

PYRAMIDENBAU

DAS LEBEN SYSTEMATISCH ANGEHEN

Autorin: Nina KARNER

Braun gebrannt, schlank, mit dunkler Jeans und blauem Hemd entspricht **Florian ILGEN** so gar nicht dem Stereotyp eines Doktors der Chemie. Nur seine roten Socken deuten den „verrückten Professor“ an, der in den Augen mancher in ihm steckt. Denn der Wahlmünchner ist Entertainer, der seine Zuseher mit Suggestion, Gedankenlesen und Wissen inspiriert.

Entertainer, Keynote Speaker, Gedankenleser, Wissenschaftler, Mentalist. Florian Ilgen lebt viele Rollen. Damals noch Chemiestudent, hat er während einer Reise die Macht des Unterbewusstseins kennengelernt. Die Themen Gedankenlesen, Suggestion, Hypnose faszinierten ihn so sehr, dass der heute 37-Jährige neben seiner Doktorarbeit an Vorträgen und Shows zu arbeiten begann. Dabei hat er perfektioniert, was in jedem von uns steckt: „Gedankenlesen kann jeder, nur lässt es nicht jeder zu. Das Unterbewusstsein kann durch Mimik, Gestik und die Stimme erspüren, was unser Gegenüber über denkt“, stiehlt er dem Zauber die Show. Intuition ist ein anderer Begriff für Gedankenlesen. Wir kennen sie von Babys und Tieren, doch Erwachsene – vor allem Männer – unterdrücken sie häufig. Dabei kann man das Unterbewusstsein auch austricksen: „Wenn ich ein paar Worte im Dialekt meines Gegenübers ins Gespräch einfließen lasse, wird dessen Unterbewusstsein darauf reagieren und Verbundenheit und Vertrauen

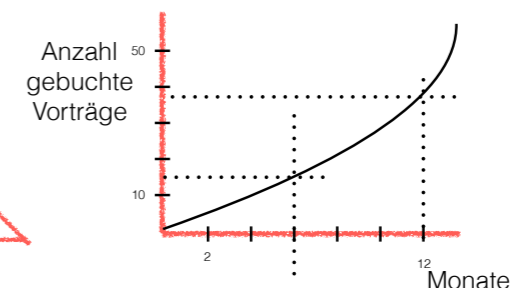
wahrnehmen. Es erkennt: Diese Person versteht mich, ihr kann ich in einer wichtigen Situation vertrauen“, lässt Florian Ilgen in seine Arbeit blicken.

Die rosarote Brille zeigt den Weg

Doch wie kam der Chemiker dazu, Entertainment zu seinem Leben zu machen? Dazu brauchte es einen Traum. „Nächtliche Träume – die Verarbeitungsprozesse des Unterbewusstseins – und Tagträume können Impulse für Kreativität und Ziele geben“, spricht der Wissenschaftler in ihm. Gefördert wird das beispielsweise durch Spaziergänge, wie auch Tschaikowski, Beethoven und Haruki Murakami schon wussten. „Ein Traum ist ein romantisches Wunschdenken, etwas kindlich und nostalgisch. Ganz ohne konkrete Größen“, erzählt der Gedankenleser. Doch in Richtung Umsetzung kommt ein Traum nur, wenn er in einem konkreten Ziel formuliert wird. Florian Ilgen beispielsweise hatte den Traum, zwei Stunden täglich in die Vorberei-

tung von Vorträgen zu investieren. Zwei Stunden, in denen das Telefon dreimal läutet, vier SMS eingehen, Durst, Hunger und sonstige Bedürfnisse ablenken. „Viel kraftvoller ist die Formulierung, einen Vortrag zu entwickeln, der 50-mal jährlich gebucht wird und woraus sich 50 Folgeaufträge ergeben. Konkret, weil quantitativ und qualitativ messbar und klar.“ Und weiter: „Während der Zeit, die man sich für die Erreichung eines Ziels gibt, kann man in kleineren Abständen prüfen, ob man auf Kurs ist.“ Denn der Weg ist für Florian Ilgen ganz klar nicht das Ziel, sondern eben nur dessen Fundament. Dazu müsse ein Ziel im Präsens, in der Ich-Form, positiv und mit messbaren Größen und konkreter Zeit formuliert werden. Anstatt: „Ich erwirtschafte keinen Verlust“ könnte ein Ziel so lauten: „Im Jahr 2017 erwirtschafte ich einen Umsatz von 150.000 Euro.“ Positiv deshalb, weil das Gehirn das Wort „nicht“ nicht verarbeiten kann und die selbsterfüllende Prophezeiung wissenschaftlich erwiesen ist: „Ich erwirtschafte einen

Der geborene Lindauer **Florian Ilgen** liebte bereits als Jugendlicher naturwissenschaftliche Fächer. Deshalb siedelte er nach München, um Chemie zu studieren. Als er nach einem Praktikum Australien mit dem Rucksack bereiste, lernte er einen Kanadier kennen, der ihm die Welt der Intuition und Magie öffnete. Florian Ilgen faszinierten die Themen Hypnose, Suggestion, Körpersprache und er begann, neben seiner Doktorarbeit und seiner Coachinausbildung, sich Wissen in diesen Bereichen anzueignen. Seit zwölf Jahren wandelt er nun gleichermaßen in den Welten der Logik und der Intuition, motiviert mit Vorträgen zu Change Management und zum Gewinnen von Vertrauen über die Grenzen Europas hinaus jährlich knapp 100.000 Menschen.



Ziele sind kontrollierbar: In dem Beispiel kann man ablesen, dass nach 6 Monaten 15 Vorträge verkauft wurden, was genau dem Ziel entspricht. Nach 12 Monaten lag die Anzahl der gebuchten Vorträge allerdings bei 38. Das heißt: Eine Kurskorrektur ist nötig.

