DAS LEBEN GENIESSEN FÜR PRAKTIKER

Mein Leben ist ein Kunstwerk

Erleben selbstwirksam gestalten

Urs Brunner
www.lebenspraktiker.ch
Version 2 20241221

Das Leben geniessen für Praktiker

Inhalt

1 Vorwort ... 3
2 Was bedeutet, «Das Leben geniessen»? ... 4
3 «Bewusst sein», was ist das eigentlich? ... 6
3.1 Unser Gehirn ... 6
3.1.1 Das Neuron ... 7
3.2 Unsere Sinne ... 12
3.2.1 Das Sehen ... 12
3.2.2 Das Hören ... 12
3.2.3 Der Geschmack ... 13
3.2.4 Der Geruchssinn ... 13
3.2.5 Somatosensorisches System (Tastsinn, Temperatursinn, Schmerzsinn) ... 13
3.2.6 Die Wahrnehmung ... 15
3.2.7 Welche Region des Gehirns ist wofür verantwortlich? ... 20
3.2.8 Wir leben in einer von unserem Gehirn konstruierten Wirklichkeit / Welt. ... 21
3.3 Wie wird unser Gehirn trainiert und was entsteht dabei? ... 22
3.3.1 Unser Gehirn das Sozialorgan ... 23
3.3.2 Mythos: Der Charakter ist angeboren - man kann ihn nicht ändern ... 25
3.4 Meine Welt ... 26
3.4.1 Das ABC des Denkens ... 29
3.4.2 Plastizität unseres Gehirns ... 34
3.4.3 Die Aufmerksamkeit ... 35
3.4.4 Gedanken, Gefühle/Stimmungen, körperliche Reaktionen und Umgebung ... 35
3.5 FAZIT ... 36
4 Was ist Wirklichkeit und Realität? ... 37
4.1 Wissenschaft und wissenschaftliches Arbeiten ... 43
4.2 Wie kann ich die Wirklichkeit verändern? ... 45
4.3 Glaube und Religion ... 46
4.4 Fazit ... 47
5 Wovon hängt meine Lebensenergie ab? ... 48
5.1 Die Lebensenergiegenerator ... 51
5.1.1 Bewusstes Denken ... 51
5.1.2 Unbewusstes ... 51
5.1.3 Triebe und Lust ... 52
5.1.4 Werte und Prägungen ... 52
5.1.5 Bedürfnisse ... 52
5.1.6 Handeln ... 53
5.1.7 Kommunizieren, einnehmen, abgeben, ausscheiden ... 53
5.1.8 Umwelt ... 53

5.1.9 Die 5 Sinne 53
5.1.10 Gefühle und Emotionen 54
5.2 Fazit Lebensenergie 55
6 Was kann ich unternehmen, um mein Leben mehr zu geniessen? 56
6.1 Zuerst der Check wie steht`s um mich? 56
6.2 Lebensenergieflussrechnung und Lebensenergie-Bilanz 57
6.3 Wie geht ’s weiter? 57
6.4 Lebensweisheiten 58
6.4.1 Das Leben mit Weisheit und Dankbarkeit geniessen 58
6.4.2 Sich durch Wissen und Erfahrungen weiterentwickeln 58
6.4.3 Menschen tun, was funktioniert 60
6.4.4 Was ich erkenne, kann ich verändern 60
6.4.5 Das Leben belohnt den, der handelt. 60
6.4.6 Gelassenheit beginnt im Kopf 61
6.4.7 Die Wirklichkeit existiert nur in meinen Gedanken und in meiner Vorstellung 61
6.4.8 Ich bestimme, wie andere Menschen mich behandeln 61
6.4.9 Vergeben ist Macht 62
6.4.10 Sich selbst führen 62
6.5 Methoden und Hilfsmittel 64
6.5.1 Lebensenergie-Bilanz und -Flussrechnung erstellen. 64
6.5.2 Die eigenen Werte bestimmen. 64
6.5.3 Körper pflegen und trainieren 65
6.5.4 Gedanken und Geist, Persönlichkeitsentwicklung 65
6.5.5 Glaubensätze (44) mit 2000 Affirmationen 66
6.5.6 Fünf kleine Schritte zu grossen Veränderungen. Die Kraft der Gedanken 68
6.5.7 Tod und Krankheit 68
6.5.8 Navy Seals (US Army) Prinzipien im Verhalten 68
6.5.9 Siegen, ohne zu kämpfen (20) 69
6.5.10 Die 12 Lebensprinzipien des Shaolin (21) 70
6.5.11 Humorstrategie (33) 70
6.5.12 Die Wachstumsbremsen lösen (46) 70
6.5.13 Mehr Erfolg im Leben durch die Kraft der Rituale (18) 71
6.5.14 Einen Menschen finden. 71
6.5.15 Der Merkzettel für Unerschütterlichkeit (37) 71
6.5.16 Erfolgsfaktoren für die Umsetzung 73
7 Umsetzungsbeispiel 74
8 Literaturverzeichnis 78
9 Links 80

1 Vorwort

Warum schreibe ich dieses Übersicht? Weil ich zu vielen Themen Erfahrungen gesammelt habe und diese für mich alltagstauglich machen will. Gleichzeitig ist das mein Geburtstagsgeschenk zum 65. Geburtstag. Version 2 ist die Überarbeitung nach meinem 70 Geburtstag, nachdem ich die 2 weiteren Büchlein «Methoden Wissen und Wege» sowie «Geschichten» verfasst hatte.

Es soll ein Anleitung für Praktiker, zur täglichen Anwendung, zum «Leben geniessen» sein.

Unter Praktiker verstehe ich eine Person, die sich durch die praktische Anwendung von Wissen neue Erfahrungen aneignet. Aus Erfahrungen Erkenntnisse zu gewinnen und damit neuen Herausforderungen und Problemen mit Antworten entgegentreten zu können ist das Ziel.

Im ersten Teil will ich wissen, wie ich das Leben geniessen kann und wie unser Gehirn und unser Körper funktionieren, was das Ich ist, das da geniessen will, wie Realität und Wirklichkeit zu Stande kommen, wie ich frei werden kann im Denken und welche Energie mir dabei zur Verfügung steht.
Im zweiten Teil stelle ich mir praktische Massnahmen zusammen, welche mir helfen mein Ziel das Leben zu geniessen besser zu erreichen. Es soll eine Freude und ein Genuss sein, die Massnahmen umzusetzen.
Das Buch schreibe ich unter dem Motto:
Wenn der Schreiber schreibt um des Schreibens Willen, dann kann keine Angst aufkommen. Wo kein Geltungsstreben ist, kann auch keine Angst sein, denn dann ist die Entfaltung nicht auf Wirkung aus.

Anmerkung: Die Zahlen in () sind Verweise auf das Literaturverzeichnis im Anhang.

2 Was bedeutet, «Das Leben geniessen»?

In einigen Gesprächen habe ich Leute gefragt, was sie unter «Das Leben geniessen» verstehen und wie sie das Leben geniessen.

Die Antworten sind sehr, sehr unterschiedlich:

Von «Ich kann das Leben nicht geniessen, ich muss arbeiten», bis zu «Ich geniesse das Leben im Durchschnitt 3 Stunden im Tag» oder «Wenn ich bei einem Marathonlauf leide und dann im Runner's Hoch bin», geniesse ich das Leben. Das Leben geniessen heisst für einen Sadisten, jemandem Schmerz zufügen zu können und für einen Masochisten das Gegenteil. Es gibt unzählige Arten, wie Menschen das Leben geniessen können.

Es ist wohl nur theoretisch möglich das Leben dauernd geniessen zu können. Um das Leben geniessen zu können hilft es, dass Voraussetzungen wie z.B ein guter Gesundheitszustand gegeben sind. Es ist aber auch möglich das Leben mit einem nicht so guten Gesundheitszustand sehr geniessen zu können. Die Voraussetzungen sind auch individuell und situationsabhängig. Die Verantwortung, die Voraussetzungen zu schaffen, damit ich das Leben geniessen kann, liegen bei mir selbst.

Woran erkenne ich, ob ich das Leben geniesse oder nicht? Mit dem Gefühl «jetzt geniesse ich das Leben», «Jetzt ist es so schön» und der Dauer wie lange dieses anhält. Das Leben geniessen kann ich also nur JETZT, in diesem Moment. Eigentlich logisch, denn ich lebe auch nur im JETZT, im Moment. Das Leben besteht aus unzähligen sich aneinanderreihenden Momenten.

Gefühle sind also unsere «Anzeiger» / Messgeräte / Indikatoren. Im Kapitel zur Lebensenergie werde ich mich mit der Frage, wie unsere Gefühle und Emotionen zu Stande kommen auseinandersetzen, damit ich dies auch praktisch anwenden kann.

Die Formel, um den Level des Lebensgenusses zu berechnen:

$$\text{Level des Lebensgenusses} = \frac{\text{Was ich erhalte}}{\text{Was ich erwarte}}$$

Beispiele:

Ich erwarte von etwas	100 und erhalte 10	10:100	= 0,1	Lebensgenuss
Ich erwarte von etwas	1 und erhalte 10	10:1	= 10	Lebensgenuss
Ich erwarte von etwas	0,0001 und erhalte 10	10:0,0001	= 10'000	Lebensgenuss

Die Formel zeigt auf, dass der Lebensgenuss auf sehr verschiedene Weise gesteigert werden kann.

Die folgende Geschichte als Beispiel:
Ein kleines Fischerdorf, strahlender Sonnenschein, smaragdgrünes Meer vor azurblauem Himmel. Ein Fischerboot. Daneben: Ein Fischer, der friedlich in der Sonne döst. Es erscheint ein Tourist.
Zielstrebig steuert er auf den Fischer zu. «Entschuldigen sie bitte», der Fischer öffnet träge ein Auge. «Warum sind sie denn nicht draussen und fischen? Ist doch herrliches Wetter.» Und legt nach: «Ich meine, warum arbeiten Sie denn nicht? Sie müssen doch Geld verdienen?» Der Fischer murmelt müde unter seiner Mütze hervor. «Wozu? Ich habe alles, was ich brauche».
«Ja, aber «, meint der Tourist, «wenn Sie mehr arbeiten, dann verdienen Sie auch mehr Geld!» Wieder öffnet der Fischer ein Auge. «Wozu sollte ich mehr Geld verdienen?» Der Tourist kommt nun richtig in Fahrt: «Weil Sie dann Ihr Geld gewinnbringend anlegen können! Und irgendwann brauchen Sie gar nicht mehr zu arbeiten. Sie leben dann einfach von den Zinsen und können tun und lassen, was Sie wollen! Stellen Sie sich das einmal vor!» Der Fischer schaut den Touristen lächelnd an. Mit einem leichten Nicken wendet er sich langsam wieder der Sonne zu und döst genüsslich weiter.

Fazit:

Eine Grundvoraussetzung ist, dass ich selbst weiss, was es für mich heisst, das Leben zu geniessen.

Anzeiger (Messgeräte) wie und wie sehr ich das Leben geniesse sind meine Emotionen und Gefühle.

3 «Bewusst sein», was ist das eigentlich?

Das Leben nehmen wir wahr, wenn wir bewusst (wach) sind. Wenn wir schlafen, also NICHT bewusst sind, nehmen wir auch nicht wahr, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Wenn wir wach sind, findet der Prozess des Denkens statt, d.h. es kommen laufend Gedanken in unser Bewusstsein, die uns entweder glücklich oder eben unglücklich oder eine Mischung davon machen und Gefühle und Emotionen auslösen.

Wie entstehen Gedanken?
Unsere 5 Sinne geben uns Signale aus der Umwelt, welche unser Gehirn anhand der "gespeicherten", "abgelegten" Bedeutung dieser Signale interpretiert und einen Gedanken entstehen lässt.
Beispiel: Meine Augen sehen ein flackerndes Licht und meine Haut fühlt Wärme - aus gemachten Erlebnissen (Erfahrungen = gespeicherte Bedeutung) entsteht z.B. der Gedanke. «Da ist ein Feuer und ich darf meine Finger nicht hinein halten etc.» oder «Da ist ein Feuer und ich kann mich daran erwärmen». Die Bedeutung ist von der Situation abhängig, in welcher das Auge die Signale aufnimmt.

Gedanken können in unserem Gehirn auch ohne Anreize von aussen zustande kommen. Ich kann mir auch etwas, das ich im Gehirn abgespeichert habe, in Form von Gedanken, Vorstellungen ins Bewusstsein «holen».

3.1 Unser Gehirn

Wie entsteht im Gehirn Bewusstsein? Die Hirnforschung zeigt es auf. (52,53)

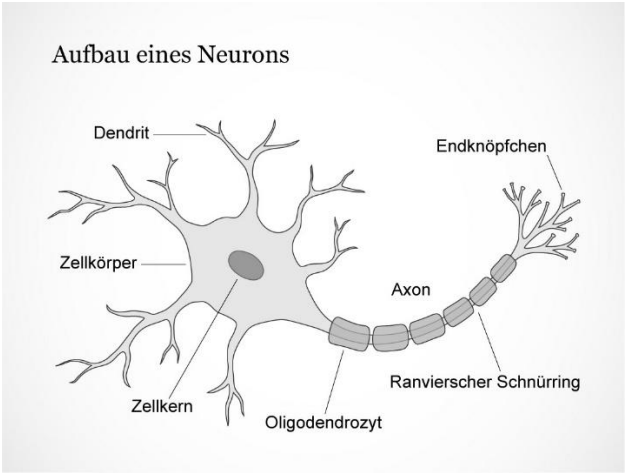
Wahrnehmen, Denken, Handeln – was uns ausmacht sind die Fähigkeiten unseres Gehirns. Die ersten Lebewesen nutzten chemische Signale zur Kommunikation zwischen Zellen. Diese Art der Kommunikation war für vielzellige Lebewesen aber zu langsam. Die ersten Nervensysteme entstanden als evolutionäre Antwort auf dieses Problem. Sie entstanden vermutlich vor rund 700 Millionen Jahren. Zentralisierte Nervensysteme verarbeiten Sinnesreize auf sinnvolle Weise und erzeugen so angemessene Reaktionen auf verschiedenste Situationen. Elektro-Chemische Synapsen ermöglichen, die Reizweiterleitung gezielt zu stärken oder zu schwächen – die Grundlage für Lernen und Gedächtnis. Der Cortex (Gehirn) der Säugetiere erlaubt wie kein anderes System, die Umwelt in verschiedene Objekte und Prozesse zu kategorisieren.

Nur der Mensch macht sich ein Bild seiner selbst. Er ist der Träger des komplexesten Organs (Gehirn) im bekannten Universum, das ihm erlaubt zu sprechen, zu denken und seine Umwelt zu erforschen.

Aus Wikipedia:
Das Gehirn hat etwa 86 Milliarden Neuronen. Davon liegen etwa 16 Milliarden Neuronen in der Grosshirnrinde (Cortex cerebri), etwa 69 Milliarden im Kleinhirn (Cerebellum) und rund 1 Milliarde in den restlichen Hirnregionen (von Hirnstamm, Zwischenhirn und Basalganglien).
https://de.wikipedia.org/wiki/Gehirn - cite_note-PMID_19915731-32
Miteinander verbunden sind Neuronen über Synapsen, im menschlichen Hirn geschätzt rund 100 Billionen, sodass durchschnittlich eine Nervenzelle mit 1000 anderen verbunden wäre und von jedem anderen Neuron aus in höchstens vier Schritten erreicht werden könnte.

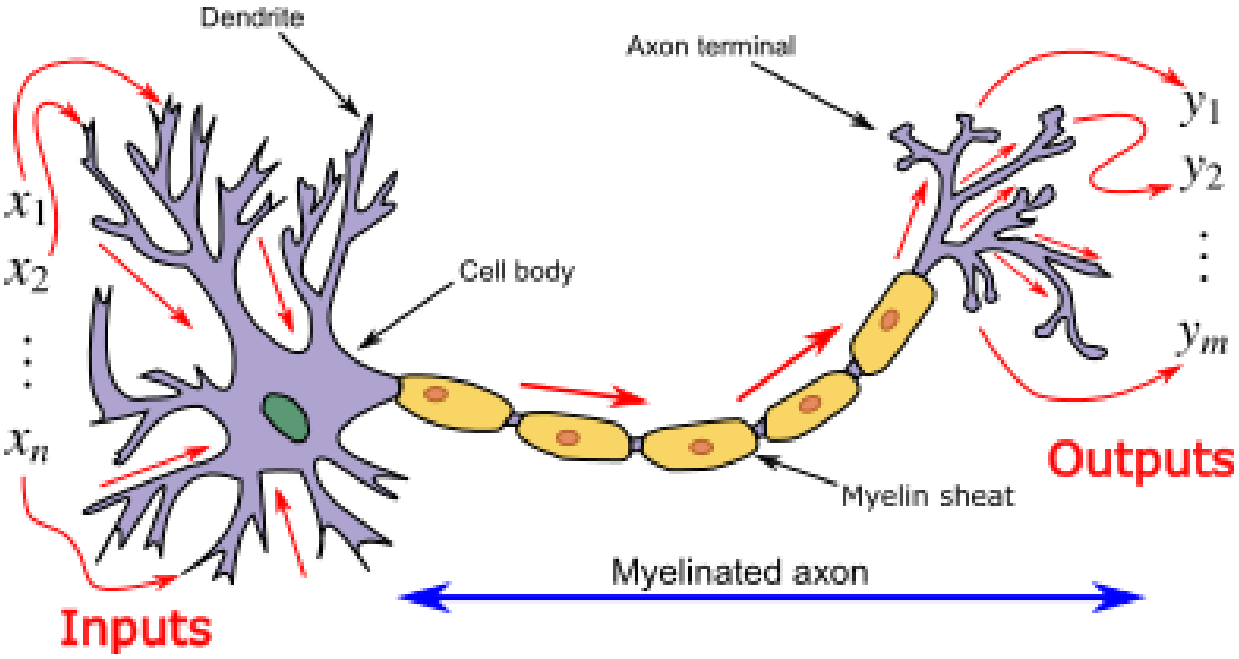
Stellvertretend für alle 5 Sinnesorgane zeige ich anhand des Sinnes «Sehen» vereinfacht, wie die von einem Auge aufgenommenen Signale im Gehirn verarbeitet werden und eine Bedeutung (Bewusstsein) erhalten.

3.1.1 Das Neuron



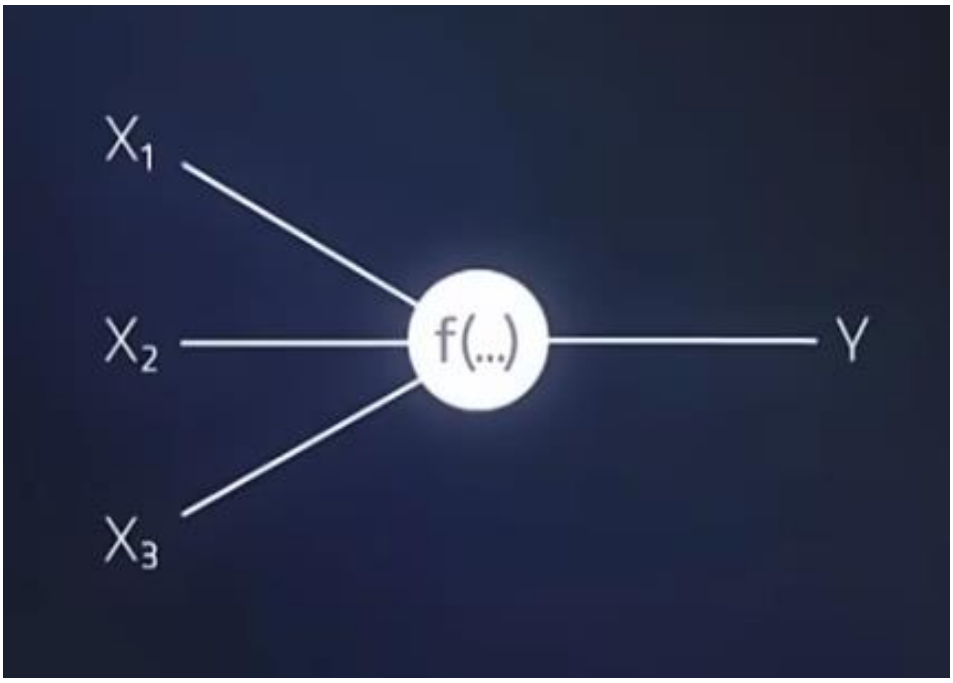
Eine Nervenzelle erhält ein Signal, indem Neurotransmitter, die beispielsweise von einer vorgelagerten Zelle ausgeschüttet wurden, an spezielle Rezeptoren in der postsynaptischen Membran in den Dendriten oder auch des Somas, der zu erregenden Zelle anbinden. Ist die Erregung auf diese Weise übertragen, wird sie über

die Dendriten an das Soma der Nervenzelle und von dort zum Axonhügel weitergeleitet. Jede der eingehenden Depolarisation an den verschiedenen Synapsen der Nervenzelle verändert dabei das Membranpotential an der axonalen Membran, wo bei Überschreiten eines Schwellenwertes ein Aktionspotential ausgelöst wird. Generell gilt: Je näher eine Synapse am Soma ansetzt, desto stärker ist ihr Einfluss auf die Nervenzelle, je länger der Weg, den die Erregung zurücklegen muss, desto schwächer wird der Einfluss. Eine stärkere Reizung eines Dendriten resultiert also in einer stärkeren Depolarisierung. Nahezu gleichzeitig einlaufende Reize addieren sich in ihrer Wirkung, was bedeutet, dass sich innerhalb der Zelle und am Axonhügel ein Erregungspotential aufbaut (Summation). Im Axonhügel entscheiden nun bestimmte Faktoren nach den Regeln des Alles-oder-nichts-Gesetzes über das Auslösen eines Aktionspotentials, wobei entschieden wird, ob das Schwellenpotential erreicht und überschritten wurde. Ist dies der Fall, kommt es jetzt zur Freisetzung des Aktionspotentials usw., usw.



Diese Zeilen stammen aus Wikipedia **und sind schon ziemlich schwer zu verstehen.** (52,53)

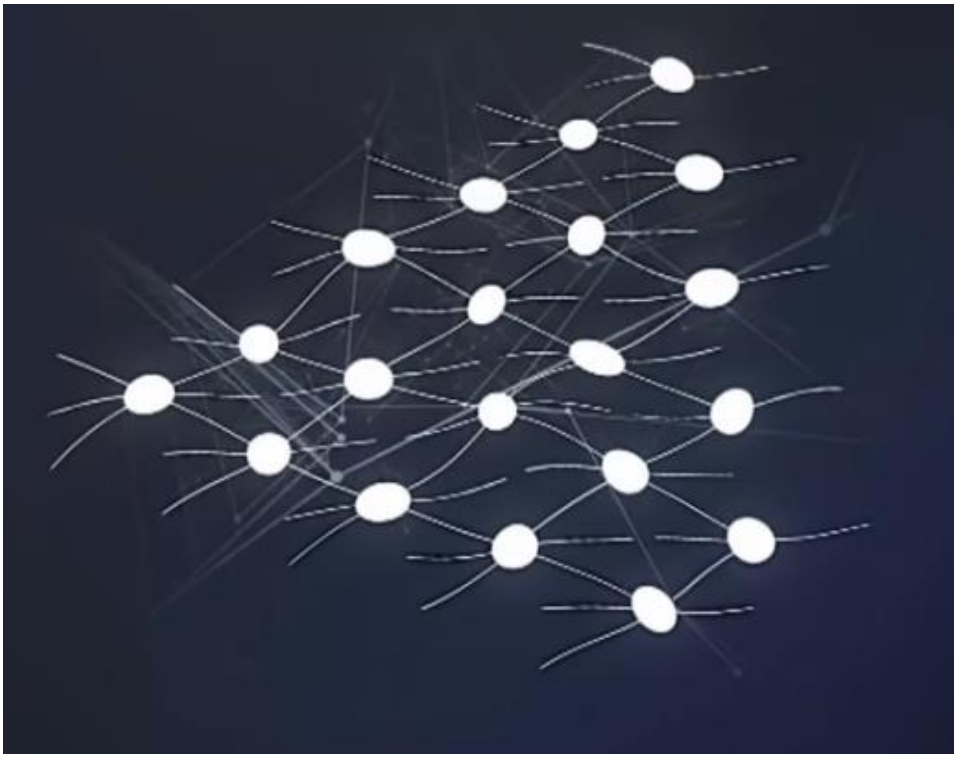
Von mir aus gesehen etwas einfacher zu verstehen ist die Nachbildung von neuronalen Netzen (wie sie im Gehirn bestehen und z.B. die Signale der Augen/Bilder verarbeiten) in digitalen künstlichen neuronalen Netzen (KI = künstliche Intelligenz), welche die Signale von Kameras (Bildern) verarbeiten.



Beim Neuron im Gehirn wie auch beim digitalen KI Neuron ist das Prinzip das gleiche. Die eingehenden Signale x1, x2, x3 lösen je nach ihrer Intensität einen Folgeimpuls y aus.

Auf diese Weise stehen die Neuronen in Verbindung und das lässt sich am Computer simulieren.

Ein digitales neuronales Netzwerk kann in etwa so dargestellt werden.

