem existenziellen Parkett zu werden.

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
[ÜBERSICHT](#) | [MAGAZIN](#) | [INFO](#)

SO LEBEN WIR HIER UND JETZT UND MACHEN
GELASSEN UNSER DING. DAS IST ES, WONACH
WIR UNS IN DER TIEFE SEHNEN.

BOOST YOUR MOOJO MANIFESTO
ÜBERSICHT | MAGAZIN | INFO

OX | INFO



OX | INFO

Dieses Dokument ist für Menschen bestimmt, die gelassen ihr Ding machen wollen.

DU KANNST DIESES DOKUMENT GERNE AN DRITTE WEITER SCHICKEN!

Du kannst dieses Manifest guten Freunden, Familienmitgliedern, Bekannten, Kollegen und Kolleginnen zukommen lassen.

EIN WICHTIGER HINWEIS FALLS DU DAS MAGAZIN NOCH NICHT ABONNIERT HAST

Du kannst dieses Dokument lesen und nutzen wie es ist.

Aber du wirst möglicherweise mehr davon haben, wenn du das [BOOST YOUR MOOJO MAGAZIN](#) abonnierst.

Hier bekommst du vielfältige Impulse, die dir helfen und dich ermutigen, gelassen dein Ding zu machen. Darüber hinaus findest du im Magazin Erläuterungen und Kommentare zu diesem MANIFEST (teilweise in Video-Form).

Und vielleicht hast du überhaupt mal Lust,

dich auf der [BOOST YOUR MOOJO Webseite](#) umzutun – falls du es noch nicht getan hast. Ein guter Einstieg ist das [BOOST YOUR MOOJO INTRO](#).

CREATIVE COMMONS LICENSE

Dieses Dokument veröffentliche ich unter einer CREATIVE COMMONS Namensnennung-Nicht kommerziell 3.0 Lizenz ([CC BY-NC 3.0 DE](#)).

Das heißt, dass du es vervielfältigen, in Umlauf bringen, Teile daraus entnehmen und für eigene Projekte verwenden darfst, solange du mich, Martin Wedgwood, als Urheber nennst, einen Link zur entsprechenden Lizenz einfügst und kein Geld dafür verlangst.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieses Manifests:

BOOST YOUR MOOJO
Martin Wedgwood
Brachfeldstraße 14
77654 Offenburg
Deutschland

Telefon: +49 176 8850 8234

E-Mail: info@boostyourmoojo.com

BILDERQUELLEN & LIZENZEN

Rennendes Mädchen | flickr | imagesbywestfall | cc-by

Sturm | flickr | matty flicks | cc-by

Computer / Woman | Death to stock photography

Cafe | flickr | dominicpics | cc-by

iPad & glasses | flickr | sebastiën wiertz | cc-by