Verlust', käme im Gehirn an. Was negative Folgen haben kann, denn den Körper kann man über Gedanken steuern. Muskeln reagieren auf Gedanken. Das wissen Spitzensportler, erfolgreiche Entscheidungsträger und Top-Manager.“ Und Gedankenleser Florian Ilgen.

Die Spitze der Pyramide

Über Zielen steht die Vision. „Die Vision ist das Wichtigste, sie zeigt, wofür wir stehen wollen, was unsere Werte sind und woran uns andere erkennen sollen“, beschreibt Ilgen. „Wenn ich hohe soziale Werte habe und mir Familie das Wichtigste ist, dann wird sich ein berufliches Ziel wie zum Beispiel eine internationale Karriere unterordnen müssen.“ Aber worin unterscheidet sich eine Vision von Träumerei? Eine Vision ist nicht romantisch, sie ist auf Erfolg ausgerichtet und ist die Vorstufe zur Handlungsanweisung. Die Vision des Wahlmünchners ist beispielsweise eine maximale Anzahl von Menschen mit seinen Shows zu begeistern. Dazu ist es hilfreich, die Vision beispielsweise durch eine Collage zu visualisieren. Auf welchen Bühnen will er stehen, wie viele Personen will er pro Jahr erreichen, in welchen Talkshows will er sprechen? „Ich will berühmt sein“ ist ein Hollywoodtraum. Von einer Vision profitieren andere Menschen: „Ich möchte meine Zuschauer über Magie und

Suggestion Unterhaltung und Nutzen bieten.“ Das hat Kraft.

Hausgemachte Erfolgsverhinderer

Es gibt Menschen, die haben Träume, Ziele und Visionen. Trotzdem gelingt es ihnen nicht, sie zu verwirklichen. „Wer Visionen wahr machen will, muss einfach immer wieder aufstehen, beharrlich und diszipliniert sein. Er muss reflektieren und überlegt handeln“, bringt Florian Ilgen seine Erfahrung aus dem Coaching mit ein. Wenn man ein sich wiederholendes Muster entdeckt, sollte man wissen, welche Frage man stellt. „Warum?“ richtet sich in die Vergangenheit, enthält einen Vorwurf und verlangt eine Rechtfertigung. Diese Frage ist nicht an der Veränderung der Zukunft interessiert. Ganz im Gegensatz dazu die Frage „Wozu“. Sie orientiert sich an der Zukunft. Wozu wählt man immer wieder falsche Partner? Vielleicht, um seinen Eltern zu beweisen, dass sie in der Erziehung versagt haben? Warum hat man keinen Erfolg? Weil man seine Zeit lieber auf Facebook statt mit seinen Schritten zur Zielerreichung verbringt. Aber wozu lässt man sich ablenken? Weil die Eltern immer über Kapitalisten hergezogen sind, Werte durch Sätze wie „Geld verdirbt den Charakter“ geprägt haben. Das „Wozu“ entlarvt den Grund der Selbstmanipulation. „Wir haben die freie Wahl und

das ist toll!“ Will ich weiterhin an meinen Eltern hängen und ihnen die Verantwortung für mein Leben geben oder erfolgreich sein, eine Familie ernähren können, Arbeitsplätze schaffen und einen Beitrag? Hat man eine Vision, kann die Visualisierung derselben inspirieren, leuchten und aktivieren, wenn man auf Stopper stößt. „Hindernisse testen nur deine Überzeugung. Mithilfe einer Vision kann man sich wieder in die Ausgangssituation versetzen: Weshalb und mit welchem Ziel habe ich mich damals verpflichtet? Durch das Zurückversetzen in diese Stimmung kann man die Hürde nehmen, die den Weg verbaut“, macht Florian Ilgen Mut.

Ängste weglachen

Ganz anders bei Ängsten. „Es ist wichtig, über unsere Schatten zu springen. Wir reden uns Dinge ein, doch wenn wir dranbleiben, können wir Glaubenssätze durchbrechen“, ist er überzeugt. Seiner Erfahrung nach am besten über Neugierde und Lachen. Wer Angst vor Spinnen hat, sollte sie sich mit bunten Gummistiefeln an den Füßen vorstellen, über sie lernen, sie im Zoo beobachten, vielleicht sogar eine angreifen. Systematische Desensibilisierung nennt das die Psychologie. Florian Ilgen selbst hat Höhenangst. Er stellte sich dieser Angst, baumelte an einem Seil über eine Schlucht. „Durch das ausgeschüttete Adrenalin konnte ich danach gar nicht anders als lachen“, erzählt er. Sein Respekt vor der Höhe ist noch vorhanden, doch kennt er die Belohnung, wenn er es wagt, die Komfortzone zu verlassen.

KS

Mehr dazu finden Sie unter www.florianilgen.de

Ich schau dir in die Augen, Laster: Eine Methode, um sich von Lastern zu befreien, ist die Wahrnehmung und Zustimmung. Dabei wird der hindernde Gedanke in vier Schritten bearbeitet.

- 1. Achtsamkeit:** Machen Sie sich bewusst, dass Sie momentan einer Versuchung ausgesetzt sind.
- 2. Zustimmung:** Stimmen Sie diesem Gefühl oder Zwang zu – Ablenkung funktioniert nicht.
- 3. Distanz:** Treten Sie einen Schritt zurück und erlauben Sie sich, dass wir Gedanken nicht immer kontrollieren können. Trotzdem haben Sie die Wahl.
- 4. Visualisierung:** Erinnern Sie sich an Ihre Vision und erwecken Sie sie mit allen Sinnen zum Leben. Was spüren Sie, was sehen, hören, schmecken, fühlen Sie, wenn Sie an Ihre Vision denken?