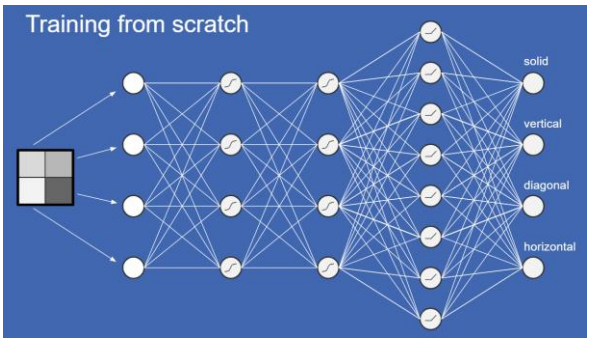


Diese künstliche Struktur kann lernen z.B. Tuberkulose (Röntgenbild der Lunge), Tiere oder andere Objekte, wie sie auf einem Bild abgebildet werden, zu erkennen. Zuerst braucht es eine Trainingsphase, bei welcher sehr viele Bilder, auf denen diese Objekte, welche nach dem Training erkannt werden sollen, in verschiedenster Form abgebildet sind, dem künstlichen Netzwerk «gezeigt» werden.

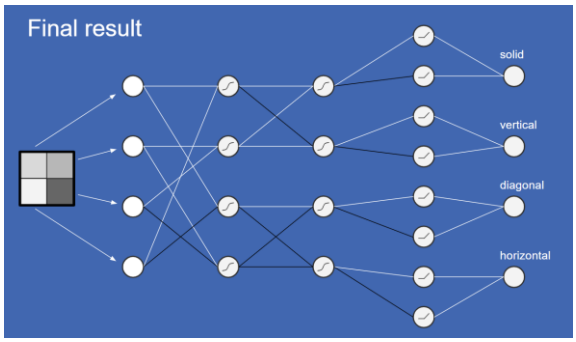
Nach jedem Durchlauf = ein Bild, das dem neuronalen Netzwerk «gezeigt» wird, wird die Struktur des Netzwerks automatisch angepasst, so dass «das Erkennen» immer besser gelingt, und das Netzwerk nach sehr vielen Durchläufen auch unbekannte Bilder (von der gleichen Objektart, z.B. Hund), das im Training nie zur Verfügung gestanden hat, erkennt.

Beispiel: Ein neuronales Netz (NN) wird mit 1000 Bildern, auf welchen Hunde abgebildet, sind trainiert. Nun wird dem neuronalen Netz das 1001 Bild, auf welchem ein Hund abgebildet ist, «gezeigt» und das NN wird erkennen, dass darauf ein Hund abgebildet ist, obwohl das NN dieses Bild noch nie «gesehen» hat.

Wie das funktioniert, zeige ich anhand der Verarbeitung eines Bildes, bestehend aus 4 Pixeln (Bild mit 4 Bildpunkten) im neuronalen Netzwerk (NN).
Die Abbildung links zeigt das Netzwerk vor dem Training, die Abbildung rechts zeigt das Netzwerk nach dem Training.
Das Netzwerk ist nun fähig auf einem Bild, bestehend aus 4 Pixeln zu erkennen, ob alle 4 Pixel weiss oder alle 4 Pixel schwarz sind, ob «solid», «vertikal» Striche oder «horizontal» oder «diagonal» Striche abgebildet sind. Das Netzwerk gibt dem gezeigten Bild also eine klare Zuordnung oder Bedeutung, erkennt was auf dem Bild ist.

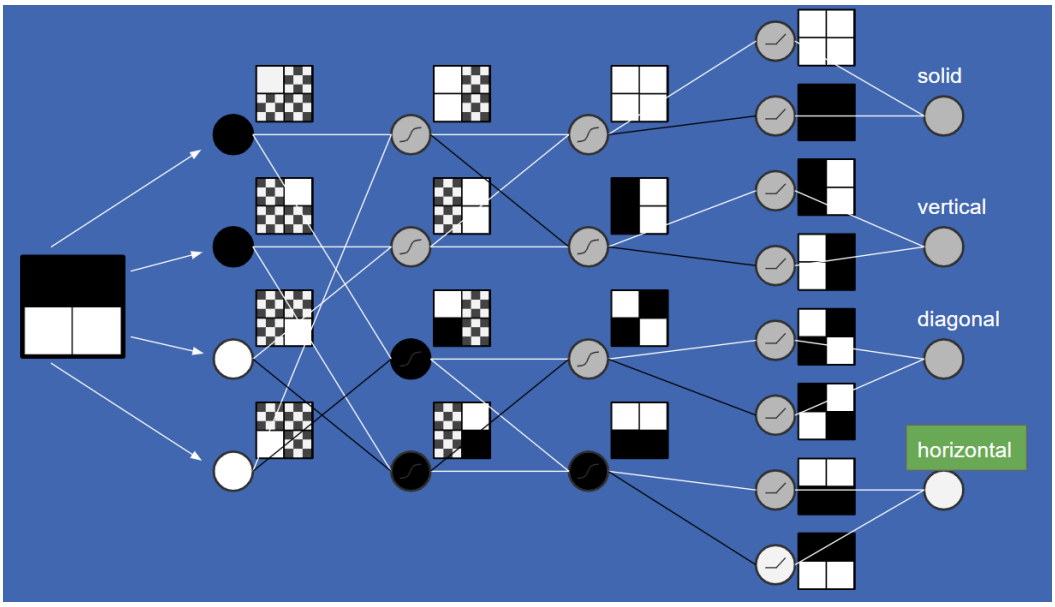


vor dem Training



nach dem Training

Am Anfang sind in einem NN alle Verbindungen der Neuronen gleich. Durch das Training des NN werden die Verbindungen zwischen den Neuronen trainiert, indem Verbindungen gelöscht, verstärkt oder abgeschwächt werden. Praktisch geschieht dies in einem künstlichen NN, indem die Verbindung ein Gewicht erhält und die Aktivierung der Verbindung zum nächsten Neuron mit einer Aktivierungsschwelle versehen wird. Erreicht die Summe der Signale von den vorgehenden Neuronen einen gewissen Schwellwert nicht, so findet kein Impuls an die folgenden Neuronen statt. Ist das NN trainiert wird der entsprechende Ausgang y nur dann aktiviert, wenn das entsprechende Bild an den Eingängen x «gezeigt» wird.

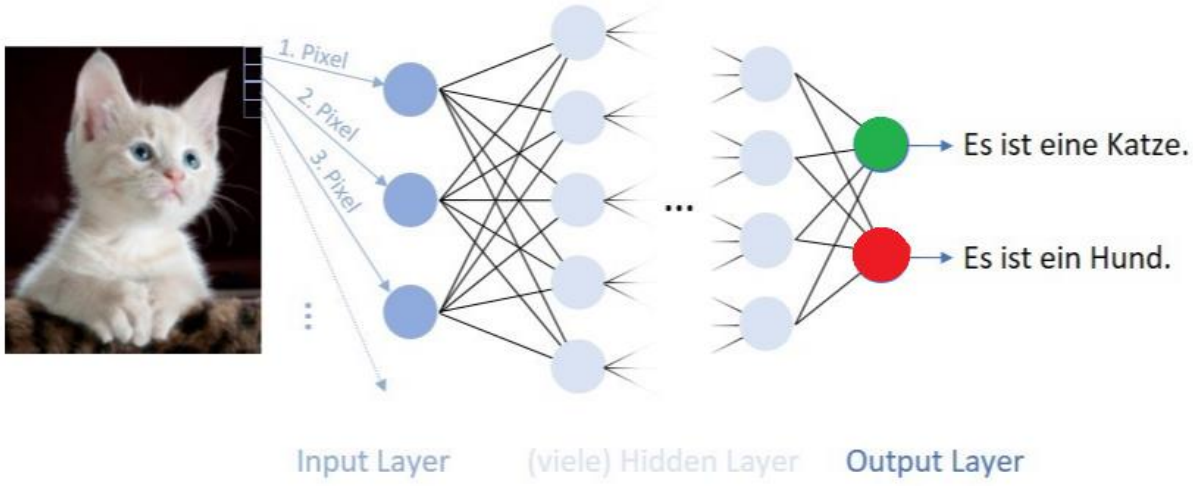


Beispiel: Es werden horizontale Striche festgestellt.

Detaillierte Erklärung: https://www.youtube.com/watch?v=ILsA4nyG7I0

AI in short: https://www.youtube.com/watch?v=2ePf9rue1Ao

Viel komplexer ist dann schon ein NN das z.B. Hunde und Katzen erkennen soll.



Durch die Eingangssignale **x** (elektrische Impulse von einzelnen Pixeln eines Bildes von einer Kamera) wird im trainierten neuronalen Netzwerk am Ausgang **y** Bedeutung gegeben.
Für das Gehirn bedeutet das, dass am Ausgang des neuronalen Netzes, das fürs Sehen zuständig ist, den Bildern Bedeutung gegeben wird, welche dann im Gehirn weiterverarbeitet werden kann. So entsteht Bewusstsein. (52,53)

3.2 Unsere Sinne

In unseren 7 und mehr Sinnesorganen entstehen die elektrischen Signale, welche in den neuronalen Netzen im Gehirn dann verarbeitet werden und dadurch am Ausgang der neuronalen Netze Bedeutung entsteht und somit bewusst wird.

3.2.1 Das Sehen

Der Sehsinn ist ein zentraler Teil der Wahrnehmung. Unser Auge funktioniert besser als jede Digitalkamera.

Die Pupille kontrolliert die Lichtaufnahme. Ist es hell, zieht sie sich zusammen. Ist es dunkel, weitet sie sich, damit mehr Licht einfallen kann.

Hornhaut und Linse sorgen dafür, dass das Licht im richtigen Winkel gebrochen wird und auf der Netzhaut landet.

Die Netzhaut wandelt die Lichtreize in Nervenimpulse (elektrische Impulse) um. Dabei nimmt sie das Bild nicht nur auf, sondern analysiert es nach Kriterien wie Kontrast und Farbe.

3.2.2 Das Hören

Das Gehör konstruiert aus minimalem mechanischem Input die komplexe Welt des Akustischen.

Die Ohrmuschel sammelt Schallschwingungen, die vom Aussenohr ins Mittelohr gelangen. Schallwellen lenken am Ende des Gehörgangs das Trommelfell aus, das

wiederum Gehörknöchelchen in Schwingung versetzt. Die Hörschnecke im Innenohr wandelt dieses mechanische Ereignis in neuronale Impulse um.

Unterschiedliche Gruppen von Neuronen im Gehirn verarbeiten hohe und tiefe Frequenzen und so können blosse Geräusche, Musik und Sprache unterschieden werden.

3.2.3 Der Geschmack

Der Sinneseindruck, den wir als „Geschmack“ bezeichnen, ergibt sich aus dem Zusammenspiel zwischen Geruchs- und Geschmackssinn. Sinnesphysiologisch ist „Geschmack“ jedoch auf den Eindruck begrenzt, den uns die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge und in den umgebenden Schleimhäuten zuführen. Aktuell geht man davon aus, dass es fünf verschiedene Sorten von Geschmacksrezeptoren gibt, die auf die Geschmacksqualitäten süss, sauer, salzig und bitter spezialisiert sind. 2005 haben Wissenschaftler zudem einen möglichen Geschmacksrezeptor für Fett identifiziert.

3.2.4 Der Geruchssinn

Geruchs- und Geschmackssinn reichen evolutionsgeschichtlich weit zurück: Auf chemische Substanzen in der Umgebung zu reagieren, ist schon für Einzeller wichtig.

Die chemischen Sinne sind ungewöhnlich direkt und stark mit Zentren im Gehirn verschaltet, die für Grundbedürfnisse wie Hunger und Durst, für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind. Dementsprechend gross ist ihr Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Dank einer Vielzahl verschiedener Rezeptoren in der Nase können wir Tausende Gerüche unterscheiden; dagegen gibt es nach aktuellem Stand nur fünf Grundgeschmacksrichtungen. Für das Geschmackserlebnis ist allerdings der Geruchssinn mitentscheidend: Essensaromen gelangen direkt aus der Mundhöhle an die Riechschleimhaut in der Nase.

Gerüche können dank der Verschaltung zwischen Riechsystem und Hippocampus (Bereich im Gehirn, welcher aus neuronalen Netzen besteht) lebhafte Erinnerungen wachrufen. Aber auch wenn wir sie bewusst nicht wahrnehmen, können sie unseren emotionalen Zustand prägen.

Der Geschmackssinn hat seine Hauptfunktion darin, uns über Nährwert und mögliche Gefährlichkeit von Nahrungsmitteln zu informieren, weshalb etwa eine Vorliebe für Süsses und eine Abneigung gegen Bitteres angeboren sind. Durch Erfahrungen und Gewohnheit lassen sich Geschmackspräferenzen allerdings das ganze Leben lang verändern, deshalb sind sie auch individuell so verschieden.

3.2.5 Somatosensorisches System (Tastsinn, Temperatursinn, Schmerzsinn)

Das somatosensorische System umfasst alle Sinnesempfindungen abseits von Sehen, Hören, Riechen und Schmecken. Tastsinn, Temperatursinn, Schmerzsinn liefern unter Umständen überlebenswichtige Informationen über den Kontakt des Körpers mit der Aussenwelt, sind aber nicht nur für unsere Unversehrtheit, sondern auch für höchst angenehme Sinneserfahrungen verantwortlich, wie das Küssen.

Zum somatosensorischen System gehören rund 20 verschiedene Rezeptortypen, die über den gesamten Körper verteilt sind. Die meisten befinden sich in unserem grössten Sinnesorgan – der Haut.

Im somatosensorischen Cortex (Bereich im Gehirn, welches aus neuronalen Netzen besteht) werden die von den Rezeptoren kommenden Signale verarbeitet und in Wahrnehmungen umgewandelt (Bedeutung gegeben).

Unser Gehirn leistet uns unschätzbare Dienste in unserem ganzen Leben.

Stell dir folgende Situation vor: Am Ufer eines Sees hat ein Kind vom Wasser her zwei schmale Kanäle gegraben – etwa einen Meter lang und einige Zentimeter breit. Die Wasseradern sind rund einen Meter voneinander entfernt und auf ihrer Oberfläche schwimmt jeweils ein kleines Boot, sanft gewogen von den Wellen des Sees. Du selbst bist in der Mitte zwischen den Kanälen und hast eine Aufgabe: Allein anhand der schwankenden Miniboote sollst du erschliessen, was auf dem See los ist, wie viele Wasserfahrzeuge sich etwa darauf befinden und wo. Völlig unmöglich, wirst du denken. Und doch nimmst du es als selbstverständlich, dass du in einem Raum heraushorchen kannst, wo sich einzelne Sprecher befinden.

Beide Situationen sind durch aus vergleichbar: Auch beim Hören erhalten wir nur die Informationen der Trommelfelle im linken und rechten Ohr, die durch von menschlichen Stimmen erzeugte Schallwellen schwingen. Aus diesen Schwingungen vermag das Gehirn eine komplexe akustische Welt zu rekonstruieren. Und das Gehör informiert nicht nur darüber, wo sich eine Schallquelle befindet und ob es sich beispielsweise um einen Menschen oder eine laute Verkehrsstrasse handelt. **Das Gehirn** verarbeitet die unterschiedlichsten Schallinformationen; vom Rauschen der Blätter bis zur Stimme eines geliebten Menschen – und verknüpft sie mit Erfahrungswerten und Emotionen oder auch mit anderen Sinneseindrücken.

Einige Tiere verfügen über andere/mehr Sinne als wir Menschen.

Zum Beispiel: (aus 57)

Die Bienen, Haie haben Sensoren für das Elektrostatische Feld (57, Seite 160)

Bienen erkennen die Polarisierung des Lichts.

Bienen und einige Käfer sehen Ultraviolett und Infrarot Lichtwellen

Zugvögel haben Sensoren für das Magnetfeld

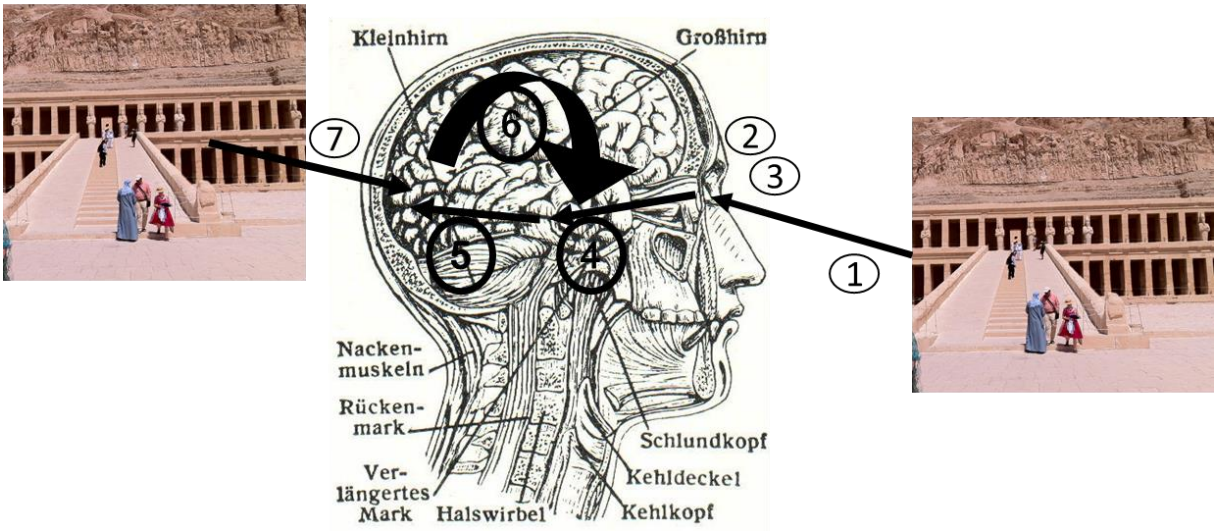
u.a.m.

3.2.6 Die Wahrnehmung

Das folgende Bild zeigt den Weg der Wahrnehmung am Beispiel des Sehens.

1. Auftreffen der Lichtstrahlen
2. Auftreffen auf der Netzhaut
3. Umwandlung in bioelektrische Signale
4. Weiterleitung an neuronales Netzwerk zum visuellen Verarbeiten der Signale
5. Verarbeiten der visuellen Signale und Einspeisung in den Prozess zum «Erkennen»
6. Erkennen
7. Bewusstwerden des Bildes

Der Weg der visuellen Wahrnehmung



Im Prozess des Verarbeitens der visuellen Signale im Gehirn (das noch nicht sehr gut erforscht ist) geschehen einige interessante Dinge, welche anhand von Beispielen aufgezeigt werden.

Welches sind die Strategien des Wahrnehmungsapparats?
Wahrnehmung orientiert sich an:

- Erfahrung (angeboren + angelernt)
- Erwartung (> Vorwissen)
- Kontext (> Gestalt und Konstanz)
- Aufmerksamkeit (> Ausblendung)

Link zu optischen Täuschungen

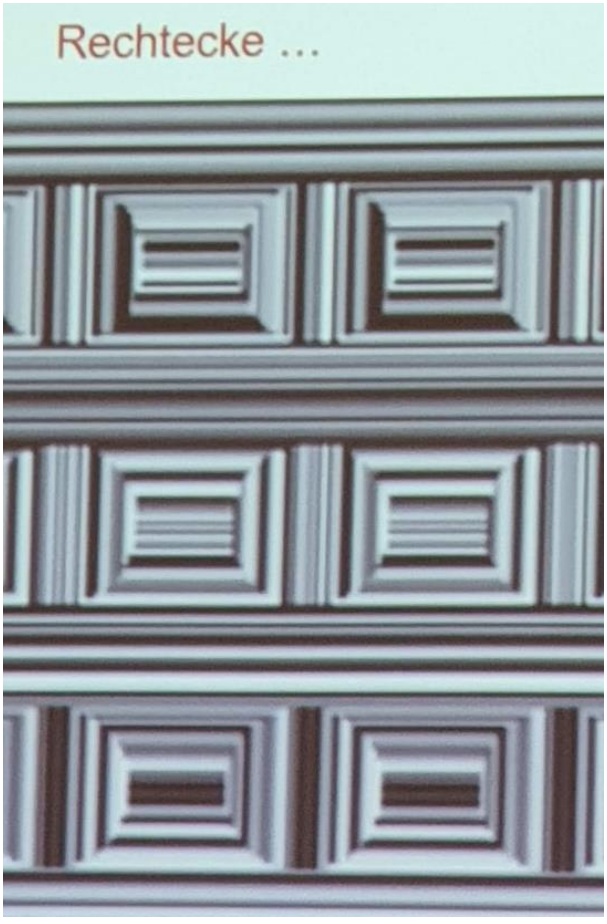
Beispiel Erfahrung

Erfahrung Sonneneinstrahlung

Was siehst du?

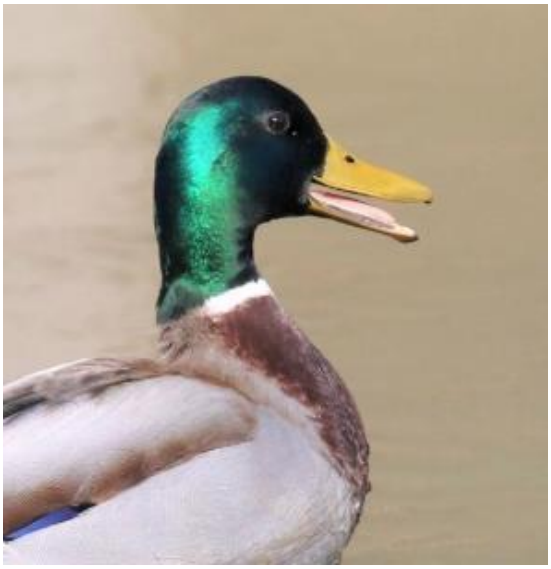
Einen Krater und einen Berg.

Drehe das Bild um 180 Grad und du siehst das Gleiche.



Siehst du die Kreise? Wenn du die Kreise einmal entdeckt hast, wirst du sie in Zukunft beim Betrachten des Bildes immer sehen.

Beispiel Erwartung (Bilder)



Was zeigen die folgenden Bilder?

Ente ?

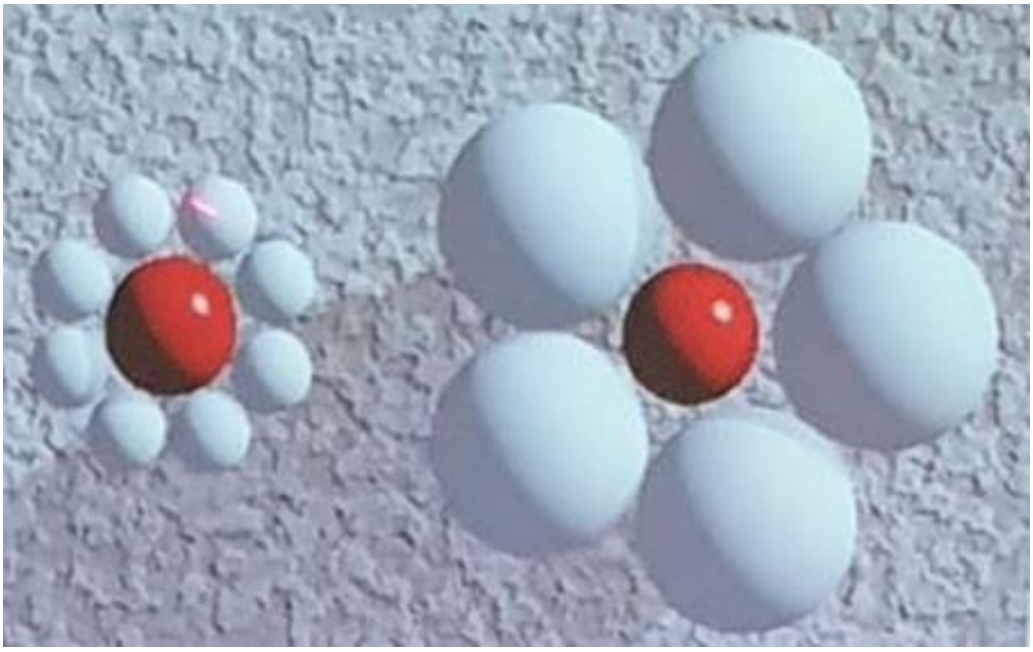
Vogel ?

Beispiel Erwartung (Sprache)

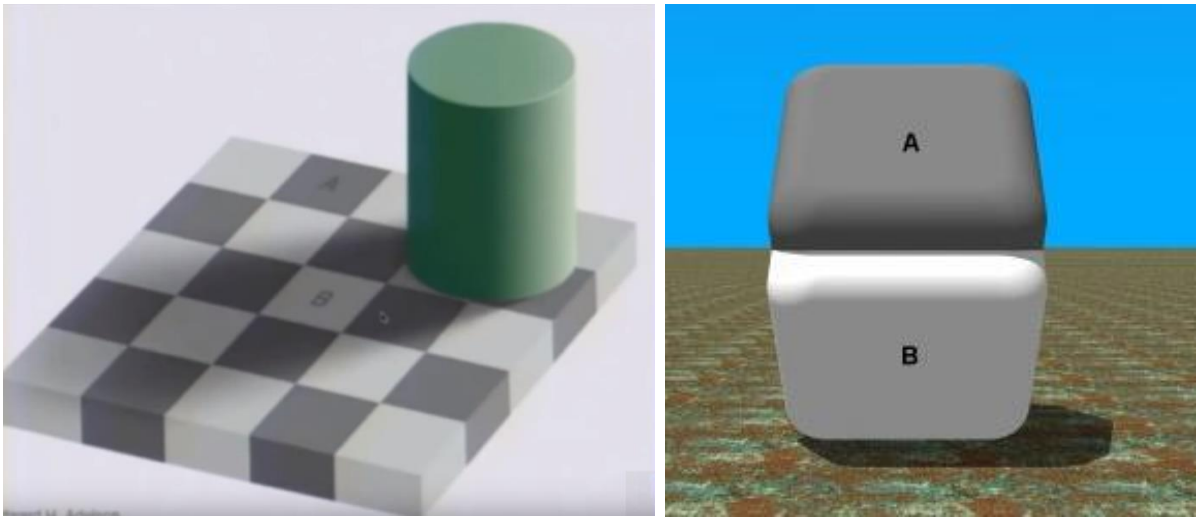
Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wlehcer Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

Obwohl ziemlich falsch, mit viel nichtexistierenden Wörtern geschrieben, verstehen wir den Text.

Beispiel Kontext



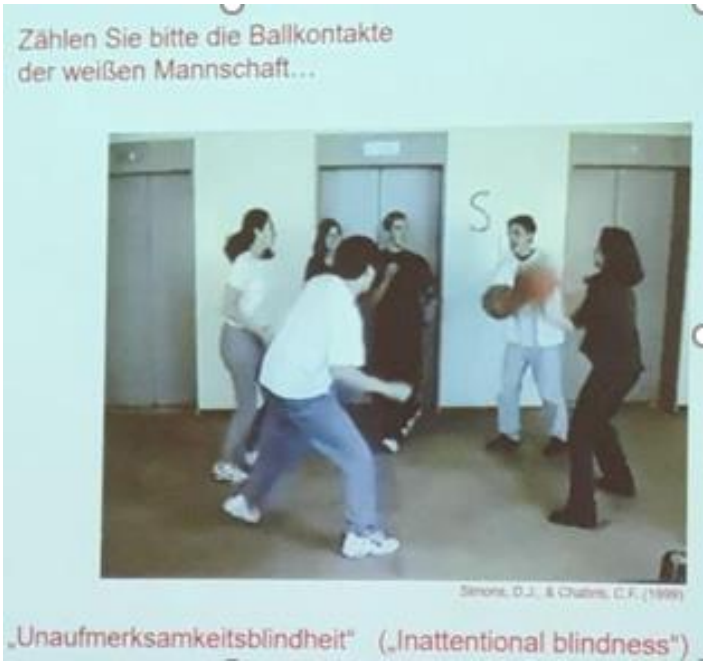
Die roten Kugeln sind gleich gross.



Die Felder A und B sind gleich hell.

Beispiel Aufmerksamkeit

Video bitte Link benutzen und auf 2 Minuten vorspulen.



https://www.youtube.com/watch?v=eb4TM19DYDY

oder/und “The color Changing Card Trick” Video:
https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM

Die Mehrdeutigkeit der Sinnesdaten erfordert Annahmen für Ihre Verarbeitung

- Eintreffende Sinnesdaten werden gefiltert durch Erfahrung, Erwartung, Kontext und Aufmerksamkeit
- Das Wahrnehmungsergebnis beruht **auf Hypothesen** des Gehirns
- War eine dieser Hypothesen «falsch», dann kommt es zu einer Wahrnehmungstäuschung
- Täuschungen offenbaren Verarbeitungsmechanismen

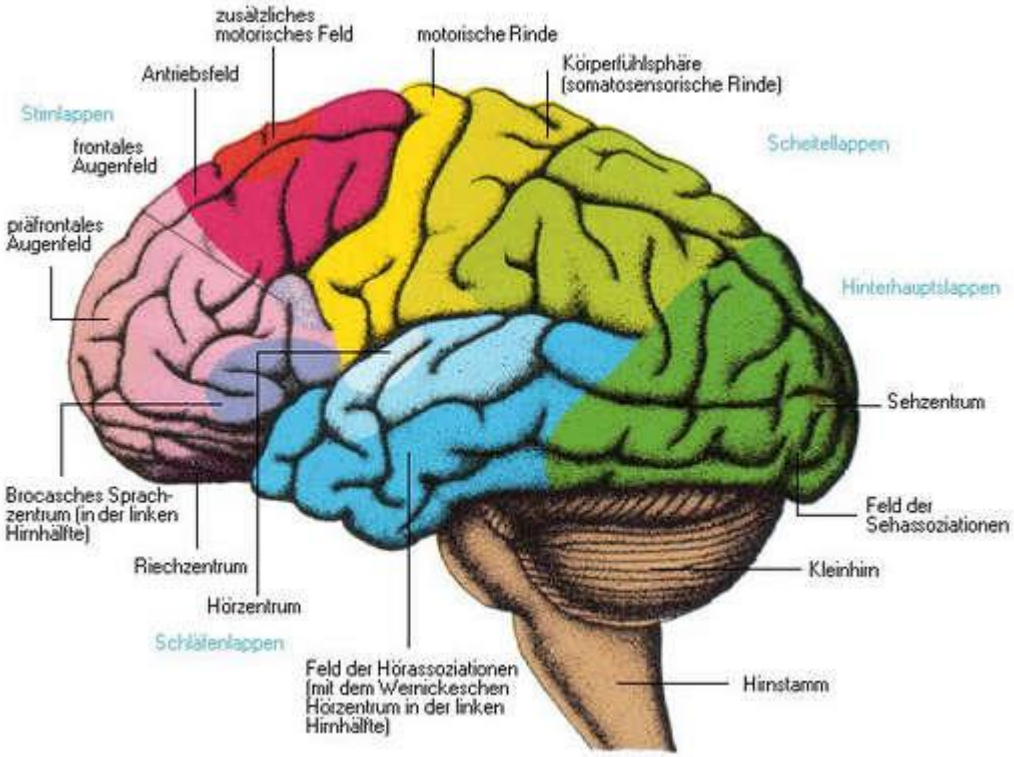
Eine der bedeutendsten Erfahrungen im Leben eines Menschen ist das Erlebnis, dass wir uns täuschen können.
Fundamentalisten sind Menschen, denen diese Erfahrung fehlt!

Mehr dazu unter

www.rainerrosenzweig.de

3.2.7 Welche Region des Gehirns ist wofür verantwortlich?

Die folgende Abbildung zeigt in etwa den heutigen Stand des Wissens.



Weltweit sind Wissenschaftler damit beschäftigt das Gehirn vollkommen zu erforschen. Es werden Milliarden investiert. Vergleichbar ist dies mit der riesigen Aufgabe, welche die Menschheit ja vor wenigen Jahren gelöst hat. «Die Entschlüsselung der menschlichen DNA». So wird auch die «Entschlüsselung des Gehirns» ein grosses Feld von neuen Erkenntnissen eröffnen.

Mehr zu diesen Forschungsprojekten unter folgendem Link:

https://www.dasgehirn.info/grundlagen/kommunikation-der-zellen/milliarden-neurone-euro-dollar

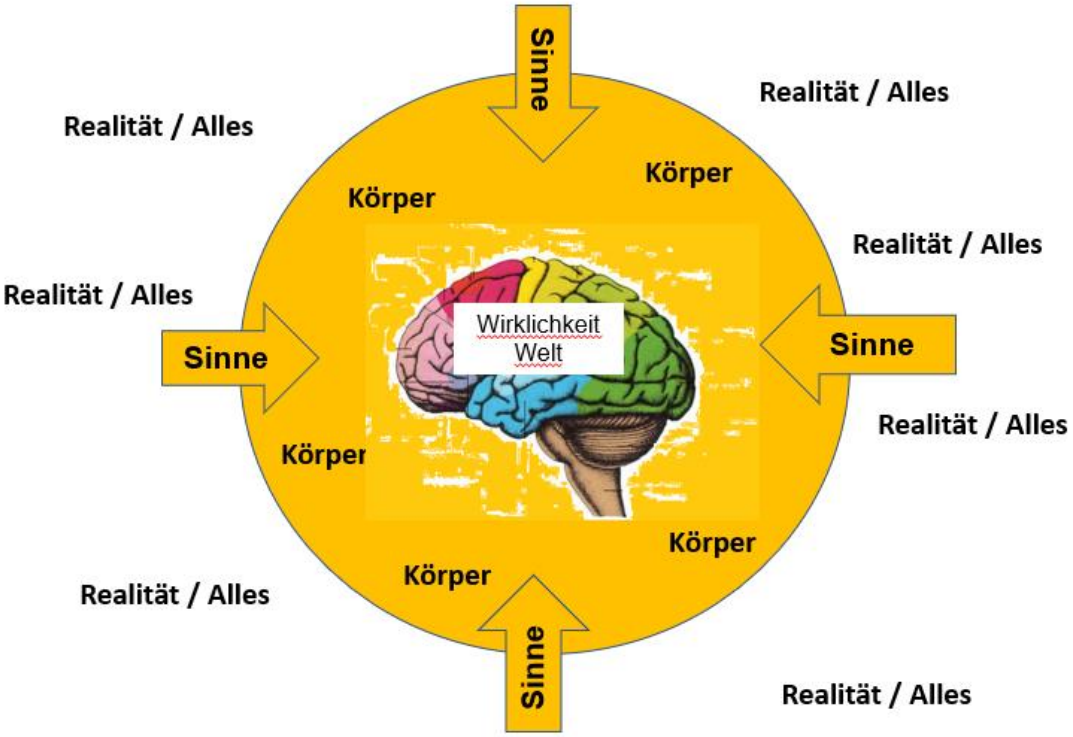
3.2.8 Wir leben in einer von unserem Gehirn konstruierten Wirklichkeit / Welt.

Es ist plausibel anzunehmen, dass es eine unserem Bewusstsein unzugängliche Welt gibt. Sagen wir ihr das «Alles» oder «Realität», in der reale Wesen (Menschen, Tiere, Pflanzen) mit realen Gehirnen existieren und bestimmten Überlebensbedingungen unterliegen.

Aufgrund der Verarbeitung von Sinnesreizen entstehen in manchen Gehirnen in einem gigantischen Netzwerk mit Milliarden Nervenzellen und Trillionen Synapsen **Modelle der Umwelt** und des eigenen Körpers, die der Verhaltenssteuerung dienen.

Dies geschieht in Kombination paralleler, konvergenter und divergenter Verschaltungen und einer Mischung angeborener und erlernter Informationen und fügt sich auf der Bewusstseinseben zur **Wirklichkeit als der einzigen uns erfahrbaren Welt zusammen.**

Auch die empirischen Wissenschaften (einschl. der Neurowissenschaften) haben nur mit der Wirklichkeit zu tun. Allerdings handelt es sich bei ihren Modellen in der Regel um empirisch und sozial bestätigte Aussagen, jedoch nicht um «objektive» Aussagen über die Realität. (52)



3.3 Wie wird unser Gehirn trainiert und was entsteht dabei?

Unser Gehirn, diese Ansammlung von unzählbaren neuronalen Netzen,
wird schon vor der Geburt und danach durch die Sinnessignale trainiert. (48)

Ein Kind kommt ohne Wissen, ohne Bewusstsein seines eigenen Selbst auf die Welt. Das neugeborene Kind nimmt nicht als erstes sich selbst wahr, es nimmt zuerst die anderen wahr. Das ist natürlich, denn seine Augen öffnen sich zur Welt draussen, seine Hände berühren die anderen, seine Ohren hören die anderen, seine Zunge schmeckt das Essen, und seine Nase nimmt Gerüche wahr. Alle seine Sinne öffnen sich zur Aussenwelt.

So wächst ein Kind heran. Zuerst kommt ihm das „DU“ zu Bewusstsein - die anderen - und dann nimmt es, im Gegensatz dazu, allmählich sich selbst wahr.
Doch dieses Gewahrsein ist ein gespiegeltes Gewahrsein. Das Kind ist sich nicht bewusst, wer es ist. Es ist sich nur der Mutter bewusst und was sie von ihm spiegelt. Wenn sie lächelt, wenn sie das Kind anerkennt, wenn sie ihm sagt: „Du bist lieb‘“ und es umarmt und küsst, dann fühlt sich das Kind gut mit sich selbst. Bildung des Selbstwertes, des Selbst und darauf basierend des ICH.

Durch die Anerkennung, Liebe und Fürsorge der anderen fühlt sich das Kind wohl, fühlt es sich wertvoll und fühlt, dass es Bedeutung hat. Ein Zentrum entsteht. Dieses Zentrum ist ein gespiegeltes Zentrum. Das Kind weiss nur, was andere von ihm halten. Das ist das ICH, die Widerspiegelung dessen, wie andere mit dem Kind umgehen, was sie ihm zurückspiegeln.
Ein Kind, das von allen, als Taugenichts betrachtet wird, das von niemandem anerkannt wird, das keiner anlächelt, wird auch ein ICH haben – ein krankes ICH, traurig, verstossen, verwundet, ein ICH, das sich minderwertig und wertlos fühlt. Auch das ist ein ICH, auch das ist nur eine Spiegelung.

Anfangs ist es die Mutter – und am Anfang bedeutet die Mutter die ganze Welt. Danach kommen noch andere dazu und die Welt wird grösser. Und je grösser die Welt wird, umso komplexer wird das ICH, weil immer mehr Meinungen gespiegelt werden. Das ICH ist ein akkumulatives Phänomen, eine Begleiterscheinung des Zusammenlebens mit anderen. Das Gehirn ist also unser Sozialorgan.

Würde ein Kind völlig allein aufwachsen, würde es nie ein ICH entwickeln. Aber damit wäre ihm nicht geholfen. Es würde auf dem Stand eines Tieres bleiben, und das hiesse ebenso wenig, dass es sein wirkliches Selbst kennenlernen würde.

Das Wirkliche kann man nur mit Hilfe des Falschen erkennen, deshalb ist das ICH eine Notwendigkeit. Man muss durch das ICH hindurchgehen – es ist eine Wachstumsdisziplin. Das Wirkliche kann man nur durch das Illusorische erkennen. Die Wahrheit kann man nicht auf direktem Weg erkennen, zuerst musst du wissen, was unwahr ist.
Das ICH ist eine Notwendigkeit, eine soziale Notwendigkeit, es ist ein Nebenprodukt der Gesellschaft. Gesellschaft bedeutet: deine Umwelt – nicht du, sondern alles, was dich umgibt.

Und jeder Mensch spiegelt dich. Du gehst zur Schule, und der Lehrer spiegelt zurück, wer du bist. Du befreundest dich mit anderen Kindern, und sie spiegeln zurück, wer du bist. Nach und nach fügt jeder etwas zu deinem ICH hinzu.

Das Kind ist sich nicht bewusst, dass es ein eigenes Zentrum hat. Die Gesellschaft gibt ihm ein Zentrum und mit der Zeit ist das Kind davon überzeugt, dass dies sein Zentrum ist – das ICH, das ihm die Gesellschaft anerzieht.

Ein Kind kommt nach Hause – wenn es in der Schule Klassenbester geworden ist, dann ist die ganze Familie glücklich. Es wird umarmt und geküsst, es wird auf die Schultern gesetzt, man vollführt einen Freudentanz und sagt ihm: „Was für ein grossartiges Kind du bist! «Du bist unser Stolz». Man gibt ihm ein ICH, ein subtiles ICH. Und wenn das Kind niedergeschlagen nach Hause kommt, erfolglos, wenn es versagt hat, wenn es sitzengeblieben oder der Klassenletzte ist, dann wird sich ihm keiner zuwenden, und das Kind fühlt sich abgelehnt.
Die Vorstellung, wer du bist, bekommst du also von den anderen. Es ist keine direkte Erfahrung. Die anderen sind es, die deinem Zentrum Gestalt geben, du lernst und lernen ist ein emotionaler Prozess.
Diesen Vorgang, der mehr oder weniger das ganze Leben lang andauert, nennt man Sozialisierung.

Ein Vater reitet auf einem Esel und neben ihm läuft sein kleiner Sohn. Da sagt ein Passant empört: "Schaut euch den an. Der lässt seinen kleinen Jungen neben dem Esel herlaufen". Der Vater steigt ab und setzt seinen Sohn auf den Esel. Kaum sind sie ein paar Schritte gegangen ruft ein anderer: "Nun schaut euch die beiden an. Der Sohn sitzt wie ein Pascha auf dem Esel und der alte Mann muss laufen". Nun setzt sich der Vater zu seinem Sohn auf den Esel. Doch nach ein paar Schritten ruft ein anderer empört: "Jetzt schaut euch die Beiden an. So eine Tierquälerei". Also steigen beide herab und laufen neben dem Esel her.
Doch sogleich sagt ein anderer belustigt: "Wie kann man nur so blöd sein. Wozu habt ihr einen Esel, wenn ihr ihn nicht nutzt?».
Was wir daraus lernen können: Es allen Menschen recht machen, gleichgültig wie sehr wir uns auch anstrengen, geht nicht. Deshalb macht es auch keinen Sinn, sich zu fragen, ob andere gut finden, was wir tun. Die anderen sind kein Massstab. Wir müssen selbst entscheiden, was für uns richtig und falsch ist. Deshalb macht es auch keinen Sinn, sich zu fragen, ob andere gut finden, was wir tun. Wir müssen selbst entscheiden, was für uns richtig und falsch ist.

3.3.1 Unser Gehirn das Sozialorgan

Wir sind - aus neurobiologischer Sicht - auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.
Prof. Dr. Joachim Bauer, Arzt, Hirnforscher

Das menschliche Gehirn wird durch Beziehungserfahrung mit anderen Menschen geformt und strukturiert. Unser Gehirn ist also ein soziales Produkt und für die Gestaltung sozialer Beziehungen optimiert. Es ist ein Sozialorgan.
Prof. Gerald Hüther, Neurobiologe, Arzt, Hirnforscher

Dass durch Sozialisierung von weitem betrachtet verwunderliche Dinge entstehen können, zeigt folgendes Experiment, «das 5 Affen Experiment des Soziologen Harry Harlow & Team»:

Eine Gruppe von Wissenschaftlern schloss fünf Affen in einen Käfig. In der Mitte war eine Leiter mit Bananen am oberen Ende. Jedes Mal, wenn ein Affe die Leiter hinaufkletterte, wurden die restlichen Affen mit kaltem Wasser bespritzt.

Nach einiger Zeit schlugen die anderen Affen den Affen, der versuchte die Leiter hochzuklettern.

Von nun an versuchte keiner der Affen mehr hochzuklettern.

Die Wissenschaftler beschlossen einen der Affen auszutauschen. Das erste, was der ausgewechselte Affe versuchte, war die Leiter hochzuklettern. Die anderen Affen schlugen ihn und nach einigen Schlägen, lernte der neue Affe, dass er die Leiter nicht hochklettern durfte, obwohl er nicht wusste warum.

Ein weiterer Affe wurde ausgewechselt und dasselbe Szenario passierte. Der erste ausgewechselte Affe beteiligte sich an dem Schlagen des zweiten Affen. Nun wurde ein dritter Affe ausgetauscht und alles wiederholte sich. Dann wurde der vierte Affe ausgetauscht und zum Schluss der fünfte Affe.

Was übriggeblieben war, war eine Gruppe von fünf Affen, die, obwohl sie nie eine kalte Dusche bekommen hatten, jeden zusammenschlugen, der es wagte die Leiter hinaufzuklettern.

Wenn es möglich wäre, die Affen zu fragen, warum sie jeden schlugen, der die Leiter hinaufkletterte, würden sie wahrscheinlich antworten: «Ich weiss nicht, so wird es hier einfach gemacht». Kommt dir das bekannt vor?

Details hier: https://www.youtube.com/watch?v=EFdCrq0NHEU

Generationen über Generationen geben wir Menschen etwas weiter und nur wenige bemerken, dass es auch anders geht. Z.B. religiöse Vorgaben, wir leben nicht mehr im ersten Jahrhundert und haben wunderbare wissenschaftlich belegte Erkenntnisse und trotzdem halten wir an Jahrtausende alten Geschichten und Vorgaben fest.

Wir haben nicht mehr das Industriezeitalter, wir haben ein neues Zeitalter mit viel mehr Möglichkeiten, die es vor 40 Jahren noch nicht gab und doch halten wir noch an Gewohnheiten fest, die vor 40 Jahren stattgefunden haben. Das war schon immer so, das ist hier halt so.

Soziales Wohlbefinden ist eine Voraussetzung, um das Leben geniessen zu können.

Durch unsere Sozialwahrnehmung treffen wir Sozialannahmen und richten unser Sozialverhalten danach. Dass dies auch auf Figuren wie sich bewegende Dreiecke und Kreise zu treffen kann zeigt folgendes Experiment:

Experiment von Heider und Simmel mit 2 Dreiecken und einem Kreis.

Film: aus der Sozialpsychologie

https://youtu.be/kSOdGEPWVBQ

Im Experiment werden Studenten gefragt, das Geschehene zu beschreiben. Die Studenten beschreiben das Geschehen meistens, wie die geometrischen Figuren Personen wären.

3.3.2 Mythos: Der Charakter ist angeboren - man kann ihn nicht ändern

Der eine ist aggressiv, die andere eher schüchtern: Manche Eigenschaften sind ererbt. Aber die Forschung sagt: Es ist viel komplizierter. Unsere Persönlichkeit wird durch eine Wechselbeziehung zwischen Erbanlagen und Erfahrungen geprägt.
Die Frage, warum wir sind, wie wir sind, beschäftigt die Menschheit seit Jahrhunderten. Ist die Art, wie wir denken, fühlen und handeln bereits in den Erbanlagen festgeschrieben oder wird sie eher durch Familie, Freunde und unsere Lebenserfahrungen geprägt? Dieser grosse Streit der Psychologie, meist Anlage-Umweltdebatte genannt, dauert bis heute an. Erste grundlegende Erkenntnisse, auf welche Weise Merkmale an spätere Generationen weitergegeben werden, entdeckte im 19. Jahrhundert Gregor Johann Mendel beim Erbsenzüchten. Der "Vater der Genetik" fand beim gezielten Kreuzen Gesetze, nach denen Form, Farbe und Struktur sich fortpflanzten.

Nun ist ein Mensch viel komplizierter als eine Hülsenfrucht: Neben körperlichen Merkmalen wie Grösse oder Augenfarbe unterscheiden wir uns voneinander auch in Hinblick auf psychische Ausprägungen wie Intelligenz, Aggressivität oder die Anfälligkeit für seelische Leiden. Wie kommt es, dass ein Mensch auf Belastungn mit einer Depression reagiert, ein anderer nicht? Warum sind manche Jugendlichen ständig in Schlägereien verwickelt, während andere sich als Streitschlichter hervortun? Der amerikanische Experimentalpsychologe John B. Watson behauptete, dass er aus jedem zufällig ausgewählten gesunden Kind - nur durch Beeinflussung des Lernumfeldes - einen erfolgreichen Arzt, Anwalt, Künstler oder Dieb machen könne. In den letzten Jahrzehnten herrschte eher die gegenteilige Ansicht vor. Viele Wissenschaftler betonten, wie stark die genetischen Anlagen unsere Persönlichkeit mitbestimmen.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen aber auch, dass ausser Erbanlagen und Lernumfeld noch weitere Faktoren wie Nahrung, Stress und Sinneseindrücke für unser So-Sein eine Rolle spielen. Und es wird noch komplizierter. In jüngster Zeit entdeckten renommierte Wissenschaftler Belege, dass die beiden Komponenten «Genetik» und «Erfahrungen» sich wechselseitig beeinflussen. Dabei kann man sich die Wirkung der Gene auf unseren Lebensstil so vorstellen: Unsere Gene sorgen dafür, dass wir Erfahrungen suchen und vertiefen, in denen unsere Anlagen weiterentwickelt werden. Wer genetisch zur Geselligkeit neigt, wird diese auf Partys kultivieren und dadurch weiter geprägt, wer Anlagen zum Allein sein in sich trägt, wird sich eher zurückziehen und diese Lebensart vertiefen.
Umgekehrt üben aber auch unsere Erfahrungen einen Einfluss auf die Gene aus.

«Gene steuern nicht nur, sie reagieren auf Lebensstile und Beziehungserfahrungen», sagt der Molekularbiologe und Psychiater Joachim Bauer, «Geistige Tätigkeit, aber auch Gefühle und Bindungen zu anderen ziehen im Gehirn biologische Veränderungen nach sich, sie beeinflussen sowohl die kurzfristige als auch die langfristige Aktivität unserer Gene.» Neuere Studien zeigen, so Bauer, dass sich eineiige Zwillinge mit zunehmendem Alter immer mehr unterscheiden. Allerdings müsse man hier zwischen zwei Funktionen der Erbanlagen unterscheiden: «Zwar können Umweltbedingungen die Sofortaktivierung und die langfristige Ablesbarkeit von Genen beeinflussen, der sogenannte «Text» eines Gens ist jedoch unveränderlich.»

Die Frage «Gene oder Umwelt?» über die bis heute gestritten wird, hält der Professor für Psychoneuroimmunologie für "unsinnig", da sie zusammenwirken. Auf unsere psychologischen Eigenheiten üben beide seinen Einfluss aus.

Insgesamt würde ich (Bauer) schätzen, dass der «Text» der Gene etwa 20 Prozent ausmacht und die «Erfahrungen» rund 80 Prozent. (31)

3.4 Meine Welt

Ein Mann fand bei einem Spaziergang das Ei eines Adlers. Er nahm es mit nach Hause und legte es zu den Eiern einer Henne. Zusammen mit den Küken schlüpfte der Adler. Er wuchs mit ihnen auf und verbrachte sein ganzes Leben mit ihnen. Er lernte mit den Füssen zu scharren, Körner zu picken und zu gackern. Gelegentlich tat er es auch den Hühnern gleich, flatterte etwas mit den Flügeln und flog ein paar Meter.

Eines Tages sah er am Himmel einen wunderschönen Vogel, der anmutig und kraftvoll durch die Lüfte flog. Was ist das, fragte er die Hennen. Das ist ein Adler, der König der Lüfte, sagten diese.

Du bist eine Henne und kannst nicht fliegen. Der Adler, der sich für eine Henne hielt, begnügte sich damit und starb eines Tages in dem Glauben, eine Henne zu sein. *Was wir daraus lernen können:* Wir alle glauben zu wissen, wer wir sind und wozu wir fähig sind. Aber vielleicht ist das nicht die Wahrheit über uns. Vielleicht glauben wir auch nur das, was andere uns, über uns erzählt haben.

Was wäre, wenn Sie tatsächlich ein Adler und kein Huhn sind? Wenn wir die Wahrheit über uns herausfinden wollen, dann müssen wir uns freimachen von den vermeintlichen Beschränkungen, die wir in unserem Denken mit uns herumtragen. Und wir müssen etwas wagen, denn nur so können wir zu unserer wahren Bestimmung finden.

Mein bewusstes Abbild der Welt, das mein Gehirn aufgebaut hat, besteht aus Vorstellungen und Gedanken über die Welt, ist meine eigene Vorstellung über die Welt. Wie Alfred Korzybski (1879-1950) es formuliert hat «Die Landkarte ist nicht das Gebiet».

Jeder Mensch hat seine eigene Landkarte (Abbild) der Welt. Die gespeicherten Vorstellungen und Gedanken über die «Welt» setzen sich aus individuellen Erlebnissen und Erfahrungen sowie durch die Sprache, mit welcher andere Menschen uns Ihre Erfahrungen mitteilen (Sozialisierung) zusammen. Darauf basierend erweitern wir unsere eigenen Vorstellungen und Glaubenssätze (Ergänzung unserer Landkarte).

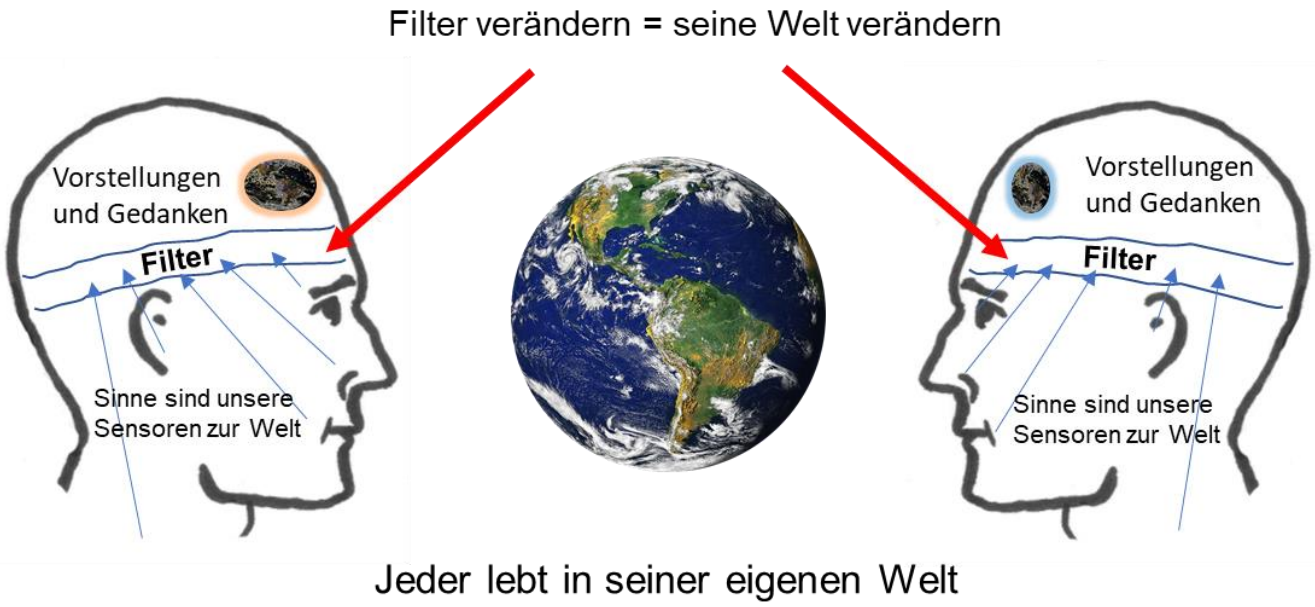
Korzybski war der Meinung, dass Menschen im Gebrauch der Sprache gut ausgebildet werden müssen, um jene unnötigen Konflikte und Verwirrungen zu vermeiden, die durch Verwechseln der Landkarte mit dem Gebiet entstehen können.

Mit Erfahrungen ist der Prozess des Empfindens, Fühlens, Wahrnehmens der Welt, die uns umgibt, und unsere innere Reaktion auf diese wahrgenommene Welt gemeint. Unsere Erfahrungen bestehen aus Informationen aus der äusseren Umgebung, die wir mit Hilfe unserer Sinnesorgane aufnehmen, sowie aus den mit diesen Informationen verbundenen Erinnerungen, Phantasien, Empfindungen und Emotionen, die in unserem Inneren auftauchen. Die Erfahrungen sind also das Rohmaterial, aus dem wir alle unsere Landkarten und Modelle der Welt entwickeln.

Die Sinneserfahrung unterscheidet sich von anderen Erfahrungsarten, beispielsweise der Fantasie und der Halluzination, die allein im Gehirn eines Menschen entstehen, also nicht mit Hilfe der Sinnesorgane wahrgenommen werden. Menschen verfügen auch über ein inneres Wissens- und Informationsnetzwerk, das durch in ihrem Inneren «gedachte», vorgestellte Erfahrungen wie Gedanken, Glaubenssätze, Werte und Eigenwahrnehmungen im Gehirn erzeugt wird. Dieses innere Netz des Wissens erzeugt **innere Filter**, die unsere Sinneswahrnehmungen auf bestimmte Weise beeinflussen und die Informationen, die wir mit Hilfe unserer Sinnesorgane aufgenommen haben, tilgen, verzerren oder generalisieren und dadurch filtern.

Beispiel:
Abraham Maslow erzählte einmal eine Geschichte über einen Patienten, der von einem Psychiater behandelt wurde. Der Patient ass nicht und vernachlässigte sich auch anderweitig mit der Begründung, er sei eine Leiche (ist so in seiner inneren Landkarte über sich selbst). Der Psychiater versuchte viele Stunden lang, ihn vom Gegenteil zu überzeugen. Schliesslich fragte er, ob Leichen bluten würden. Der Patient antwortete: «Natürlich nicht, denn alle ihre Körperfunktionen sind zum Stillstand gekommen». Daraufhin überredete der Psychiater den Patienten dazu, sich auf ein Experiment einzulassen. Er werde den Patienten mit einem spitzen Gegenstand stechen und feststellen, ob er blute oder nicht. Der Patient war mit diesem Test einverstanden, denn schliesslich war er ja eine Leiche. Als der Psychiater daraufhin mit einer Nadel in die Haut des Patienten stach, trat natürlich Blut aus der Wunde, woraufhin der Patient sichtlich schockiert ausrief: «Verflucht… Leichen bluten doch!». Der Patient hat durch dieses Erlebnis seine Landkarte angepasst, leider aber nicht im Sinne, wie es der Psychiater gewünscht hätte.

Aus der Sinneserfahrung, mit deren Hilfe wir uns in erster Linie neue Informationen über die Wirklichkeit aneignen, die wir dann unserer Landkarte der Welt zufügen, filtert unser bereits vorhandenes Wissen häufig potenziell wertvolle neue sensorische Information aus. Unsere direkte (primäre) Erfahrung von Menschen, Dingen und Situationen steht den Landkarten, Theorien oder Beschreibungen (sekundäre innere Erfahrung) gegenüber, die wir über die betreffenden Erfahrungen im Gehirn entwickelt haben.



Das oben Beschriebene bildlich dargestellt.

Wo zwei zusammen sind, da sind sechs dabei: Er, sie, die Vorstellung, die er von ihr hat, die Vorstellung, die sie von ihm hat, die Vorstellung, die er von sich hat und die Vorstellung, die sie von sich hat.

Die Landkarte ist nicht das Gebiet. Jeder Mensch hat eine eigene Landkarte der Welt. Es gibt keine einzige korrekte Landkarte der Welt. Menschen treffen stets die besten Entscheidungen, zu denen sie aufgrund der in ihrem Weltmodell verfügbar erscheinenden Möglichkeiten und Fähigkeiten in der Lage sind. Die «weisesten» und «mitfühlendsten Landkarten sind diejenigen, die die grösste und umfassendste Anzahl von Möglichkeiten eröffnen – im Gegensatz zu den «wirklichkeitsgetreuesten» oder «akkuratesten».

Es steht jedem frei, in seinem Leben seine vorhandenen Filter in Form von Glaubenssätzen, Werten, Vorstellungen zu reflektieren und seinen Bedürfnissen anzupassen.

Diese Freiheit ist das ABC des Denkens.

Das Geist Seele Problem und gute Erklärung zu Hirn und Geist
https://www.youtube.com/watch?v=N2GGpUfyZ04

3.4.1 Das ABC des Denkens

Gedanken verändern Gefühle und unser Handeln. Wenn ich beispielsweise in einem Supermarkt in der Schlange stehe und denke: «Das wird wohl eine Weile dauern, vielleicht sollte ich mich ein wenig entspannen», fühle ich mich beim Warten wahrscheinlich ruhig und gelassen. Mein Körper ist und bleibt entspannt. Denke ich hingegen: « Das ist ein Sauladen hier! Was erlauben die sich eigentlich, eine solche Schlange auflaufen zu lassen», dann fühle ich mich wütend und mein Körper ist angespannt oder zappelig und ich verbringe die Wartezeit mit «auf die Uhr schauen» und dann noch den Kassier mürrisch anzufahren.

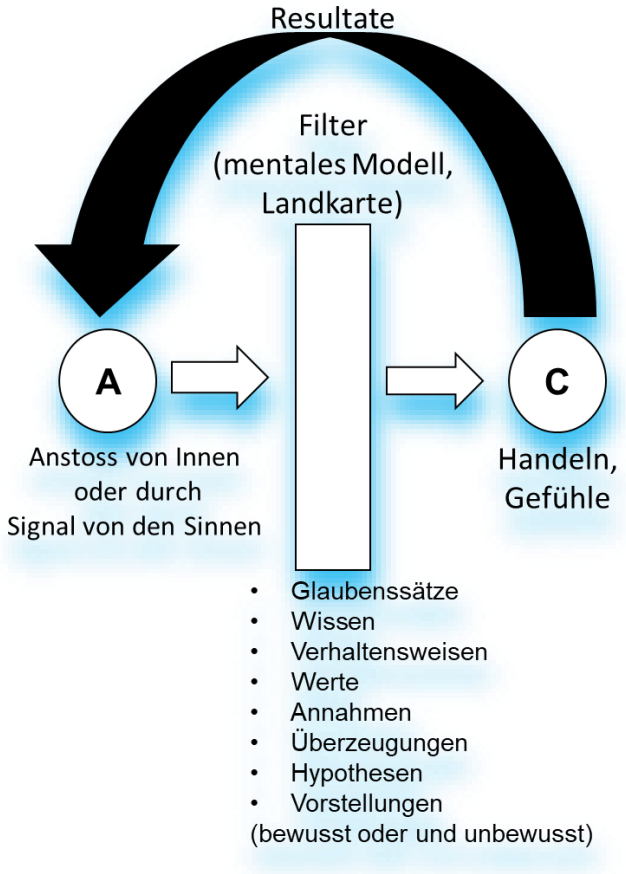
Was läuft dabei ab, und welche Möglichkeiten habe ich?

A bedeutet «activation» ein Ereignis das die Gedankenaktivität auslöst

B bedeutet «Beliefs» (Überzeugungen, Glaubenssätze, Weltmodell)

C bedeutet «Consequences» (Reaktion, Folge, Handlung, Gefühl…)

Das **AC** Denken und Handeln



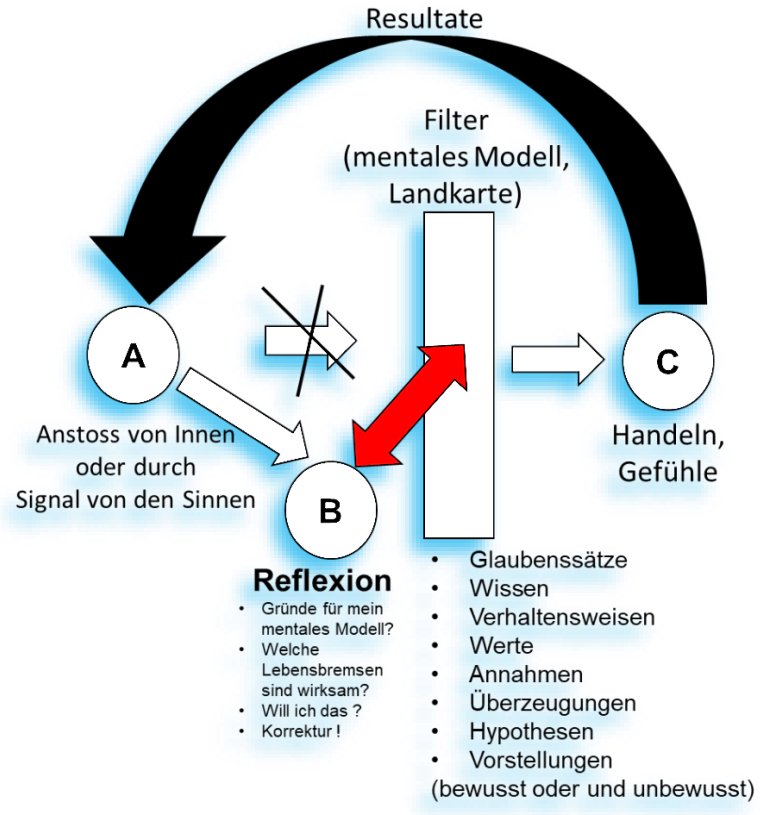
Der A-C Denker ist überzeugt, dass äussere Einflüsse, Ereignisse seine Gefühle und sein Verhalten auslösen. Wenn ein Auslöser, ein Ereignis (A) seine Gedanken auslöst,

findet eine unreflektierte Reaktion (C) statt. Das A-C Denken «spiegelt sich» in unsere Alltagssprache:

- Ich ärgere mich
- Ich bin wütend
- Sie / Er hat mich enttäuscht
- Es beängstigt mich
- u.a.m

Beispiele:
Beispiel 1: Das Auto vor mir bremst, ich bremse auch so schnell wie möglich. Dies geschieht "automatisch" quasi ohne Nachdenken.
Beispiel 2: Jemand stellt sich in einer Reihe von Anstehenden nicht hinten an, sondern drängt vorn an 2-ter Stelle hinein. Ich ärgere mich darüber. Vielleicht gehe ich hin und beschwere mich bei der Person oder "haue ihm eine runter"
Beispiel 3: In einer Sitzung fühle ich mich angegriffen und "schlage" zurück.

Das **ABC** Denken und Handeln (45) (49)
Wenn (A) geschieht: Ich frage mich nun, wie kommen meine Gefühle zustande (B). Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meine Gefühle. Was hat das mit mir zu tun, um was geht es eigentlich wirklich? Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein, was will ich selbst eigentlich wirklich? (z.B. mich ärgern?) Klare Entscheidung dazu: Ja (Inneres annehmen was ich wirklich will, Identifikation). Was kann oder muss ich dazu tun, damit das Realität wird? Tun! (C) was notwendig ist.



Der A-B-C Denker hat Wahlmöglichkeiten. Er ist sich bewusst, nicht die Erfahrung, Tradition, Glaubenssätze bestimmen was und wie wir denken, sondern wir entscheiden, welche Bedeutungen wir unseren Erfahrungen geben. Durch Reflexion wird bei einem Ereignis, das mentale Modell und die dadurch hervorgerufene Reaktion hinterfragt. Wenn notwendig wird auf «Handsteuerung» umgeschaltet und das mentale Modell angepasst.

Beispiele:
Beispiel 1: Das Auto vor mir bremst, ich bremse auch so schnell als möglich. Dies geschieht "automatisch" quasi ohne Nachdenken. Hier ist ABC denken nicht sinnvoll, ja sogar gefährlich, d.h. Wenn (A) geschieht, müssen schnell agierende Mechanismen wirken (C). Darum ist in diesem Beispiel das ABC nicht sinnvoll.

Beispiel 2: Jemand stellt sich in einer Reihe von Anstehenden nicht hinten an, sondern drängt vorn an 2-ter Stelle hinein. Ich ärgere mich darüber!
Ich frage mich nun, wie kommen meine Gefühle zustande (B).
Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meine Gefühle. Was hat das mit mir zu tun, um was geht es eigentlich wirklich? Ich fühle mich schlecht, ich ärgere mich, weil ich nicht gleich schnell bedient werde. Eventuell finde ich, diese Person hat keinen Anstand.
Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein, was will ich selbst eigentlich wirklich? (Will ich mich wirklich ärgern? Will ich mich beschweren?) Ich will nur gemütlich einkaufen und lasse diesen Vorfall einfach so wie er ist. Oder ich finde, wenn ich mich bei der Person beschwere, tut dies meiner Seele gut.
Mich klar dazu entscheiden: Ja (Inneres Annehmen was ich wirklich will, Identifikation damit). Ja ich will mich beschweren.
Was kann oder muss ich dazu tun, damit das Realität wird? Tun (C) Ich beschwere mich bei der Person.

Beispiel 3: In einer Sitzung fühle ich mich angegriffen. Ich frage mich nun, wie kommen meine Gefühle zustande (B)? Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meine Gefühle. Was hat das mit mir zu tun, um was geht es eigentlich wirklich? Ich fühle mich schlecht, ärgere mich, weil ich mich missachtet fühle, eventuell fiühle ich mich überfordert. Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein, was will ich selbst eigentlich wirklich? (Ich will Anerkennung für meine Arbeit.) Klare Entscheidung: Ja (Inneres Annehmen was ich wirklich will, Identifikation). Ja, ich will Anerkennung. Was kann oder muss ich dazu tun, damit das Realität wird? Tun (C)! Ich stelle Fragen, bis die anderen bemerken welche grossartige Leistung ich vollbracht habe, und sie mir die Anerkennung geben.

Wie die Sicht auf die Dinge und die daraus abgeleiteten Verhalten das Leben erleichtern oder erschweren können zeigen folgende Geschichten.

Ein Wanderer trifft auf einen Schäfer. Er fragt diesen, wie wohl das Wetter in den nächsten Tagen werden würde. Der Schäfer antwortet: "So, wie ich es gerne habe". "Woher wissen Sie, dass das Wetter so werden wird, wie Sie es mögen", fragt der Wanderer. "Sehr einfach", antwortet der Schäfer. "Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich nicht immer das bekomme, was ich möchte. Also habe ich gelernt, immer das

zu mögen, was ich bekomme. Deshalb bin ich mir sicher, dass das Wetter so wird, wie ich es mag".

Die Schuhverkäufer:
Zwei Schuhverkäufer von zwei verschiedenen Schuhfabriken, bekommen gleichzeitig den Auftrag in einer afrikanischen Kleinstadt den Markt zu erkunden und dort den Schuhverkauf anzukurbeln.
Nach der Anreise beobachten beide das Geschehen auf der Strasse, greifen zu Ihrem Laptop und schreiben dann Ihrem Vertriebsleiter in Ihrer Firma eine E-Mail.
Der **Eine** schreibt
Hallo Herr Müller, ich bin gerade hier angekommen, habe mir einen klaren ersten Eindruck verschaffen können. Ich habe sofort erkannt, hier trägt keiner Schuhe.
Es ist aussichtslos – hier einen Schuhmarkt zu erschliessen, wer soll bei der Hitze und der Armut hier Schuhe kaufen? Um nicht unnötig weitere Kosten zu produzieren, werde ich noch heute die Rückreise antreten.
MFG, Armin Aussichtslos
Der **Andere** schreibt:
Hallo Herr Maier, ich bin gerade hier angekommen, habe mir einen klaren ersten Eindruck verschaffen können. Ich habe sofort erkannt, hier trägt keiner Schuhe.
Es ist der pure Wahnsinn, das noch keiner auf die Idee gekommen ist, hier Schuhe zu verkaufen. Ein riesiger unerschlossener Markt liegt ungenutzt vor uns. Schickt schon mal schnell eine Schiffsladung Sandalen und dann weitere Sortimente, damit wir schnell den Erfolg einfahren, bevor andere bemerken, was hier los ist. Ich mach mich sofort auf die Socken und suche nach Vertriebspartnern hier in der Stadt und im weiteren Umland.
MFG, Hans Zuversicht
Was wir daraus lernen können: Es liegt bei uns, etwas als Glück oder Unglück, als gut oder schlecht anzusehen. Wir haben die Freiheit, uns für das eine oder andere zu entscheiden. Schon vor 2000 Jahren drückte Epiktet das so aus:

"Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,
sondern
unsere Sicht der Dinge"

Wir sind vollkommen frei im Denken, wir haben die unendliche Freiheit im Denken. Nicht die Ergebnisse machen uns Stress, wir machen uns Stress, indem wir die Ergebnisse z.B. dramatisieren.

Ich habe immer die Wahl. Ich kann mechanisch den alten Gedankenmustern, Verhaltensmustern folgen dann geschieht was immer schon passiert ist oder ich kann diese Automatik abschalten und auf «Handsteuerung» umschalten, bis durch zahlreiche Wiederholungen geänderte oder neue Gewohnheiten, Glaubenssätze Erfahrungen (eine geänderte Landkarte) entstanden sind.

Das kann ich erreichen durch:

- Gründe für mein mentales Modell hinterfragen.
- Welche Lebensbremsen sind wirksam?
- Leben im Hier und Jetzt, ohne den Moment zu bewerten.
- Lasse dich nie zu einer Handlung hinreissen.

- Besiege Eile mit Langsamkeit.
- Gelassenheit beginnt im Kopf und ist ein Prozess, auf bekannte und unbekannte Situationen so gelassen wie möglich zu reagieren.
- Siege, ohne zu kämpfen.
- Was will ich wirklich?
- Korrektur
- Hypnosystemische Konzepte – Kooperation mit unwillkürlichen Prozessen
- usw.

Irren ist menschlich!
Leider halten wir oft viel zu lange an unserem mentalen Modell fest und glauben daran – dies ist eben nur ein Glaube (oder eine Behauptung, ein Glaubenssatz, eine Überzeugung) – und beginnen zu spät mit der Reflexion. Wir beginnen oft erst dann zu reflektieren, wenn es zu spät ist. Zu spät heisst, wenn wir in die Krise geraten sind. Wir haben ein Burnout, haben Freunde oder Partner verloren, unsere Verkaufsumsätze sind eingebrochen, haben die besten Mitarbeiter verloren usw.
Der Philosoph Georg Kohler glaubt, dass dieses Verhalten der Normalzustand, eine allgemeine Charaktereigenschaft des Menschen ist.

«Der menschliche Normalzustand lässt sich als die hartnäckige (Selbst-) Täuschung hinsichtlich der eigenen Wissens- beziehungsweise Unwissenheitslage beschreiben… Nicht glauben wir stets mehr zu wissen, als es wirklich der Fall ist. Wir hassen es auch, diese Meinung korrigieren zu müssen. Darum verwandelt sich passives Dafür-Halten oft in aggressives Verteidigen der Gewohnheit und ihrer Glaubenssätze. Schlichtes Meinen wird zur Selbstverblendung und gefährlichen Lebenslüge.»

Immer wieder behauptete Unwahrheiten werden nicht zu Wahrheiten, sondern – was viel schlimmer ist – zu Gewohnheiten.

Oliver Hassencamp

Denken und Schicksal:

- Achte auf deine Gedanken,
  denn sie werden zu Worten.
- Achte auf deine Worte,
  denn sie werden Handlungen
- Achte auf deine Handlungen
  denn sie werden Gewohnheiten
- Achte auf deine Gewohnheiten
  denn sie werden dein Charakter
- Achte auf deinen Charakter
  denn er wird dein Schicksal.

Talmud

«Glaube denen, die die Wahrheit suchen, und zweifle an denen, die sie gefunden haben.»

André Gide

Dabei sich immer bewusst sein: Ich muss nur 3 Dinge im Leben (Geburt, schlafen und wach sein, Tod).
Wo einer glaubt Stärken zu haben, gerade da hat er seine empfindlichste Stelle, aufgrund seiner Angst, dass seine Stärke nicht erkannt werden könnte.
Beispiel: Wenn der Dichter dichtet um der Dichtung Willen, dann kann keine Angst aufkommen.
Wo kein Geltungsstreben ist, kann auch keine Angst sein, denn dann ist die Entfaltung nicht auf Wirkung bedacht.

3.4.2 Plastizität unseres Gehirns

Plastizität ist die Eigenschaft einzelner Synapsen, Nervenzellen und ganzer Gehirnareale sich in Abhängigkeit ihrer Nutzung zu verändern. Dies geschieht zum einen als Reaktion auf Verletzungen des neuronalen Gewebes, zum anderen ist es ein natürlicher Prozess, der es dem Organismus ermöglicht, auf Veränderungen in seiner Umgebung zu reagieren und sich diesen anzupassen. Plastizität ist damit die Grundlage aller Lernprozesse.

Die Plastizität des Gehirns ist bis zum Tode gegeben.

3.4.3 Die Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist die Zuweisung von Bewusstseinsressourcen auf Bewusstseinsinhalte. Das können z. B. Wahrnehmungen der Umwelt oder des eigenen Verhaltens und Handelns sein, aber auch Gedanken und Gefühle. Als Mass für die Intensität und Dauer der Aufmerksamkeit gilt die Konzentration.

Auch trotz voller Aufmerksamkeit nehmen wir vieles nicht bewusst war. (z.B. bei ganz langsamen Veränderungen) Dazu die folgenden Filme, welche überraschende Seiten unserer Wahrnehmung aufzeigen.

Videofilme:

https://www.youtube.com/watch?v=eb4TM19DYDY verschiedene

https://www.youtube.com/watch?v=v3iPrBrGSJM Color Changing Card Trick

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das ist uns bewusst. Auf alles, auf das die Aufmerksamkeit nicht gerichtet ist, existiert für uns also nicht!

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das erhält Energie.

Bewusstsein ist von der Aufmerksamkeit (worauf wir uns fokussieren) abhängig.

3.4.4 Gedanken, Gefühle/Stimmungen, körperliche Reaktionen und Umgebung

Nur positives Denken genügt bei weitem nicht.

Um Veränderungen zu erzielen ist es notwendig, Gedanken, Gefühle/Stimmungen, körperliche Reaktionen und Umgebung zu prüfen und zu verändern. (45)

Dabei gilt es als erste Aktion, das Problem aus Sicht der oben genannten Dimensionen zu betrachten. Arbeitsblätter und Anleitung dazu in (45)

Entscheidend wichtig ist dabei die Sprache.

Magie der Sprache (4)

Das Unbenennbare ist das ewig wahre.
Namengebung ist der Ursprung aller sich abspaltenden Dinge.
(Lao Tse)

Ob ich etwas beobachten kann oder nicht, hängt von der Theorie (Modell, Vorstellung) ab, die ich verwende. Die Theorie entscheidet, ob etwas beobachtet werden kann oder nicht.

(Albert Einstein)

3.5 FAZIT

Wir sind unser Gehirn (inklusive Bauchhirn). Diese Tatsache gibt uns eine enorme Möglichkeit für die Gestaltung unseres Lebens. Die absolute Freiheit im Denken. Dies hilft ungemein in der Gestaltung der Massnahmen, um das Leben geniessen zu können.

Die Aufmerksamkeit fokussiert unser Bewusstsein. Für uns existiert nur das, worauf unsere Aufmerksamkeit unser Bewusstsein ausrichtet. Achtung, auch trotz voller Aufmerksamkeit nehmen wir nicht alles wahr.

Durch die Plastizität unseres Gehirns haben wir die grosse Chance uns zeitlebens anpassen und verändern zu können.

Je mehr Möglichkeiten unser Weltmodell zulässt oder eröffnet desto weisere Entscheidungen können wir treffen.

Die Landkarte ist nicht das Gebiet. Jeder Mensch hat eine eigene Landkarte der Welt. Es gibt keine einzige korrekte Landkarte der Welt.

Es steht jedem frei, in seinem Leben seine vorhandenen Filter in Form von Glaubenssätzen, Werten, Vorstellungen zu reflektieren und seinen Bedürfnissen anzupassen.

Achte sehr auf deine Gedanken, denn ein negativer Geist wird dir nie zu einem positiven Leben verhelfen.

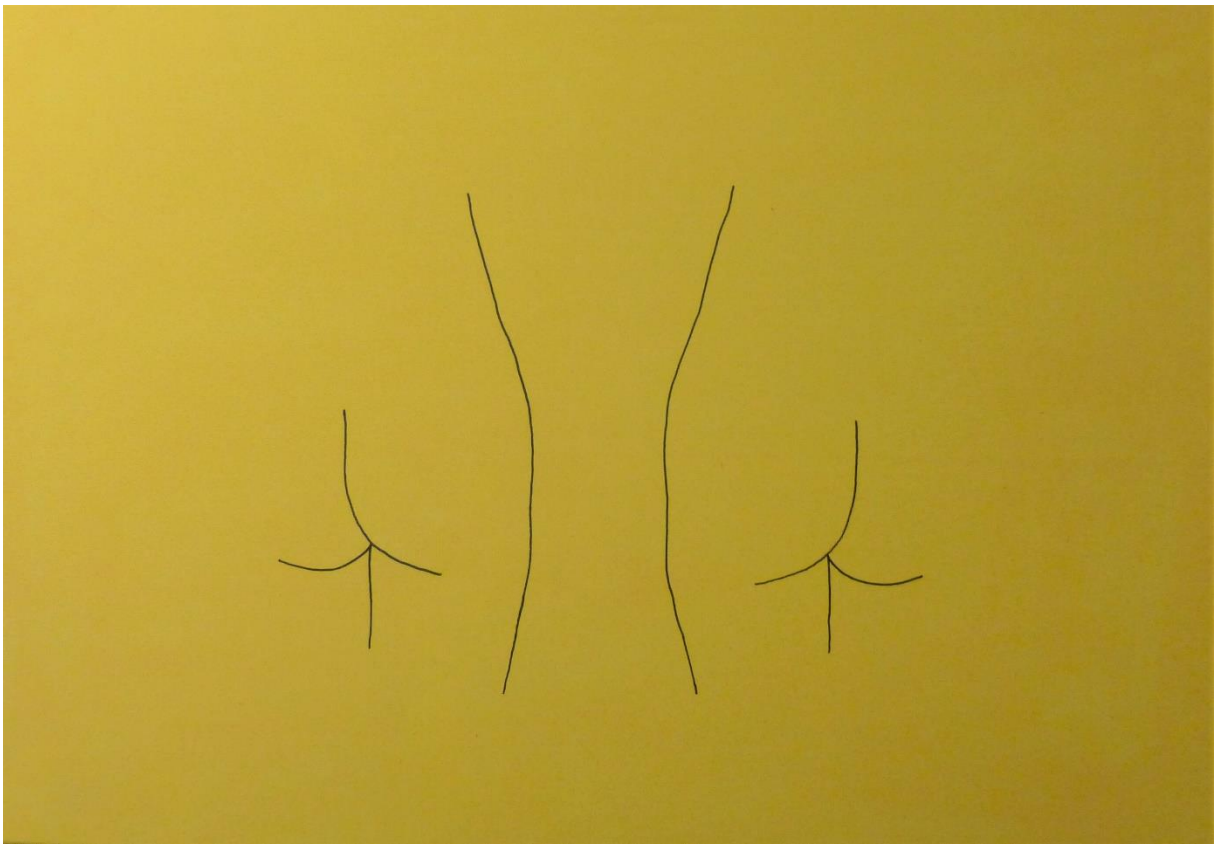
Du musst nur 3 Dinge im Leben (Geburt, «schlafen – wach sein» und sterben), das Wort «müssen» kannst du also aus deinem Vokabular streichen.

Gedanken verändern Gefühle (45), wenn man das weiss, kann man sich die Fertigkeit aneignen um Stimmungen, Verhalten und Beziehungen grundlegend zu verbessern.

Je schneller wir eine Entscheidung treffen müssen, desto mehr ist diese Entscheidung vorbestimmt, da reflexartige Reaktionen abgerufen werden. Je länger die Zeit vom Bewusstwerden bis zur Entscheidung ist, desto grösser ist die Chance, dass wir Alternativen betrachten und bedenken können. Auch in diesem Fall ist es wichtig zu verstehen, dass geistige Strategien ablaufen. Man muss also auf eine Metaebene gehen und versuchen das was „abläuft“ zu betrachten. Immer bleibt aber die Tatsache, dass ein System (hier Mensch) sich selbst beurteilen kann.

4 Was ist Wirklichkeit und Realität?

Die Wirklichkeit existiert nur in meinen Gedanken und in meiner Vorstellung.



Realität ist die Interpretation unserer Wahrnehmung (Jens Kaden)

Welchen Wert oder welche Bedeutung ein bestimmter Umstand, Ereignis für mich hat, bestimme ich und nur ich allein. Alles, was ich bin und werde, liegt nur in mir selbst. Erkenne dein Glaubenssystem, deine Glaubensmoleküle, deine Glaubenssätze und die Filter, durch die du deine Welt betrachtest. Glaubenssätze wirken wie Wahrnehmungsfilter und Handelsanweisungen. Sie wirken sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene in die Richtung, dass das Geglaubte eintrifft. Der wohl bekannteste Bereich von unbewusst wirkenden Glaubenssätzen ist der Placeboeffekt. Aus hunderttausenden Versuchen ist bekannt, dass der Placeboeffekt 30 – 70 % der Wirkung z.B. einer Substanz, eines Medikamentes ausmachen kann.

Wir fühlen, wie wir denken. Ich denke ich bin krank - lange genug gedacht, erfüllt sich dieser Gedanke! Hypnose und Selbsthypnose!

Ist unsere Realität nur eine Illusion?
Welche Realitätsstrategie hast du (Realitätsstrategie = Rezept, Vorgehen, um Fantasie von Wirklichkeit zu unterscheiden)?

Die Realitätsstrategie ist das Vorgehen eines Menschen, um die Unterscheidung von Fantasie und Wirklichkeit machen zu können. Eine Realitätsstrategie umfasst die Sequenzen der mentalen Tests und Kriterien, die ein Mensch anwendet, um zu beurteilen, ob eine bestimmte Erfahrung oder ein Ereignis real d.h. wirklich geschehen ist. Nach Ansicht der Gehirnforschung werden wir nie genau wissen, was Wirklichkeit ist, weil unser Gehirn den Unterschied zwischen einer imaginären Erfahrung oder einer erinnerten Erfahrung nicht mit letzter Sicherheit feststellen kann. Tatsache ist, dass beides mit Hilfe der gleichen Hirnzellen repräsentiert wird. Es gibt keine jeweils spezifischen Teile des Gehirns, die für Fantasie und für Wirklichkeit reserviert sind. Und weil das so ist, benötigen wir ein Testverfahren, das uns hilft, sensorisch aufgenommene Informationen von imaginärer Information zu unterscheiden.

Verwirrung hinsichtlich der eigenen Realitätsstrategie kann tiefe Unsicherheit hervorrufen. Die Unfähigkeit, Vorgestelltes von der Realität zu unterscheiden, wird sogar als Symptom für eine Psychose oder eine andere schwere geistige Störung angesehen. Die eigene Realitätsstrategie zu verstehen, auszubauen und zu stärken kann sehr stabilisierend auf die Gesundheit wirken.

Finde heraus wie deine Realitätsstrategie funktioniert.
Deine Realitätsstrategie wird immer wichtiger, da durch die modernen Medien virtuelle Erlebnisse immer schwerer von wirklichen Erlebnissen zu unterscheiden sind!

Glaubensstrategie:
Glaubensstrategien sind Mittel und Wege, mit denen wir unseren Glauben aufrechterhalten und bewahren. Ähnlich den Realitätsstrategien haben sie ein konsistentes Muster von Bildern, Geräuschen und Gefühlen, die weitestgehend unbewusst ablaufen. Glaubensstrategien sind ein ganzer Satz an Evidenzprozeduren, die jemand benutzt, um zu entscheiden, ob etwas glaubhaft ist oder nicht. Diese Art von Evidenzen hat normalerweise die Form von Submodalitäten - d.h. in Qualitäten ihrer Bilder, Geräusche und Gefühle.

Experiment: Vergleichen sie etwas, das sie glauben, mit etwas Anderem, das sie nicht glauben. Nehmen sie die Unterschiede in der Qualität der Bilder, Geräusche und kinästhetischen Gefühlen wahr. Wie codiert ihr Hirn die Unterschiede? Ein häufiger Unterschied ist die Position im Gesichtsfeld, wo sie die Bilder sehen.
Glaubensstrategien unterscheiden sich von unseren "Realitätsstrategien", weil wir sie nicht anhand von Realitätstests auf sensorischer (Sinnessignalen) Grundlage überprüfen können.

Glauben und Wissen
Mit Glauben und Wissen bezeichnen wir unterschiedliche Beziehungen zu unserer Erfahrung. Wenn wir von Wissen sprechen, meinen wir im alltäglichen Gebrauch als erstes so etwas wie: «Das habe ich selbst erlebt», «Das habe ich selbst gesehen, gehört, gefühlt usw.». Fragt uns z.B. jemand: «Weisst du, ob wir noch Butter haben?», und ich erinnere mich daran, dass ich vor einer Minute Butter im Kühlschrank gesehen habe, dann würde niemand sagen: «Ich glaube, wir haben noch Butter». Sondern «Ich weiss, dass wir noch Butter haben».

Kann ich mich hingegen nicht mehr ganz genau erinnern, wann ich zuletzt Butter im Kühlschrank gesehen habe, und bin mir nicht sicher, ob sie vielleicht in der Zwischenzeit verbraucht worden ist, würde man eher sagen: «Ich glaube, wir haben noch Butter, ich bin mir aber nicht sicher».

In diesem Beispiel bezeichnen wir mit den Begriffen Glauben und Wissen den Grad der inneren Gewissheit bezüglich konkreter Ereignisse der Welt.

Relativ zu solchen Ereignissen ist Wissen vergleichsweise unproblematisch. Viel komplizierter wird es, wenn wir nicht von konkreten Einzelereignissen in der Welt sprechen, sondern von Gesetzmässigkeiten, wie z.B. in der Natur.

Wenn wir ein Naturgesetz formulieren, beziehen wir uns auf konkrete Erfahrungen, nämlich unsere Experimente. Wir sprechen aber im Naturgesetz nicht mehr von unseren konkreten Experimenten, sondern wir verallgemeinern von einer endlichen Anzahl von Experimenten auf alle möglichen Fälle in Vergangenheit und Zukunft und sagen, etwas verhält sich immer auf eine bestimmte Weise. So sagt z.B. das Newtonsche Gravitationsgesetz, dass die Kraft, die zwischen zwei Massen wirkt, proportional zum Quadrat ihrer Masse und umgekehrt proportional zum Quadrat ihrer Entfernung ist. Naturgesetze stellen also Hypothesen dar, die aus einer endlichen Anzahl sorgfältig geprüfter Erfahrungen abgeleitet, das heisst **generalisiert** worden sind. Wir gehen davon aus, dass solange wir kein Gegenbeispiel zu diesem Naturgesetz gefunden haben, es als gültig zu betrachten ist. Wir können hier also von einer Art Wissen mit Vorbehalt sprechen.

Der Glaube ebenso wie das Wissen bezieht sich nicht nur auf konkrete Ereignisse, sondern bildet Generalisierungen, wie z.B. «Männer wollen immer nur das eine», «Ich bin nicht liebenswert»; u.ä. Mehr noch bilden wir häufig dort Glaubenssätze, wo prinzipiell Wissen möglich wäre, es uns aber im Moment noch fehlt. So glauben wir z.B., dass bestimmte Lebensmittel gesund und andere ungesund sind ohne dass uns notwendigerweise genügend wissenschaftliche Kenntnisse vorliegen. Dieser Umstand führt uns direkt ins Herz des Glaubens. Jeden Tag müssen wir tausende von Entscheidungen treffen, ob wir etwas tun oder nicht tun, und diese Entscheidungen setzen voraus, dass ich eine Idee davon habe, was passiert, wenn ich etwas tue bzw. was passiert, wenn ich etwas nicht tue. Mit anderen Worten: Um eine Entscheidung treffen zu können, brauche ich ein tatsächliches oder vermeintliches Wissen über die Welt und **Werte**, die sagen, was mir wichtig und was mir unwichtig ist. Da wir Menschen bei weitem kein vollständiges Modell von uns selbst und der Welt um uns haben, ersetzen wir die Lücken des Wissens notwendigerweise durch Glauben. Anders wären wir nicht handlungsfähig.

Zu unterscheiden gibt es weiter glauben an… und glauben, dass…

Glauben an…. bezeichnet religiöse Überzeugungen

Glauben, dass …. bezeichnet Überzeugungen innerweltlicher Art

Glaubenssätze, Glaubensmoleküle, Glaubenssysteme
In jeder Kultur bilden sich Glaubenssätze, die für diese Kultur typisch sind und von den meisten Menschen in dieser Kultur geteilt werden. Da komplexere Kulturen sozial gegliedert sind, bilden sich auch schichtenspezifische Glaubenssätze. Glaubenssätze, die typisch für Fürsten, Bauern, Unternehmer, Arbeiter, Soldaten, Familien usw. sind. Jedes Individuum bildet auf der Basis seiner individuellen Lebenserfahrungen eigene Glaubenssätze über sich selbst, andere Menschen und die Welt im Ganzen.
Ein gutes Beispiel für entweder einschränkende oder stärkende Wirkung von Überzeugungen oder Glaubenssätzen ist die «Vier-Minuten-Meile». Vor dem 6. Mai 1954 galten vier Minuten als die absolut kürzeste Zeitspanne, in der Menschen eine Meile laufen könnten. In den Jahren vor dem historischen Tag, an dem Roger Bannister diese hypothetische Barriere überwand, war kein Läufer dieser Grenze jemals auch nur nahegekommen. Keine sechs Wochen nach Bannister brach der Australier John Lundy den ohnehin schon sensationellen Rekord und lief die Meile noch eine Sekunde schneller. In den folgenden neun Jahren überwanden fast hundert Menschen die Vier-Minuten-Barriere, die zuvor als unüberwindlich gegolten hatte.

Die Hummel

Einzelne Glaubenssätze sowie ganze Glaubenssysteme (ein Glaubenssystem wäre z.B. die altgriechische Lehre von den Körpersäften als Ursache für Gesundheit und Krankheit oder die chinesische Lehre von Yin und Yang) erfahren, wie wir wissen, im historischen Prozess Veränderungen und Transformationen. Veränderungsphasen laufen selten friedlich ab. Meistens gibt es lange Phasen des Streits zwischen zwei oder mehr Fraktionen. Wobei die eine Fraktion das Alte und Bewährte zu verteidigen sucht und die zweite Fraktion versucht etwas Neues durchzusetzen.

Hat sich ein Glaubenssatz einmal gebildet, so wirkt er wie ein Wahrnehmungsfilter. D.h. alle Erfahrungen, welche den Glaubenssatz zu bestätigen scheinen, werden verstärkt wahrgenommen. Alle Wahrnehmungen, welche dem Glaubenssatz widersprechen, werden entweder ausgeblendet oder verzerrt. Wir

haben gesagt, dass es ohne Glaubenssätze nicht geht. Allerdings geht es ohne einschränkende Glaubenssätze. Unter einschränkenden Glaubenssätzen verstehen wir solche, die unsere Möglichkeiten bzw. unser Potential unnötig einschränken. Allerdings gibt es auch solche, die sich anhören, als würden sie Freiheit eröffnen, stattdessen produzieren sie unrealistische grössenwahnsinnige Vorstellungen. Ein Beispiel für einen solchen Glaubenssatz wäre: «Wenn ich reich und mächtig bin, bin ich glücklich». Ein solcher Glaubenssatz wird die Person sicherlich motivieren, reich und mächtig zu werden, aber er kann nicht verhindern, dass die Person krank wird, Liebeskummer erfährt, dass ein Kind bei einem Verkehrsunfall getötet wird u.ä.

Überall dort wo wir nicht mit Sicherheit wissen können, finden sich Glaubenssätze und sie dienen uns als Arbeitshypothesen und Orientierungshilfe. Solange wir sie als Arbeitshypothesen ansehen, die wir wieder verwerfen können, wenn sie uns schlechte Dienste erweisen oder neue Erkenntnisse zur Verfügung stehen, ist Glaube eine Bereicherung, die «ermöglicht». Wird aus der Hypothese aber eine scheinbare Gewissheit, dann schränkt Glaube ein und «entmöglicht» die eigentlich zur Verfügung stehende Vielfalt des Lebens.

Unsere Glaubenssätze entstehen durch eigene Schlussfolgerungen oder wir übernehmen sie von unseren Bezugspersonen und sie beziehen sich auf

- Bedeutung
- Grenzen
- Möglichkeiten
- Ursachen
- Konsequenzen
- Erwartungen

Die Bedeutung eines Ereignisses ist nicht von Natur aus gegeben, sondern wird von uns festgelegt. So könnte ein Glaubenssatz über **Bedeutung** lauten: «Dass ich meine Arbeit verloren habe, bedeutet für mich grosses Unglück». Er könnte aber genauso lauten: «Dass ich meine Arbeit verloren habe bedeutet, dass ich endlich etwas finden kann, was mir Spassmacht.» Glaubenssätze über **Grenzen** beinhalten meistens Verhaltensregeln wie: «Man spricht nicht mit vollem Mund.» Glaubenssätze über **Möglichkeiten** dagegen drücken aus, was wir für möglich bzw. für unmöglich halten, wie beispielsweise: «Es ist für mich möglich, mein Abitur mit Auszeichnung zu bestehen.» - « Es ist nicht möglich, den Untergang der Welt aufzuhalten.» Glaubenssätze über **Ursachen** drücken unseren Glauben darüber aus, was von was verursacht werden kann. Zum Beispiel: «Wenn man ohne Mantel nach draussen geht, erkältet man sich.» - «Meine Neurodermitis hat ihre Ursache in meinem letzten Leben.» Glaubenssätze über **Konsequenzen** sagen aus, was unserer Meinung nach durch etwas erfolgen kann, beispielsweise: «Wenn ich morgen wieder zu spät zur Arbeit komme, werde ich gekündigt.» «Wenn ich zehn Kilogramm abnehme, fühle ich mich viel besser.» Glaubenssätze über **Erwartungen** drücken aus, welchen Wahrscheinlichkeitsgrad wir einem zukünftigen Ereignis beimessen. So können Sie beispielsweise mit hoher Wahrscheinlichkeit erwarten, dass Sie auch heute Abend wieder müde werden und schlafen gehen. Vielleicht erwarten Sie auch für sich selbst, dass der/die Richtige noch in Ihr Leben treten wird, oder glauben vielleicht, dass dies nicht mehr zu erwarten ist.

Wenn Glauben zur Gewissheit wird.
In einem gewissen Sinne scheinen Glaube und Skepsis Gegensätze zu sein. Beides bewirkt aber nur allzu oft, dass Wahrnehmen und Beobachten durch Glauben oder Skepsis ersetzt wird. Insofern hat Skepsis sehr häufig zur Folge, dass das Wahrnehmen und Beobachten uns für Beobachtungen blind macht, die wir für sehr unwahrscheinlich halten. Der Skeptiker möchte verhindern, dass er durch blinden Glauben in einer Wahn Welt lebt. Dass er aber durch seinen Skeptizismus in einer anderen Form von Wahn Welt lebt, bleibt ihm meist verborgen.
Spiegelbildlich dazu ist der Gläubige um seines Glaubenswillen bereit und in der Lage, seine erfahrbare Lebenswelt mit seinem glaubensspezifischen Wahn zu überhöhen oder auszublenden. Einerseits dadurch, dass den Gläubigen windige Versprechungen auf das Jenseits gegeben werden, die ihn bereit machen sollen, sich im Diesseits zu opfern. Ob das die Heilversprechungen waren, die man den Menschen gab, die in die Kreuzzüge zogen, oder ob das heute die Versprechungen sind, die die Ayatollahs den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen geben, dass ihr Tod sie zu Märtyrern macht im Heiligen Krieg und ihnen damit einen Ehrenplatz im Paradies sicherstellt.
Diese Art von Wahn läuft immer darauf hinaus, dass Menschen anderen Menschen etwas versprechen über ein Jenseits, in dem sie selbst nicht waren und von dem sie strenggenommen auch nichts wissen.

Eine besondere Gruppe von Glaubenssystemen sind die hermetisch abgeschlossenen. Dies sind Glaubenssysteme, die so organisiert sind, dass jedes mögliche Gegenargument schon Teil des Glaubenssystems selbst ist. Oder anders gesagt, es ist prinzipiell nicht denkbar, was den Glauben widerlegen könnte. Dies gilt als erstes für die großen Weltreligionen. Selbst wenn sich zum Dogma erhobene Behauptungen über die Welt, ihr Alter usw. als naturwissenschaftlich falsch erweisen, führt dies nur dazu, dass diese inhaltliche Position geräumt wird, ohne dass am Selbstverständnis gerüttelt wird. Man weiss sich im Besitz einer göttlich offenbarten Wahrheit, die durch kein innerweltliches Wissen jemals in Frage gestellt werden kann. Aber auch in den »Wissenschaften« gibt es immer die Gefahr, dass ein Erklärungssystem hermetisch wird. So haben Popper und andere zum Beispiel der Psychoanalyse vorgeworfen, dass sie in dem oben genannten Sinne hermetisch ist. Wer etwas gegen die Psychoanalyse sagt, ist im Widerstand, was selbst ein Konzept aus dieser Theorie ist. Oder allgemein gesagt, wer dagegen ist, ist krank. Damit haben wir zwei der drei großen Immunisierungsstrategien kennengelernt.

- Wer dagegen ist, ist des Teufels
- Wer dagegen ist, ist krank

Und das dritte das noch fehlt ist:

- Wer dagegen ist, ist kriminell.

Welches sind die Gründe, dass Religionen mit einem Gott (wie bei den Christen, Juden, Islam) so erfolgreich sind? Wir Menschen sind darauf angewiesen, von anderen Menschen Mitgefühl, Anteilnahme, Liebe…zu erfahren. Ein personifizierter Gott, der mich bedingungslos liebt, jederzeit mit mir ist und Mitgefühl, Erbarmen, Vergebung und mir Gebote gibt, die mir Sicherheit geben, dass ich das Richtige mache, wenn ich die Gebote befolge, ist mein unglaublich wirkungsvoller Sozialbezug.

Auch die Rituale wie Taufe, Firmung, Heiraten u.a. sind starke Bindungszeremonien, welche sehr viel Energie benötigen, um sich von ihnen zu lösen oder Ersatz zu finden. (4) (17) (24)

Diese Beispiele machen offensichtlich, dass unsere Überzeugungen oder Glaubenssätze unseren Intelligenzgrad, unsere Gesundheit, unsere Beziehungen, unsere Kreativität und sogar das Ausmass unseres Glücks, unseres persönlichen Erfolgs und Lebensgenusses stark beeinflussen.

4.1 Wissenschaft und wissenschaftliches Arbeiten

Was ist? Etwas Interessantes genau beobachten, beschreiben, Daten sammeln über Objekt, Sachverhalt etc.

These, Modell oder/und Theorie zur Erklärung des «Was Ist» aufstellen, Gründe, warum das so ist und funktioniert, beschreiben.

These, Modell und Theorie prüfen. Den Beweis (von jedem anderen Interessierten nachvollziehbar) erbringen.

Glaubenssätze und Überzeugungen: Unsere Wahrnehmungsfilter und selbsterfüllenden Prophezeiungen

If you belief you can do it or if you belief you can't do it, you are right! (Henry Ford)
Wenn du glaubst, du kannst etwas erreichen oder ob du glaubst, du kannst etwas nicht erreichen, du hast recht.

Überzeugungen sind Generalisierungen, die wir aus den durch unsere Erfahrung vermittelten Informationen gewinnen, und gewöhnlich werden sie durch neue Erfahrung aktualisiert und korrigiert. Als Modelle unserer Erfahrung tilgen und verzerren Überzeugungen zwangsläufig Aspekte der Erfahrungen, zu deren Repräsentation sie entwickelt wurden. Deshalb können sie uns ebenso einschränken wie stärken.
Werte geben unseren Überzeugungen und unserer Erfahrung einen Sinn. Sie sind die einer höheren Ebene zuzurechnenden *positiven Absichten,* zu deren Unterstützung und Spiegelung die Überzeugung entwickelt wurde. Durch Aussagen über Ursache-Wirkungs-Beziehungen und über komplexe Äquivalenzen verbinden Überzeugungen Werte mit unseren Erfahrungen.
Erwartungen liefern die Motivation zur Aufrechterhaltung einer bestimmten Generalisierung oder Überzeugung. Sie stehen in Beziehung zu den Konsequenzen, deren Eintreffen wir erwarten, weil wir an einer bestimmten Überzeugung festhalten.
Unsere inneren Zustände fungieren sowohl als Filter unserer Erfahrung wie auch als Antrieb unseres Handelns. Sie sind oft die Grundlage, die eine bestimmte Überzeugung oder Generalisierung stützen, und sie sind ausschlaggebend dafür, wieviel emotionale Energie wir in die Aufrechterhaltung einer Überzeugung investieren.
Die Verbindungen zwischen den genannten Komponenten unserer Lebenserfahrung bilden das, was Richard Bandler (Neurolinguistische Programmierung NLP) die «Struktur der Realität» (fabric of reality) genannt hat.
Unsere Überzeugungen haben die Funktion, die entscheidenden Verbindungen zwischen diesen grundlegenden Elementen herzustellen, aus denen unsere Landkarte von der Welt besteht.

Beispiel: Nehmen wir an, ein Kind lernt Fahrrad fahren. Eine stärkende Überzeugung wie «Ich kann lernen» kann in diesem Fall zentrale Werte - beispielsweise «Spass» und «Verbesserung der eigenen Fähigkeiten» - mit einem inneren Zustand wie «Vertrauen» sowie mit der Erwartung «Ich werde immer besser werden» verbinden. Diese Faktoren liefern dem Kind die Motivation und den Antrieb, seine Bemühungen fortzusetzen, auch wenn es dabei zunächst ziemlich oft hinfällt. Wenn das Kind dann allmählich lernt, immer länger das Gleichgewicht zu halten, ohne hinzufallen, verstärkt es dadurch die Generalisierung «Ich kann lernen» sowie den Zustand des Vertrauens, die Erwartung einer Verbesserung und die Werte «Spass» und «Verbesserung der eigenen Fähigkeiten».

4.2 Wie kann ich die Wirklichkeit verändern?

Indem ich meine Filter verändere, kann ich meine Welt verändern.

Wofür wir Glaubenssatz-Arbeit nutzen können

Als moderne Menschen bewegt uns eine neue Qualität von Problemen. Wir leben in einer Welt, die sich mit geradezu atemberaubender Geschwindigkeit verändert und stehen somit vor der gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderung, mit dieser Entwicklung Schritt zu halten. Mit den traditionell bekannten Lösungswegen ist diese Aufgabe nicht mehr zu bewältigen. Was in unserer Lebenszeit gefragt ist, sind Flexibilität und die Bereitschaft, Neues anzunehmen und auszuprobieren. Längst ahnen wir auch, durch die Entdeckungen der jüngsten Zeit, dass wir unser volles menschliches Potential bisher noch nicht einmal annähernd ausschöpfen. Es steht also noch vieles zu entdecken an, bei dem uns die Glaubenssatz-Arbeit wertvolle Dienste leisten kann.

Veralteten Glauben loslassen

Bei dem rasanten Tempo unseres Zeitalters können eben noch gültige Überzeugungen im nächsten Moment schon wieder überholt sein. Stetig werden neue, zum Teil revolutionäre Erkenntnisse gewonnen. Grenzen erweitern sich in immer kürzeren Abständen und die Möglichkeiten, die sich dem Einzelnen bieten, werden immer vielfältiger. Flexibilität im Glauben ist für uns daher zu einer wesentlichen Fähigkeit geworden. Veraltete Glaubenssätze müssen über Bord geworfen werden, um einen angemessenen Platz für die neuen Erkenntnisse zu schaffen. Wenn die Neuerung zu den bereits vorhandenen Glaubenssätzen passt, geschieht dies häufig leicht und problemlos. Schwierig wird es dagegen, wenn den neuen Erkenntnissen alte verhärtete Überzeugungen entgegenstehen.
Oftmals wird in diesen Fällen selbst dann an den alten Glaubenssätzen festgehalten, wenn eindeutige Gegenbeweise geliefert wurden.
Ein gutes Beispiel hierfür ist die Krebsforschung. Viele Menschen teilen auch heute noch die Überzeugung, dass die Diagnose «Krebs im Endstadium» gleichbedeutend mit einem Todesurteil ist. Tatsächlich gibt es mittlerweile aber etliche medizinisch belegte Fälle über ehemalige Krebspatienten, denen mehrere Ärzte die Diagnose «Krebs im Endstadium» stellten, und die wieder völlig metastasenfrei wurden und dies auch blieben. Die Überzeugung, dass ein Mensch mit dieser Diagnose sterben muss, ist damit eindeutig widerlegt, der alte Glaubenssatz wirkt aber dennoch weiter, als gäbe es den Gegenbeweis nicht.

Erweitere dein Wachstumspotential und deine Lernfähigkeit

Deine Glaubenssätze haben massgeblichen Einfluss darauf, wie leicht und schnell du Neues erlernen kannst. Besonders das, was du im Bereich des Lernens für dich als unmöglich bzw. möglich erlebst, wirkt auf die Grenzen deiner Aufnahmefähigkeit. Sei versichert, dass dein Wachstumspotential noch viele Möglichkeiten bietet. Allerdings, jeweils nur so viel wie deine momentanen Glaubenssätze zulassen wollen. Riskiere daher einen Blick auf deine Überzeugungen im Bereich des Lernens und der Fülle deiner Fähigkeiten. Es lohnt sich, hie und da eine förderliche Veränderung vorzunehmen: Wachse also über deine bisherige Sicht hinaus und erlebe bisher ungeahnte Möglichkeiten.

Löse innere Konflikte
Innere Spannungen und Konflikte zehren an der Kraft und Energie.
Oftmals geht bei einem solchen inneren Kampf so viel Energie verloren, dass selbst der normale Alltag zu einer anstrengenden Angelegenheit wird. Hinter solchen inneren Konflikten verbergen sich häufig widersprüchliche Glaubenssätze. In der Arbeit mit diesen Glaubenssätzen können Spannungen gelöst und in Folge davon eine Ausrichtung der Kraft auf ein gewünschtes Ziel erreicht werden.

Einen neuen Lebensabschnitt beginnen
Wenn ein Lebensabschnitt zu Ende geht, steht etwas Neues im Leben an. Die bewusste Arbeit mit Glaubenssätzen kann hier bewirken, den Übergang angstfrei und reibungslos zu gestalten. Je schneller du alte Glaubenssätze, die dem neuen Leben nicht mehr angemessen sind, verändern kannst, und im gleichen Zuge neue, nun passende generieren kannst, desto leichter wird der Neuanfang.
Glaubenssätze können das Erreichen eines Zieles verhindern, oder in deinem Inneren alles Notwendige aktivieren, um dein Ziel schnellstmöglich Wirklichkeit werden zu lassen. Gerade im Hinblick auf Ziele ist das Überprüfen der entsprechenden Glaubenssätze sehr zu empfehlen. Erst wenn eventuell im Wege stehende Überzeugungen gelöst und neue, förderliche an deren Stelle gesetzt werden, wird das Hinarbeiten auf ein Ziel zum Erfolg führen.

Dies sind nur einige der Möglichkeiten, wie du Glaubenssatz-Arbeit für dich nutzen kannst.

4.3 Glaube und Religion
Die Lehren zu den Religionen sind für

Judentum im Alten Testament

Christentum in der Bibel

Islam im Koran

beschrieben und galten und gelten in gewissen Staaten(z.B. Iran/Saudi Arabien) noch heute als die Basis der Gesetzgebung (Verfassung). In den Ländern mit einer Verfassung, welche das heutige Zusammenleben regelt, ist die Religion dazu da, den Menschen eine Hilfe zu sein durch die Vorstellung von Gott, die Unmenschlichkeit der Naturgesetze und den Überlebenskampf erträglich zu machen.

Ein personifizierter Gott, der mich bedingungslos liebt, jederzeit mit mir ist und Mitgefühl, Erbarmen, Vergebung und mir Gebote gibt, die mir Sicherheit geben, dass ich das Richtige mache, wenn ich die Gebote befolge, ist ein unglaublich wirkungsvoller Sozialbezug. Das tut meiner Seele gut. Sich selbst eine Bezugsperson wie «Gott» aufzubauen ist eine gute Voraussetzung, um das Leben geniessen zu können. Wenn mich jemand bedingungslos liebt, stärkt das mein Selbstwertgefühl, mein Selbst, mein Ich. Wie viel schöner wäre es, wenn da bedingungslose Liebe und nicht Verurteilung und Himmelsgericht und Jenseitsökonomie (ich bin Diesseits gut und erhalte dafür im Jenseits) gepredigt würden? Das Gefühl der Gemeinschaft, eines schützenden Ganzen wo Menschen füreinander da sind und Hilferufe an andere Menschen und nicht an Götter gerichtet werden.

4.4 Fazit

Meine Wirklichkeit basiert auf meinen Werten, Überzeugungen, meinem Glaubenssystem, meinen Glaubensätzen, Erwartungen und meinen inneren Zuständen und kann durch deren Veränderung beeinflusst werden.

Glaubenssätze, Glaubenssysteme wirken wie Wahrnehmungsfilter.

Wir haben die Wahl, einschränkende oder stärkende Wirkung von Überzeugungen oder Glaubenssätzen zu verändern, dass sie unsere Wahlmöglichkeiten in Situationen erhöhen und unseren Lebensgenuss fördern.

Akzeptiere deine Vergangenheit ohne davon kontrolliert und gesteuert zu werden.

Mache dir hermetisch abgeschlossene Glaubenssysteme (z.B. Religion) bewusst und verändere dein Glaubenssystem. Verfalle nicht dem Skeptiker- oder Glaubenswahn.

Wir Menschen sind darauf angewiesen, von anderen Menschen Mitgefühl, Anteilnahme, Liebe zu erfahren. Ein personifizierter Gott, der mich bedingungslos liebt, jederzeit mit mir ist und Mitgefühl, Erbarmen, Vergebung und mir Gebote gibt, die mir Sicherheit geben, dass ich das Richtige mache, wenn ich die Gebote befolge, ist ein unglaublich wirkungsvoller Sozialbezug. Sich selbst eine Bezugsperson wie «Gott» aufzubauen ist eine gute Voraussetzung, um das Leben geniessen zu können. Zu beachten ist aber auch der Gotteswahn und seine Auswirkungen (50). Wie viel schöner wäre es, wenn da bedingungslose Liebe und nicht Verurteilung und Himmelsgericht und Jenseitsökonomie (ich bin Diesseits gut und erhalte dafür im Jenseits) gepredigt würden? Das Gefühl der Gemeinschaft, eines schützenden Ganzen wo Menschen füreinander da sind und Hilferufe an andere Menschen und nicht an Götter gerichtet werden.

Beispiel zu unterschiedlichen Glaubenssätzen und Überzeugungen.

Eines Tages spazierte das Ehepaar Churchill durch ein vornehmes Quartier in London. Die Leute grüssten und wechselten ein paar Worte mit dem Premierminister.

Ein Strassenfeger hingegen grüsste vor allem Frau Churchill und die beiden blieben ein Weilchen in vertrautem Gespräch beiseite.

Danach fragte Churchill seine Frau, was sie so lange mit einem Strassenfeger zu besprechen gehabt hätte? - "Ach ..., er war vor langer Zeit mal verliebt in mich", entgegnete sie.

Churchill schmunzelte und meinte: "Siehst Du, wenn Du ihn geheiratet hättest, wärst Du heute die Frau eines Strassenfegers".

Frau Churchill schaute ihren Mann verwundert an und sagte die legendären Worte: „Aber nein Darling, wenn ich ihn geheiratet hätte, wäre er heute Premierminister."

Jeder lebt in seiner eigenen Welt!

5 Wovon hängt meine Lebensenergie ab?

Lebensenergie ist die Grundlage unseres Lebens und basiert auf dem Antrieb durch unsere Triebe, gesteuert durch unser Denken (bewusst und unbewusst), welche Lust und Bedürfnisse generiert, die durch unser Handeln die Sinne stimuliert und Gefühle erzeugt, was uns Lebensenergie spendet oder nimmt. Wer die Lebensweisheiten kennt, welche diesen Kreislauf so beeinflussen, dass die Lebensenergie wächst, ist glücklich.

Hippokrates nannte sie "vis medicatrix naturae" - die Heilkraft der Natur. Paracelsus sprach von ihr als "archaeus". Lebensenergie ist *Prana, Chi, spirit*. Aus ihr entsteht die wahre und einzige Art des Heilens: Die von innen heraus. Echte Heilung setzt immer eine tiefgreifende Veränderung der Einstellung eines Menschen zu sich selbst und zum Leben voraus.

Die Chinesen nennen sie Chi, bei den Indern heisst sie Prana, die Indianer sprechen vom Atem Gottes: Die rätselhafte Kraft, die das Universum und jeden Menschen durchströmt. Heiler und Schamanen sagen, sie können sie fühlen und sogar sehen. Sie wissen um die positive Wirkung und setzen sie gezielt ein. Immer mehr Menschen glauben an die unsichtbaren Schwingungen – doch die westliche Wissenschaft bleibt skeptisch.

Albert Einstein war nicht nur ein genialer, sondern auch ein höflicher Mann. Am 13. Januar 1941 empfing der Nobelpreisträger in seiner Wohnung in Princeton (USA) den umstrittenen österreichischen Psychologen Wilhelm Reich (1897-1957). Der war kurz zuvor wegen seiner spleenigen Ideen aus der Psychoanalytischen Vereinigung ausgeschlossen worden und wollte nun den grossen Physiker um seine Meinung zu seinem «Orgon-Akkumulator» bitten. In diesem von ihm erfundenen Experimentierkasten glaubte Reich, der geheimnisvollen und von ihm so benannten Energie «Orgon» auf die Spur gekommen zu sein, die jeden Menschen durchströme und die er als einen Lichtschein sichtbar machen könne. Einstein musste ihn leider enttäuschen: Zu sehen seien nichts als subjektive Empfindungen, beschied er. Reich nahm sich später das Leben, immer noch fest davon überzeugt, mit Orgon die «Lebensenergie des Kosmos» sichtbar gemacht zu haben.

Wieder war ein Versuch gescheitert, mit westlich-wissenschaftlichen Methoden zu ergründen, welche unsichtbaren Energien die Welt und die Menschen bewegen. Reichs Tragik: Er war ganz dicht dran gewesen an dem, was die meisten Menschen auf der Welt für eine Tatsache halten, nämlich dass es eine grosse, allumfassende Energie gibt, die sowohl den Kosmos wie auch jede einzelne Zelle unseres Körpers steuert.

Ein anderer Nobelpreisträger**,** der Begründer der Quantenphysik Max Planck (1858-1947), hatte Zeit seines Lebens «nach der Kraft gesucht, die alles zusammenhält». Er gestand, daran schier verzweifelt zu sein, dass er immer dann, wenn er meinte, einen Teil davon erklären zu können, auf eine noch viel grössere Energie gestossen sei, für die er wieder keinen Namen hatte. Dabei gibt es bereits unzählige Namen dafür: Chi, Prana, Qui, Kundalini, grosser Geist, Atem Gottes – die Liste der Begriffe ist lang, die in unterschiedlichen Kulturen der Welt für die allumfassende Lebensenergie verwendet werden. Und alle meinen dasselbe. «Wir sind alle am Netz», sagt der US-Schamane und Buchautor Kenneth Meadows, «alle Manifestationen dieser Welt sind Ausdruck einer universalen Kraft, die ganz real in uns und um uns existiert».

«Der Ausgangspunkt der Medizin ist die Beschaffenheit der ewigen Dinge», formulierte der Begründer der wissenschaftlichen Medizin, der griechische Arzt Hippokrates von Kos (um 460-375 v. Chr.). Ob in Asien, Afrika oder bei den Ureinwohnern Amerikas – seine Überzeugung, dass in der Natur dieselben Energien regieren wie im Leben der Menschen, herrscht fast überall. Mehr noch: Der Gleichklang von Mikrokosmos und Makrokosmos gilt als Voraussetzung der menschlichen Identität, die Welt als Netzwerk, in dem alles miteinander verknüpft ist – allem wohnt derselbe «Spirit» inne. Teil des Ganzen zu sein, Sensitivität für die universelle Energie zu entwickeln und sie für sich nutzbar machen, gilt als der eigentliche Lebenssinn. Der hawaiianische Schamane Herb Kawainui Kane schreibt: «Die meisten Kulturen sind sich in dieser Weltsicht sehr ähnlich – jedoch ganz verschieden von der modernen westlichen Welt».

Wir gegen den Rest der Welt also? Es sieht so aus: «Wir sind die Sonderlinge», sagt Ute Prügner, promovierte Medizinerin und TCM-Ärztin in Hamburg (TCM: Traditionelle Chinesische Medizin). Für sie, die in China und Tibet TCM studiert und praktiziert hat, sind die Energien, die das Befinden und die Gesundheit ihrer Patienten bestimmen, alltägliche Realität. «Wer diese Dinge nicht selbst erfahren hat, steht ratlos davor»,

räumt sie ein, «Wer sie jedoch erlebt hat, weiss, dass es sie gibt». Die Behandlungserfolge der asiatischen Medizin lassen keinen Zweifel daran. «Sie sind unserer Schulmedizin absolut ebenbürtig», urteilt der Wiener Philosophie-Professor Fritz Wallner.

Die weltweit am Weitesten verbreitete Bezeichnung für die Energiezentralen unseres Körpers ist Chakra (Kreis), ein Begriff aus dem indischen Sanskrit. Die Vorstellung dieser Schaltstellen der Energie findet sich fast identisch im gesamten Asien wieder, ebenso bei den Maya, Inka und Indianern Nordamerikas: Am Ende der Wirbelsäule zusammengerollt ruht die «Schlangenkraft» (Kundalini) und wartet darauf, geweckt zu werden. Die Übungen des Kundalini-Yoga zum Beispiel dienen dazu, sie zur Entfaltung zu bringen und durch den Körper zu leiten.

Nicht nur Yoga**,** auch Meditation, Akupunktur (Nadelung), Akupressur (Drücken auf Punkte der Energiebahnen), Shiatsu (Massagen), Moxibustion (Erwärmung) oder Reiki (Handauflegen) funktionieren bei Millionen von Menschen. Es gibt viele weitere Methoden, die Energien zu stärken und zu beeinflussen, wenn sie durch äussere Einflüsse oder psychische Probleme auf die schiefe Bahn geraten sind

Der Asien-Experte und Buchautor Christopher Markert («I-Ging. Das Buch der Wandlungen») meint: «Wenn wir etwas denken und tun, das nicht unserer Überzeugung entspricht, bekommen wir bereits ein unangenehmes Gefühl in unserer Mitte».

Bei uns gibt es einen populären Begriff dafür: Bauchgefühl. Seit den wissenschaftlichen Arbeiten des amerikanischen Hirnforschers Antonio Damasio in den 1980er Jahren hat er akademische Weihen erlangt. Denn Damasio hat nachgewiesen, dass unser Verstand bei wichtigen Entscheidungen lediglich «Berater» eines emotionalen Entscheidungszentrums ist, das in Wahrheit das Sagen hat. «Das grosse Es» wird es von Neurologen genannt. Damasio vermutet es im limbischen System, dem Zentrum des Gehirns.

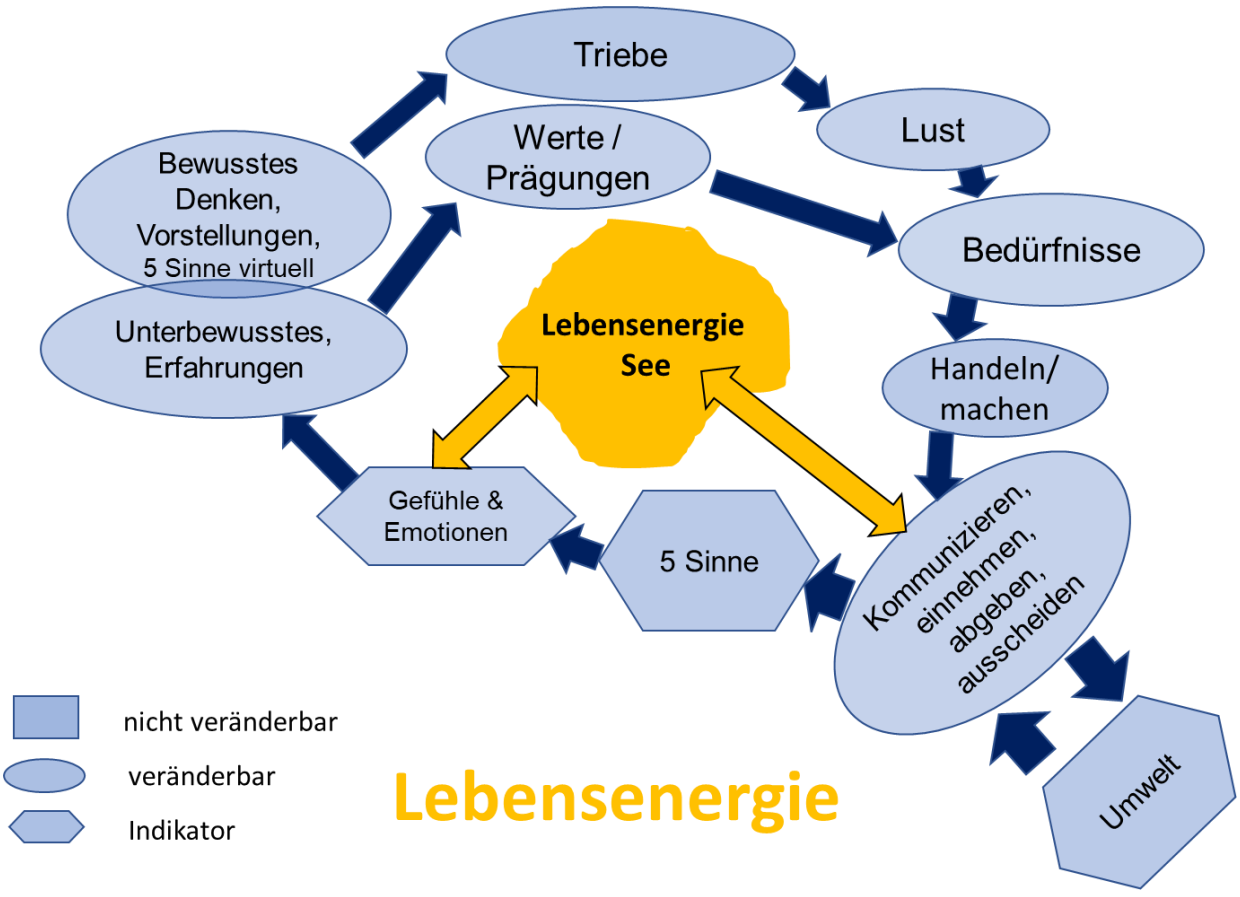
Zirka 100.000 Entscheidungen trifft jeder von uns täglich, die allermeisten davon, ohne nachzudenken, viele, ohne sie überhaupt zu realisieren – umso wichtiger ist es, sein Energieniveau hochzuhalten, um sich auf die Funktionsfähigkeit des Gehirns im Bauch verlassen zu können. Energie-Experte Albert Einstein, der mit seiner Formel e = mc2 die Beziehungen zwischen Materie und Energie berechnet hat, schwor auf seinen Bauch: «Alles, was zählt, ist die Intuition. Der intuitive Geist ist ein Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat».

Emotionale Energie:
Das emotionale Gehirn hat die Kraft das denkende Gehirn zu überwältigen - ja sogar zu lähmen. Daniel Goleman

Bewusstsein ist von der Aufmerksamkeit (worauf wir uns fokussieren) abhängig und zeigt uns, welche Gefühle wir haben und ob diese Energie + oder – auf unseren Lebensenergiehaushalt wirken.

5.1 Die Lebensenergiegenerator

Das Leben geniessen heisst Vermehrung der Lebensenergie über die Zeit. Dieses Bild zeigt die Zusammenhänge wie mehr oder weniger Lebensenergie in uns fliesst und uns stärkt und Kraft gibt oder wie wir Lebensenergie mindern. Es ist also quasi die Lebensenergiepumpe. Die Drehrichtung ist im Uhrzeigersinn.



Durch das bessere Verständnis des erstaunlichen Funktionierens von Körper, Geist und Seele erkennen wir auch die heilende oder schwächende Kraft der Gedanken, um die Lebensenergie negativ oder positiv zu verändern. Die Verantwortung dafür liegt bei uns, bei mir selbst.

5.1.1 Bewusstes Denken

Ich denke also bin ich. Welch gewaltigen Einfluss unser Denken auf unser «Leben geniessen» hat, haben wir in den vorgängigen Kapiteln gesehen.

5.1.2 Unbewusstes

Auszug aus (Wikipedia) Als das Unbewusste bezeichnet die Psychoanalyse einen Bereich der menschlichen Psyche, der dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist, aber diesem zugrunde liege: In der Herausbildung der Menschheit wie auch des einzelnen Menschen. Die Tiefenpsychologie geht davon aus, dass bei jedem Menschen in allen Lebensphasen unbewusste psychische Prozesse das Handeln, Denken und Fühlen entscheidend beeinflussen. Die Bewusstmachung und Anerkennung unbewusster Vorgänge könne psychisch gesunde Menschen in ihrer

Persönlichkeitsentwicklung unterstützen. Die Kenntnis der Mechanismen des Zusammenspiels von Bewusstsein und Unbewusstsein (was noch viele Unbekannten aufweist) ist für die positive Beeinflussung von Emotionen und Gefühlen und somit der Lebensenergie und des Lebensgenusses unabdingbar.

5.1.3 Triebe und Lust

Lust und Leistung, das Strickmuster nach dem wir funktionieren
Konrad Lorenz spricht von 5 Trieben, damit wir uns in Bewegung setzen.

1. Nahrungstrieb (überleben heute und morgen)
2. Sexualität (überleben über Generationen)
3. Aggression
4. Bindung
5. Neugier

Das Verhalten des Tieres ist grösstenteils triebgesteuert. Der Mensch hat die Fähigkeit (mit dem Grosshirn) Entscheidungen zu treffen, d.h. auf die Antriebsdynamik der Triebe steuernd einzugreifen (ist nicht immer einfach!). Lust wird empfunden durch Triebbefriedigung. Die Lust kann gesteigert werden durch Erhöhung der Reize. Verwöhnung kann zu eigenartigen Konsequenzen führen -- Exzessen. Wenn Menschen z.B. genügend zu essen haben, können sie mit noch mehr Essen nicht bewegt werden. Viel mehr durch Lust an der Anstrengung selbst --- Flow Erlebnis.
Aggressionen entstehen durch Knappheit von «Ressourcen» irgendwelcher Art, da strengt sich jeder an. Sieger wird der Aggressive!
Warum tust du das, was du tust? - z.B. lügen, nicht immer die Wahrheit sagen, sondern sozial erwünscht Antworten geben, (Ersatz für das Wort lügen), um den **Bindungstrieb** zu befriedigen. Wenn ein nahestehender oder geliebter Mensch stirbt, merken wir, wieviel wert uns eine Bindung ist.
Neugier: Beispiel Ansammlung von Menschen, ich gehe auch hin um Unbekanntes (Unsicherheit) in Bekanntes umzuwandeln (Sicherheit ist die Belohnung für diesen Reiz) denn in einem Lebensbereich ist ein Mensch aus seiner Sicht souverän und selbstsicher. Unsicherheit suchen und in Sicherheit verwandeln - entspricht dem Neugier-Trieb. Menschen, die sich langweilen suchen Unsicherheit, um diese in Sicherheit umwandeln zu können.

5.1.4 Werte und Prägungen

Was sind meine Werte? Wie wirken sie sich auf mein «Leben geniessen» aus? Kennst du deine Werte? Siehe Kapitel 6 um deine Werte zu ermitteln.
Wie wir aus Kapitel 3 und 4 wissen, sind Werte und Prägungen Filter in unserem Denken und es ist notwendig, sie auf eine positive Wirkung auf Lebensgenuss und Lebensenergie zu prüfen.

5.1.5 Bedürfnisse

Wie kommen meine Bedürfnisse zustande? Werde dir bewusst, wie deine Bedürfnisse zustande kommen und «steure» deine Bedürfnisse, damit daraus Lebensgenuss entsteht und dir Lebensenergie zufliessen wird.

5.1.6 Handeln

Durch unser Handeln beeinflussen wir unsere Umwelt, durch kommunizieren, einnehmen (Luft, Nahrung u.v.a.m.) abgeben, (z.B. durch Kraft, bewegen) ausscheiden durch Ausscheidungswege des Körpers. Achte darauf, dass «der Umgang» mit deinem Körper lebensenergievermehrend ist.

5.1.7 Kommunizieren, einnehmen, abgeben, ausscheiden

Mit der Umwelt sind wir nur durch kommunizieren, unsere 5 Sinne sowie einnehmen, abgeben und ausscheiden verbunden. Alles was wir daraus «machen» findet in uns drinnen statt! Wir nehmen Nahrung auf. Achte darauf, was du einnimmst, denn Nahrungsmittel können deinen Körper vergiften, also alle Lebensenergie entziehen oder die Basis für wunderbaren Lebensgenuss und Mehrung der Lebensenergie sein.
Biologie und Geist
Beispiel: Wenn ich den ganzen Tag Beschwerdetelefone entgegennehme, bei denen ich mich angegriffen fühle, bauen sich in mir Aggressionshormone (Kampfhormone) auf, die ich nicht abbauen kann, da ich mich ja nicht bewege, sondern nur auf dem Stuhl sitze. Wenn ich dann Sport treibe, merke ich wieviel Energie ich freimachen kann durch die «Aufladung mit Kampfhormonen» während des Tages.
Das Leben mit eingeschränkter Gesundheit zu geniessen ist eine Kunst!

5.1.8 Umwelt

Wir sind Teil der Welt, und diese Welt beeinflusst uns in mannigfacher Art. Physisch in Form der vorhandenen Schwingungen, die Universum-Schwingungen, Jahresverlauf, Ebbe und Flut, Erdschwingungen, Schall, Ultraschall, Infrarot, sichtbare Farben, Ultraviolett…durch das ganze Spektrum von Wellen. Wir kennen noch nicht alle Arten, wie uns die Umwelt beeinflusst. Die Aura des Menschen kann mit der Kirlianfotografie sichtbar gemacht werden, wie die Aura zustande kommt, weiss man noch nicht. Die Wirkungen von Aura eines Menschen zu der Aura anderer Lebewesen sind Themen der Forschung. Achte auf deine Gefühle, die dir zeigen, wie eine Umgebung auf dich wirkt und meide Umgebungen, die auf dich negativ wirken.

5.1.9 Die 5 Sinne

Wie die 5 Sinnesorgane Signale zu den Neuronalen Netzen im Gehirn leiten, dann verarbeitet werden und dadurch am Ausgang der Neuronalen Netze Bedeutung entsteht, bewusstwird (siehe Kapitel 3). Diese Signale sind der Auslöser für Emotionen und Gefühle. Die 5 Sinne können auch virtuell durch unsere Gedanken «ausgelöst» werden. Beispiel: Stelle dir eine wunderschöne Zitrone vor. Wie sie so prall gefüllt mit Zitronensaft vor dir in deiner Hand liegt. Nun nimmst du die Zitrone und führst sie in deinen Mund und beisst so richtig zu, dass all der Zitronensaft in deinen Mund fliesst. Diese Vorstellung hat sicher eine Reaktion hervorgerufen, wie wenn deine echten Geschmackssensoren Zitronensaft wahrgenommen hätten.

5.1.10 Gefühle und Emotionen

Der Ursprung aller körperlichen und seelischen Probleme ist die emotionale Haltung. Solange sie positiv bleibt und uns keine Lebensenergie aufzehrenden negativen Einstellungen hemmen, sind und bleiben wir gesund und vital. Es ist möglich, «Kraft des Wortes» negative Gefühle augenblicklich in positive zu verwandeln. (13) «Die heilende Kraft der Emotionen» durch einen einfachen Muskeltest können Sie Ihren emotionalen Zustand – oder den einer anderen Person – herausfinden und diesen sofort verbessern und damit eine höhere Lebensenergie erreichen.) Die Kinesiologie bedient sich dieser Methoden.

Ein anderer, einflussreicher Erklärungsversuch der Rolle der Emotionen und Gefühlen stammt von dem amerikanischen Psychologen und Philosophen William James (1842-1910). James glaubte, ohne körperliche Reaktionen entstünden Gefühle bzw. Emotionen gar nicht erst (ideomotorische Hypothese). Emotionen sind für ihn nichts anderes als das Empfinden körperlicher Veränderungen. Nach James weinen wir nicht, weil wir traurig sind, sondern wir sind traurig, weil wir weinen; wir laufen nicht vor dem Bären weg, weil wir uns fürchten, sondern wir fürchten uns, weil wir weglaufen.

Öffne deine Augen. Erkenne, wie sich die Gefühle Ärger und Verdruss auf dich auswirken! Hole dir deine Kraft von denen zurück, von denen du verletzt wurdest. Unter all den Gefühlen des menschlichen Repertoires sind HASS, WUT und VERZWEIFLUNG die weitaus mächtigsten und destruktivsten. Diese Gefühle werden in deinem Innern durch die Taten von Menschen ausgelöst, die dir deiner Meinung nach weh getan haben oder dich lieben.
Für jeden Gedanken und für jedes Gefühl gibt es eine entsprechende physiologische Reaktion. Allein schon die Vorstellung, die saure Gurke essen zu müssen, löst sehr reale körperliche Reaktionen aus. Wenn du HASS, WUT und VERZWEIFLUNG empfindest, dann bringt das chemische Gleichgewicht des Körpers völlig durcheinander. Ständiges physiologisches Ungleichgewicht ist die Folge, Krankheit und Unfall, Schlaflosigkeit, Albträume, Konzentrationsschwierigkeiten und Erschöpfungszustände sowie das Auftreten von schmerzhaften Verkrampfungen Kopfweh und Migräne, Geschwüre, Herzattacken das ganze geistige und körperliche Wohlbefinden leidet. Willst du das? Willst du, dass diese Menschen eine solche Macht, gegeben durch/über diese Emotionen, die du hast, auf dich ausüben?

Erinnere dich: Deine Wahrnehmung besteht aus deiner persönlichen Auslegung der Welt und jeder schafft sich seine eigenen Erfahrungen. Zusammen gibt dir die mächtige Verbindung dieser Regeln, dass du die Qualität deines Gefühlslebens bestimmst. Es liegt an dir zu entscheiden, wie du reagierst, ob mit Gefühlen wie Hass etc. oder Gelassenheit und Vergebung. (56 Liebesaffäre zwischen Problem und Lösung)

Diese Empfindungen fressen sich in dein Inneres wie ein Feuer durch einen ausgetrockneten Wald. Du bezahlst einen unglaublich hohen Preis dafür, diese Hassgefühle mit dir herumzutragen. Diese Gefühle verändern nämlich dein ganzes Wesen.

Positive Gefühle wie vor allem Liebe, Freude, Genuss, im Flow sein, mehren direkt deine Lebensenergie. (55)

Negative Gefühle wie Hass, Wut und Verzweiflung rauben dir Lebensenergie.

Um dein Leben zu geniessen, vermeide die negativen Gefühle und mehre die positiven Gefühle, denn sie sind mächtige Lebensenergiegeneratoren. Nur schon die Vorstellung eines schönen Erlebnisses generiert dir gute Gefühle und Lebensenergie.

Nutze die guten Gefühle, die ein gutes soziales Netzwerk erzeugt.

stern

Risiko Einsamkeit

28. Juli 2010 16:08 Uhr

Wer gute Freunde hat, lebt länger

Verzicht auf Zigaretten, Bewegung und eine gesunde Ernährung - um lange zu leben, unternehmen Menschen viel. Doch reicht das aus? Allem Anschein nach nicht. Denn soziale Isolation schadet der Gesundheit ebenso wie Rauchen oder Übergewicht.

Auf gute Freunde kann man bauen: Menschen mit einem sozialen Netzwerk haben eine um 50 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit alt zu werden als einsame Menschen

5.2 Fazit Lebensenergie

Meine Lebensenergie ist vom Austausch mit der Umwelt abhängig. Den grösseren Einfluss hat jedoch meine Innenwelt durch Emotionen und Gefühle.
Unser Verstand ist bei wichtigen Entscheidungen lediglich «Berater» eines emotionalen Entscheidungszentrums, das in Wahrheit das Sagen hat. Das emotionale Gehirn hat die Kraft das denkende Gehirn zu überwältigen - ja sogar zu lähmen. Alles, was zählt, ist die Intuition. Der intuitive Geist ist ein Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.

Um meinen Lebensgenuss und meine Lebensenergie zu steigern, habe ich die Lebensenergiegenerator richtig in Betrieb zu halten, d.h. alle «Bauteile» des Generators auf Lebensenergie Zufuhr zu trimmen.

Geist basiert auf Biologie. Der Körper ist Basis von Emotionen und Gefühlen.

6 Was kann ich unternehmen, um mein Leben mehr zu geniessen?

Was macht ein Praktiker?
Durch Probieren von Wissen, neue Erfahrungen aneignen, aus Erfahrungen (auch von anderen) Erkenntnisse gewinnen.

6.1 Zuerst der Check wie steht`s um mich?

Was heisst für mich das Leben geniessen? (Kriterien können selbst definiert werden)

1. Gesundheit
2. Beziehungen
3. Welt
4. Veränderung

Was erhalte ich jetzt, wie hoch ist mein Lebensgenuss in

1. Gesundheit 1……10
2. Beziehungen 1……10
3. Welt 1……10
4. Veränderung 1……10

6.2 Lebensenergieflussrechnung und Lebensenergie-Bilanz

In der Lebensenergieflussrechnung machen wir eine Betrachtung über die Zeit. Wieviel Lebensenergie fliesst in unseren Lebensenergiespeicher (See) und was sind die Gründe? Wieviel Lebensenergie fliesst aus unserem Lebensenergiespeicher (See) und was sind hier die Gründe?

In der Lebensenergie-Bilanz messen wir den Pegelstand unseres Lebensenergiesees.

Lebensenergie-Bilanz

Wie gross sind meine Lebensenergiereserven? (Wieviel ist mein Lebensenergiesee gefüllt?)

1……1000

Lebensenergieflussrechnung

Über den letzten Monat betrachtet, habe ich einen Lebensenergieabfluss oder Zufluss? (ankreuzen)

-10……0……+10

Über das letzte Jahr betrachtet, habe ich einen Lebensenergieabfluss oder Zufluss?

-100……0……+100

6.3 Wie geht ’s weiter?

Folgende Fragen sind zu beantworten.

Bin ich mit meinem zufrieden?

Geniesse ich mein Leben?

Will ich etwas ändern?

Wenn ich eine oder alle Fragen mit ja beantworte, dann könnte ich die folgenden Lebensweisheiten nutzen.

6.4 Lebensweisheiten

6.4.1 Das Leben mit Weisheit und Dankbarkeit geniessen

Gedanken haben KEINE Macht über uns, ausser wir geben Ihnen nach. Nur jeder selbst gibt seinen Gedanken Bedeutung. Wenn wir das wissen und danach handeln, können wir entscheiden, wie Gedanken auf uns wirken und ob wir durch diese Gedanken glücklich oder unglücklich sind.
Wenn wir also unser Leben glücklich, mit Weisheit und Dankbarkeit geniessen wollen, haben wir uns mit unseren Gedanken und wie sie zustande kommen auseinander zu setzen. Dies kann nur jeder/jede Einzelne für sich selbst tun. Jeder ist selbst für sein Leben und was er/sie daraus macht verantwortlich. Die Entscheidung ist: Nehme ich die Verantwortung in meine Hände (Denken und Handeln) oder überlasse ich diese Verantwortung jemandem anders - dann bin ich nicht verantwortlich, kann mich als Opfer bemitleiden und andere beschuldigen, aber ändern kann ich nichts, da dies ja nicht in meiner Verantwortung und in meinem Handlungs- bzw. Denkspielraum ist.
Entwicklung durch Erfahrung und Erkenntnis:
Lerne besser zu entscheiden, damit du Besseres bekommst.
Ich kann nicht immer wählen, was ich machen muss, aber ich kann immer wählen wie ich es mache (innere Haltung dazu). (19)
Es gilt, sich immer wieder bewusst zu werden «Was habe ich mit blindem Vertrauen übernommen und gilt für mich oder eben nicht» und wenn notwendig zu verändern:
Ursache - Wirkungsprüfung
Verantwortung für die eigene Entwicklung übernehmen.
Methoden, die beispielsweise dabei angewendet werden können: NLP (1) (3) (4) (23) und Hypnosystemische Konzepte (55 und 56)

6.4.2 Sich durch Wissen und Erfahrungen weiterentwickeln

Eine gute Basis, um das Leben mehr geniessen zu können, ist das Befolgen der

6.4.2.1 4 Lebensgrundsätze

- Mit Freude danke für die unendliche Freiheit im Denken und für alles, was du erhältst und dir widerfährt, denn dadurch kannst du dich weiterentwickeln.
- Mit Liebe, denke und handle so, dass es dir und deiner Umwelt gut geht denn alles ist miteinander verbunden.
- Mit Leidenschaft pflege Physis (Körper) und Psyche (Geist und Seele/Emotionen und Gefühle) durch tägliche Hygiene und Training und nutze dadurch deine Potentiale.
- Mit Humor lass los und geniesse

Die Navajo-Indianer erzählen sich eine wunderbare Geschichte.
Ein alter Mann aus dem Stamm sprach zu seinem Enkel: Manchmal habe ich das Gefühl, dass in mir ein Kampf tobt - ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er ist der Wolf des Zorns und Neids, der Sorge, des Vorwurfs, der Gier, der Arroganz, des Selbstmitleids, der Schuld, der Ablehnung, der Minderwertigkeit oder Überlegenheit; der Angst der Heilwerdung von Körper und Seele, vor dem Erfolg und davor, dass das, was die anderen gesagt haben, wahr sein könnte; der Angst, in den Mokassins eines anderen zu laufen, um nicht mit seinen Augen sehen und seinem Herzen fühlen zu müssen, wie sich die Wirklichkeit aus seiner Sicht darstellt, so dass

ich an hohlen Ausreden festhalten kann, die ich im Innern längst als falsch erkannt habe.
Der andere Wolf ist gut. Er ist der Wolf der Freude, des Friedens, der Liebe und Hoffnung, der Gelassenheit, Bescheidenheit und Güte, des Mitgefühls für jene, die mir geholfen haben, wenngleich ihre Bemühungen nicht immer perfekt waren, der Bereitschaft, mir selbst und anderen zu vergeben und zu erkennen, dass ich mein Schicksal selbst in der Hand habe. Nachdem der Enkel eine Weile über die Worte seines Grossvaters nachgedacht hatte, fragte er: «Sag mir Grossvater, welcher der beiden Wölfe wird nun gewinnen?» Und der alte Mann antwortete: «Der Wolf, den ich zu füttern beschliesse.»

Ein Mann kam zum Meister und fragte, was das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens sei. Der Meister antwortete:

«Mach jeden Tag einen Menschen glücklich.»
Nach einer Weile fügt er hinzu:
«Selbst wenn dieser Mensch du selbst bist.»
Und noch ein wenig später:
«Vor allem, wenn dieser Mensch du selbst bist.»

Mit Liebe denke und handle so, dass es deinem Nächsten, der Umwelt und dir wohl ergeht.

Viele verstehen darunter Liebe: Es gibt grundsätzlich 2 Arten von Liebe, die unkonditionierte Liebe und die konditionierte Liebe. **Konditionierte Liebe:** Alle Menschen wollen geliebt werden und das kann man sehr gut anwenden, um bei einem Menschen etwas zu bewirken.

Beispiel: Die Mutter sagt: «Armin, wenn du Mami liebst, dann gehst du jetzt und holst mir Brot vom Beck»
oder «Mami liebt dich, wenn du zum Beck Brot holen gehst» oder
«Ich liebe dich, wenn ….»
Der Ehemann sagt: «Wenn du mich liebst dann kochst du mir heute Abend ein Filet»
«Wenn du mich liebst, dann machst du x oder y».
Das führt oft zu Liebeskummer, wenn die Kondition nicht erfüllt wurde.
Unkonditionierte Liebe: Diese Liebe ist eine grosse Herausforderung und anspruchsvoll, d.h. nämlich jemanden zu lieben ohne Konditionen, Sie/Ihn zu nehmen wie Sie/Er ist. Was immer der andere Mensch tut, ich höre nicht auf Ihn/Sie zu lieben.
Ein Beispiel: Liebe deine Feinde.
Unkonditionierte Liebe und Dankbarkeit sind das Beste, um Lebensenergie zu erzeugen und mit allem um uns herum in Einklang zu sein.

Mit Leidenschaft pflege Körper und Psyche (tägliche Hygiene und Training) und nutze deine Potentiale.
Wir haben einen Körper, der gebraucht werden will und in welchem ein Geist entwickelt wurde und immer weiterentwickelt wird (51), was der Hygiene und des Trainings bedarf, um die Potentiale zu nutzen.

Loslassen ist sehr wichtig, um alle körperlichen und geistigen Anspannungen loslassen zu können und einfach nur zu sein und das was ist zu geniessen. Achtsam

sein: Sich selbst wahrnehmen, bei sich sein, auf sich hören, auf sich schauen, in der Ruhe die Reflexion finden.

Dankbar sein ist ein Gefühl, das uns im Innersten wohltut. Dankbar sein für die unendliche Freiheit im Denken und dass wir diese Freiheit immer und überall geniessen können und dankbar sein für alles, was wir erhalten und uns widerfährt, scheint vielleicht übertrieben, es gibt uns aber die energiespendende Sicht auf alles, was passiert.

6.4.3 Menschen tun, was funktioniert

Erkenne die Belohnungen, die dein Verhalten und das Verhalten anderer steuern. Kontrolliere und steure diese Belohnungen und du steuerst damit dein Leben! Wenn ich das, was ich tue, immer wieder tue, dann bekomme ich immer wieder die gleiche Belohnung. Ich werde mir nichts vormachen, in dem ich glaube, dass dem nicht so ist. Ich werde danach suchen, dann finde ich die Belohnung auch.

Belohnungen können sein: Auf irgendeiner Ebene wird ein Zweck erfüllt. Es bringt für dich irgendeinen Vorteil. Es wird etwas vermieden z.B. Angst, Schmerz, Verlust. Menschen verhalten sich so, wie sie sich selbst messen und das Gemessene sich ihnen als eine Belohnung darstellt.
Methode: Für sich selbst (z.B. NLP) befragen der verschiedenen Teile in mir, was sie Positives für mich wollen, wenn ich etwas tue. Kreativer Teil als Vermittler und Lösungssucher.
Methode in Bezug auf andere:
Sich die Frage stellen, wenn ich mich in die Situation dieser Person versetze, was betrachtet diese Person als Belohnung, und entsprechend handeln.

6.4.4 Was ich erkenne, kann ich verändern

Was du nicht in Frage stellst, kannst du auch nicht verändern = Verdrängungen.
Du verschwendest wertvolle Zeit und Chancen, wenn du dich weigerst zuzugeben, dass du ausser Kontrolle geraten bist und die Dinge vielleicht nicht so sind, wie sie sein sollten.

Beispiel: Piloten, welche den Instrumenten nicht mehr glauben, da sie (Piloten) sich ja nicht irren und als Profis keine Fehler zugeben, dass sie z.B. die Lage falsch beurteilen und die Instrumente richtig anzeigen. Nach Vorschrift müssten sie sofort in Steigflug gehen, damit sie genug Zeit haben, um die Lage neu zu beurteilen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen. (So geschehen bei Alitalia Flugzeugabsturz in Würenlos)

Verdrängungen können in seltenen Fällen auch helfen: z.B. als Selbstschutzmechanismus, wenn man traumatische Erlebnisse hat, wie fast verbrannt, fast gestorben ist bei einem Unfall etc.

6.4.5 Das Leben belohnt den, der handelt.

Triff wohlüberlegte Entscheidungen und handle danach!
Nichts interessiert die Welt weniger als Absichtserklärungen ohne Handlung!
Gut gemacht ist besser als gut gedacht!
Sei VERBINDLICH

Tue WAS NÖTIG IST
Und du bekommst WAS du willst.

Methoden: z.B. Kaizen (22)

Veränderungen machen Angst. Dieser Tatsache können wir Menschen nicht entkommen, ob der Wandel nun scheinbar unbedeutend ist (einen neuen Club besuchen) oder das ganze Leben umkrempeln. Die Wurzeln der Angst liegen in unserem Gehirn und wenn die Angst überhandnimmt, blockiert sie Kreativität, Wandel und Erfolg. Wenn wir grosse Veränderungen in kleine, verdaubare Schritte zerkleinern, «überlisten» wir das Gehirn und besiegen die Angst. (21)

(34) Sun ZU sagt:
Erkennt man die Notwendigkeit, eine Sache tun zu müssen, so darf man nicht zögern, sich ihr ganz und gar zu widmen. Wenn der Zwang das Handeln bestimmt, sollte der Handelnde in der Lage sein, sein Tun und Lassen jederzeit vor sich selbst rechtfertigen zu können, sodass der Zwang zum Handeln nicht auch noch zur Belastung der eigenen Seele wird.

6.4.6 Gelassenheit beginnt im Kopf

Ich habe die Wahl. Ich kann rein mechanisch den alten Denk- Gefühls- und Verhaltensmustern (Gewohnheiten) folgen. So passiert das, was immer schon passiert ist. Ich kann andererseits die "Automatik" bewusst abschalten und so lange auf "Handsteuerung" umschalten, bis durch zahlreiche Wiederholungen neue Gewohnheiten entstanden sind. Dies kann durch das ABC Denken umgesetzt werden. Es hilft auch, wenn man die folgenden Regeln beachtet:

- Lebe im Hier und Jetzt, ohne den Moment zu bewerten
- Lasse dich nie zu einer Handlung hinreissen
- Besiege Eile mit Langsamkeit
- Sei gelassen: Gelassenheit ist ein Prozess
- Auf bekannte und unbekannte Situationen immer wieder so gelassen wie möglich (ABC Denken) reagieren
- Siegen, ohne zu kämpfen (20) (21)

Wo einer glaubt Stärken zu haben, gerade da hat er seine empfindlichste Stelle, aufgrund seiner Angst, dass seine Stärke nicht erkannt werden könnte.
Beispiel: Wenn der Dichter dichtet um der Dichtung Willen, dann kann keine Angst aufkommen. Wo kein Geltungsstreben ist, kann auch keine Angst sein, denn dann ist die Entfaltung nicht auf Wirkung bedacht.

6.4.7 Die Wirklichkeit existiert nur in meinen Gedanken und in meiner Vorstellung

Welchen Wert oder welche Bedeutung ein bestimmter Umstand für mich hat, bestimme ich und nur ich allein. Alles, was ich bin und werde, liegt nur in mir selbst. Erkenne dein Glaubenssystem und deine Glaubenssätze und deine Filter, durch die du deine Welt betrachtest und verändere sie, damit du das bekommst, was du willst.

6.4.8 Ich bestimme, wie andere Menschen mich behandeln

Denke daran, niemand kann dich ohne deine Zustimmung dazu bringen, dass du dir minderwertig vorkommst.

Nimm Einfluss darauf, wie andere dich behandeln, statt dich darüber zu beschweren.
Lerne deine Beziehungen neu zu ordnen, damit du deine Ziele erreichst.
Beachte die Lebensregel -- Menschen tun das, was funktioniert --.
Wenn du also Menschen beeinflussen willst, zählen Ergebnisse, nicht das was du vorhattest, sondern Ergebnisse beeinflussen die Menschen, mit denen du zu tun hast. Du kannst dich beschweren, sie anschreien oder ihnen negative Konsequenzen androhen, aber wenn du deren Verhalten unter dem Strich mit einem Ergebnis belohnst, das die andere Person schätzt, dann wird diese Person denken: Es funktioniert. Jetzt weiss ich, wie ich das bekomme, was ich will.

6.4.9 Vergeben ist Macht

Öffne deine Augen. Erkenne, wie sich Ärger und Verdruss auf dich auswirken! Hole dir deine Kraft und Energie von denen zurück, von denen du verletzt wurdest.

Unter all den Gefühlen des menschlichen Repertoires sind HASS, WUT und VERZWEIFLUNG die weitaus mächtigsten und destruktivsten. Diese Gefühle werden in deinem Innern durch die Taten von Menschen ausgelöst, die dir ihrer Meinung nach weh getan haben oder sie lieben.

Für jeden Gedanken und für jedes Gefühl gibt es eine entsprechende physiologische Reaktion. Wenn du HASS, WUT und VERZWEIFLUNG empfindest, dann bringt das das chemische Gleichgewicht des Körpers völlig durcheinander. Ständiges physiologisches Ungleichgewicht ist die Folge, Krankheit und Unfall. Schlaflosigkeit, Albträume, Konzentrationsschwierigkeiten und Erschöpfungszustände sowie das Auftreten von schmerzhaften Verkrampfungen, Kopfweh und Migräne, Geschwüre, Herzattacken, das ganze geistige und körperliche Wohlbefinden leidet. Willst du das? Willst du, dass diese Menschen eine solche Macht, gegeben durch/über diese Emotionen, die du hast auf dich ausüben? Diese Empfindungen fressen sich in dein Inneres wie ein Feuer durch einen ausgetrockneten Wald. Du bezahlst einen unglaublich hohen Preis dafür, diese Hassgefühle mit dir herum zu tragen. Diese Gefühle verändern nämlich dein ganzes Wesen. Es liegt an dir zu entscheiden wie du reagierst, ob mit Gefühlen wie Hass etc. oder Gelassenheit und Vergebung.

6.4.10 Sich selbst führen

Die Kuh gibt keine Milch, wenn sie nicht gemolken wird, das Leben auch nicht!

Als dein eigener Lebensführer wirst du dir viel leichter tun, wenn du an dein Leben eine Reihe realistischer Erwartungen stellst. Akzeptiere, dass Erfolg ein bewegliches Ziel ist und du dein Leben in dieser sich ständig verändernden Welt aktiv steuern musst.

Mache eine erfolgsorientierte Bewertung deines Lebensführers (von dir)

1. Hält dein Lebensführer dich vor unüberlegten Risiken fern?
2. Bringt dein Lebensführer dich in Situationen, bei welchen du deine gesamten Fähigkeiten und Möglichkeiten auch nutzen kannst?
3. Verschafft dein Lebensführer dir die Gelegenheit dazu, dass du bekommst, was du vom Leben wirklich willst?
4. Kümmert sich dein Lebensführer um dein Wohlergehen und deine physische und psychische, mentale, emotionale und seelische Gesundheit?

5. Wählt dein Lebensführer Beziehungen, die dir guttun?
6. Fordert dein Lebensführer dich dazu auf, nach Dingen zu streben, die dich fit und aktiv halten?
7. Entwirft dein Lebensführer deinen Tagesablauf so, dass du jeden Tag ein wenig Ruhe und Entspannung geniessen kannst?
8. Sorgt dein Lebensführer für Spass und Entspannung in deinem Leben?
9. Gestaltet dein Lebensführer deine Welt so, dass all die Dinge, welche du für wichtig hältst, gleichermassen berücksichtig sind?

Jeder muss sich selbst führen. Jeder Mensch hat in jedem Augenblick seines Lebens Energie und Ressourcen dazu zur Verfügung. Starte jetzt damit!

6.5 Methoden und Hilfsmittel

Je nach Zielen, die ich mir gesetzt habe, verwende ich nun die für mich besten Methoden, damit ich meine Ziele erreichen kann. Hier sind einige aufgeführt.

Eine erste Massnahme kann sein, meine Lebensenergieflussrechnung zu erstellen.

6.5.1 Lebensenergie-Bilanz und -Flussrechnung erstellen.

In der Lebensenergieflussrechnung machen wir eine Betrachtung über die Zeit. Wieviel Lebensenergie fliesst in unseren Lebensenergiespeicher (See) und was sind die Gründe und wieviel Lebensenergie fliesst aus unserem Lebensenergiespeicher (See) und was sind hier die Gründe.
In der Lebensenergie-Bilanz messen wir den Pegelstand unseres Lebensenergiesee.

Lebensenergie-Bilanz

Wie gross sind meine Lebensenergiereserven? (Wieviel ist mein Lebensenergiesees gefüllt)?

1……1000

Lebensenergieflussrechnung

Über den letzten Monat betrachtet, habe ich einen Lebensenergieabfluss oder Zufluss? (ankreuzen)

-10…….0…….+10

Über das letzte Jahr betrachtet, habe ich einen Lebensenergieabfluss oder Zufluss?

-100…….0…….+100

Eine weitere Massnahme, die richtigen Ziele und Werte setzen.

6.5.2 Die eigenen Werte bestimmen.

Eine sehr einfache Methode ist folgende: Die Methode besteht aus 5 Schritten. Dabei ist wichtig, dass die Anweisungen für den folgenden Schritt erst gelesen werden, wenn der momentane Schritt vollständig (schriftlich auf einem Blatt Papier festgehalten) erledigt ist.

1. Schreibe auf wie lange du noch leben wirst. Annahme du wirst 80 Jahre alt. 1 Jahr = 365 Tage. 80 – dein Alter (z.B. 40) 40 x 365 Tage = 14'600 Tage. Schreibe auf was du in dieser Zeit (14'600 Tagen) noch machen willst und was dir wichtig ist.

2. Du hast nur noch 365 Tage zu leben. Schreibe auf was du noch machen willst und was dir wichtig ist.

3. Du hast nur noch 30 Tage zu leben. Schreibe auf was du noch machen willst und was dir wichtig ist.

4. Du hast noch 1 Tag zu leben. Schreibe auf was du noch machen willst und was dir wichtig ist.

5. Vergleiche und definiere deine Werte

6.5.3 Körper pflegen und trainieren

Tanzen, Yoga, Thai Chi, Qui Gong, auch Meditation, Akupunktur (Nadelung), Akupressur Shiatsu (Massagen), Moxibustion (Erwärmung) oder Reiki (Handauflegen) funktionieren bei Millionen von Menschen. Es gibt viele weitere Methoden, die Energien zu stärken und zu beeinflussen. Tanzen ist Genuss für Körper, Geist und Seele.

6.5.4 Gedanken und Geist, Persönlichkeitsentwicklung

6.5.4.1 NLP: Neurolinguistische Programmierung

Ein Drei-Minuten-Seminar in NLP (23)

Wenn NLP in einem Drei-Minuten-Seminar vorgestellt werden müsste, ginge dies ungefähr folgendermaßen. Der Vortragende käme hereinspaziert und würde sagen: „Meine sehr verehrten Damen und Herren, um im Leben erfolgreich zu sein, brauchen Sie sich nur drei Dinge zu merken:

1. Machen Sie sich klar, was Sie wollen, und behalten Sie in jeder Situation eine klare Vorstellung von ihrem Ziel.
2. Seien Sie wachsam und halten Sie Ihre Sinne offen, sodass Sie wahrnehmen, was Sie bekommen.
3. Zeigen Sie die Flexibilität, das, was Sie tun, so lange zu verändern, bis Sie das bekommen, was Sie wollen.“

Dann würde er an die Tafel schreiben:

Ziel
Sinnesschärfe
Flexibilität

Und er würde den Raum verlassen. Ende des Seminars.

NLP ist eine äusserst erfolgreiche Methode, um tatsächliche und dauerhafte persönliche Veränderungen in erstaunlich kurzer Zeit zu erreichen. NLP ist eine «Erfolgstechnologie». Eine «Technologie» ist NLP insofern, als es nicht auf philosophische, religiöse oder spirituelle Vorstellungen zurückgreift, sondern ganz konkret und praktisch, Schritt für Schritt nachvollziehbar, Ergebnisse erzielt. NLP hat sich in verschiedenen Feldern sehr bewährt: Kurztherapie, berufliche Fortbildung für Führungskräfte, Führungskompetenz, Erfolgsorientierung, Bewältigung persönlicher Schwierigkeiten und individuelle Entwicklung und Wachstum, Überwindung von Ängsten, Rauchen, Übergewicht u.a.m.

Die zehn Grundsätze von NLP als Bausteine der Persönlichkeitsentwicklung.

1. Menschen orientieren sich in der Welt gemäss ihrer individuellen inneren Landkarte.
2. Die beste Karte ist diejenige, die die meisten Wege zeigt.
3. Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde.

4. Jede Erfahrung hat eine Struktur.
5. Für jedes Problem gibt es eine Lösung.
6. Jeder Mensch verfügt über alle Kräfte, die er braucht.
7. Körper und Geist sind Teile EINES Systems.
8. Die Bedeutung jeder Kommunikation liegt in ihrem Ergebnis.
9. Es gibt kein Scheitern, sondern nur Rückmeldungen.
10. Wenn etwas nicht funktioniert, versuche etwas anderes.

Ziele erreichen mit NLP, sieben Schritte zum Erfolg:

1. Was ist das Ziel?
    a. Es muss konkret sein
    b. Es muss positiv formuliert sein
    c. Es muss einen festen Zeitrahmen haben
    d. Es muss durch die eigne Kompetenz erreichbar sein
2. Welchen meiner Werte verwirklicht das Ziel?
3. Was sind die Merkmale des Zielzustandes?
    a. Welche Gefühle bewegen mich in diesem Augenblick, wenn der Zielzustand erreicht ist?
    b. Stelle dir diesen Zielzustand möglichst genau, in allen Einzelheiten vor.
4. Was hat sich durch das Erreichen des Zieles in meinem Leben verändert?
    a. Was wird sich in meinem Leben verändert, wenn ich das Ziel erreiche.
5. Was ginge durch das Erreichen des Zieles eventuell verloren?
6. Welche Ressourcen sind zum Erreichen des Zieles nötig?
7. Was ist der Grund dafür sich nicht gleich, jetzt und sofort auf den Weg zum Ziel zu machen?

Im Literaturverzeichnis sind für den Praktiker einige sehr gute Bücher zu NLP aufgeführt. (1) (3) (4) (23)

NLP ist eine hervorragende Methode, um das eigene Glaubenssystem, Glaubenssätze zu überprüfen, und zu verändern, auch die unterbewussten Glaubenssätze.

6.5.5 **Glaubensätze** (44) mit 2000 Affirmationen

Du bist nicht was du denkst du bist; du bist was du denkst. (Norman Vincent Peale)
Stimmentechnik: Nicht gegen negative Glaubenssätze ankämpfen, sondern sie als das erkennen was sie sind: Gedanken und Worte.
Stoppschild-Technik: Beim Gedankenstopp kommt es darauf an, einen negativen Glaubenssatz bzw. Gedanken abzubrechen bevor er negative Emotionen oder Gefühle auslöst.
Reframing: (NLP)
So tun als ob: 3 Schritte um negative Glaubenssätze zu bearbeiten und umzuwandeln.
Affirmationen: Denken und sprechen, singen von Affirmationen. Wie wir wissen erzeugen oft verwendete Worte Spuren in unserem Unterbewusstsein und werden bei regelmässiger Wiederholung zu Glauben im Unterbewusstsein.

Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein durch Gedanken gelenkt werden kann, ist vermutlich die grösste Entdeckung aller Zeiten.

William James

Falsch ist es Affirmationen zu verwenden, welche mir nicht realistisch erscheinen. In diesem Fall würde mein Verstand grossen Widerstand erzeugen. Die Grenzen von Affirmationen liegen immer dort, Unwahrscheinliches oder Wundersames wahr werden sollen. Beispiele: Der plötzliche Lottogewinn, das neue Auto, das zufällig vor der Türe steht. Millionen von Menschen glauben an die Kraft des positiven Denkens, um das Leben zu verbessern und um Glück und Erfolg zu erlangen. Aber Affirmationen funktionieren nicht bei allen Menschen. Aus diesem Grund ist es auch so wichtig, dass Sie die Formulierung der Affirmation sprachlich individuell an sich anpassen und nicht einfach vorgefertigte Affirmationen übernehmen. Die Affirmation muss bei Ihnen positive Gefühle auslösen, wenn sie wirken soll.

6.5.6 Fünf kleine Schritte zu grossen Veränderungen. Die Kraft der Gedanken

Ein praktisches Werkzeug, um negative Prägungen und Muster bewusst zu löschen und mit dem, was wir wirklich wollen zu überschreiben. (14)

Vorgehen, wenn etwas passiert, was meine Lebensenergie vermindert Ärger, Hass, Wut etc. erzeugt.

1. Mit der Aufmerksamkeit ins Gefühl gehen
2. «Was hat das mit mir zu tun, um was geht es eigentlich wirklich?»
3. «Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein,
   was will ich selbst wirklich?»
4. «JA! Das will ich» (Inneres annehmen, das ist stimmig für mich, Identifikation)
5. «Was kann oder muss ich dazu tun, damit das Realität ist?»

Beispiel:
Jemand stellt sich in einer Reihe von Anstehenden nicht hinten an, sondern drängt vorn an 2-ter Stelle hinein. Ich ärgere mich darüber!
Ich frage mich nun wie kommen meine Gefühle zustande (B).
Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meine Gefühle. Was hat das mit mir zu tun, um was geht es eigentlich wirklich? Ich fühle mich schlecht, ich ärgere mich, weil ich nicht gleich schnell bedient werde. Ev. finde ich diese Person hat keinen Anstand. Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein, was will ich selbst eigentlich wirklich? (Will ich mich wirklich ärgern? Will ich mich beschweren?) Ich will nur gemütlich einkaufen und lasse diesen Vorfall einfach so wie er ist. Oder ich finde, wenn ich mich bei der Person beschwere tut dies meiner Seele gut.
Ja (Inneres Annehmen es ist stimmig, was ich wirklich will, Identifikation damit) Ja ich will mich beschweren.
Was kann oder muss ich dazu tun, damit das Realität wird? Tun (C) Ich beschwere mich bei der Person.

6.5.7 Tod und Krankheit

Wenn es die Möglichkeit gibt, ein Leiden zu heilen, dann ist es **unnötig**, sich Sorgen zu machen. Wenn es KEINE Möglichkeit gibt, ein Leiden zu heilen, ist es sinnlos, sich Sorgen zu machen. Eine rationale Einstellung wie diese kann sehr hilfreich sein.

Das was uns widerfährt aus verschiedenen Perspektiven betrachten und die nützlichen Aspekte entdecken. (siehe (4) Die Magie der Sprache)

6.5.8 Navy Seals (US Army) Prinzipien im Verhalten

1. Einen starken Grund «warum» haben
2. Siege im Geist (der siegreiche Krieger siegt zuerst im Geist, dann zieht er in den Krieg, Sun Zu (34))
3. Emotionale Unabhängigkeit (von anderen Personen und äusseren Situationen)
4. Meditieren (sich auf DIE EINE Sache konzentrieren)
5. Handeln im Angesicht höchster Angst (mutig handeln, die Situation attackieren)

Wie erhalte ich ein starkes «Warum»?
Durch Suchen der darüberliegenden Motivation.

Warum machst du «A»?
Weil ich dann «B» erhalte oder «B» bin.
Warum willst du «B»?
Weil ich dann «C» erhalte oder «C» bin.
Warum willst du «C»?
usw.

Sund Zu (34) sagt:
«Jene, die wissen, wann sie kämpfen und wann sie nicht kämpfen sollen, werden siegen.»
Seine strategischen Betrachtungen sind das faszinierende Zeugnis einer über Jahrtausende alten militärischen Erfahrung. Die pointierten Maximen über die richtige Kriegsführung, den überlegten Angriff und gekonnte taktische Manöver beeinflussten die asiatische Art der Kriegsführung bis in die jüngste Vergangenheit hinein, sind bei aller strategischer Meisterschaft in ihrem Fundament jedoch auf die Vermeidung von Kriegshandlungen und das friedliebende Miteinander angelegt.
Sun Tsus Aphorismen über die richtige Kriegsführung entspringen einer der ältesten Lehren der chinesischen Kultur: dem Daoismus.
Dieser Lehre gemäss liegt jeglichem Sein ein alldurchdringendes ordnendes Prinzip zugrunde. Der Einzelne erkennt es, wenn er sich auf die innere kosmologische Gesetzmässigkeit von Werden und Vergehen einlässt. Nur durch Nicht-Eingreifen in dieses Prinzip kann das Individuum seinem eigenen «Dao» folgen. Insofern lesen sich die Aphorismen nicht als eine Kampfschrift, die zu blind-destruktivem Aktionismus aufruft. Sie haben vielmehr den Charakter eines Leitfadens, der es dem Einzelnen ermöglicht, im Einklang mit anderen seinen Platz in der Welt einzunehmen

6.5.9 **Siegen, ohne zu kämpfen** (20)

Siegen, ohne zu kämpfen Strategien:
1. Strategie des leben im JETZT
2. Strategie des Verzichtens
3. Strategie des Mobilisierens der eigenen Kräfte
4. Strategie des Handelns ohne Schuldgefühle
5. Strategie der harmonischen Einheit
6. Strategie des inneren Spiels
7. Strategie des "jeden Angriff in die Leere laufen lassen"
8. Strategie des Wartens ohne Angst
9. Strategie der eigenen Wahrheit
10. Strategie der Ruhe in der Bewegung
11. Strategie der einen Chance
12. Strategie des Urteils ohne Vorurteil
13. Strategie der kleinen Schritte

Die 6 Widerstände die dem Sieg im Wege stehen:
1. Zweifel an den unbegrenzten Möglichkeiten, die in jedem von uns stecken und darauf warten genützt zu werden.
2. Bequemlichkeit, nicht für sich selbst zu denken.
3. Die Angst vor Strafe und das Bedürfnis nach Lob.

4. Das arglose Vertrauen in die Versprechen der andern.
5. Die Hoffnung, dass sich ohne unser Dazutun etwas zum Besseren verändert.
6. Die Illusion von dauerndem immerwährendem Frieden und Liebe auf dieser Welt.

6.5.10 Die 12 Lebensprinzipien des Shaolin (21)

1. Leben im Hier und Jetzt, ohne den Moment zu bewerten
2. Nur durch Achtsamkeit kommt die Einsicht in andere und dich selbst.
3. Tue Dinge ganz oder lasse sie sein.
4. Begierde macht dich berechenbar, verletzbar und erpressbar.
5. Lasse dich nie zu einer Handlung hinreissen.
6. Besiege Eile mit Langsamkeit.
7. Nur durch Nachahmung kannst du andere besser einschätzen.
8. Schaffe Gelegenheiten und warte auf sie, um sie für dich, aber gegen deine Feinde zu verwenden.
9. Wenn du nachgibst, lässt du die Energie des Gegners ins Leere laufen.
10. Wahre Überlegenheit ist die Kunst, kampflos zu siegen.
11. Löse dich von übernommenen Meinungen und prüfe deine eigenen stets aufs Neue.
12. Alles was du bist und was du wirst, liegt in dir selbst.

6.5.11 Humorstrategie (33)

Humor ist ein Motivationsfaktor, stärkt den Teamgeist, baut Stress ab und fördert die Kreativität. Nicht zuletzt hilft Humor Konflikte auf angenehme, spielerische Weise zu lösen. Einige Beispiele aus (33)

Ein Besucher fragt die Chefsekretärin, wer im Nebenzimmer so brülle. Sie erklärt: «Unser Chef spricht mit Hamburg». Darauf der Besucher: «Kann er dazu nicht das Telefon benutzen?»

Ein wichtiges Kennzeichen humorvoller Gesprächsführung ist die Fähigkeit, aus festgefahrenen Kommunikationsmustern «auszusteigen», um kurzfristig etwas ganz anderes zu tun.

Der kleine Thobias muss beim Mittagessen furchtbar husten. Erschrocken fragt ihn der Vater: «Hast du dich verschluckt?» - «Nein» bringt Thobias mühsam hervor «ich bin noch da».

Das spielfreudige Kind, das wir einmal waren, ist auch heute noch ein Teil von uns. Wir können dieses Kind in unserer Fantasie beliebig aufleben lassen und uns mit ihm austauschen, um seine Neigungen, Talente und Visionen zu erkennen - und ernst zu nehmen. Denn dieses Kind ist unser Spielspezialist.

«Meine Frau wird immer komischer», klagt am Stammtisch Herr Brösel. «Sie versenkt mir seit neuestem meine Papierschiffchen im Badewasser»

Sich täglich mit Humor befassen macht entspannt und gelassen. (35) (36)

6.5.12 Die Wachstumsbremsen lösen (46)

Durch LKW (liebenswertes karikieren des Weltbildes einer Person) die Wachstumsbremsen Feigheit, Faulheit und Fixierung lösen. Die Überzeugungen der Person gedanklich abklopfen nach Wachstumsbremsen und diese dann liebevoll

karikieren, so lange, bis die absurden und komischen Anteile sichtbar werden und die Person über sich lachen kann. Ziel dieser provokativen Intervention ist, dass die Person Lösungen und Ziele findet.

6.5.13 Mehr Erfolg im Leben durch die Kraft der Rituale (18)

Wir werden tagtäglich wesentlich durch Rituale, teilweise auch unbewusst, gesteuert.

- Morgenrituale (erwachen und aufstehen, frühstücken)
- Essrituale
- Geburtsrituale
- Gesellschaftsrituale
- Geschäftsrituale
- Religionsrituale
- Trauer/Begräbnisritual
- Auseinandersetzungsrituale
- Heilungsrituale usw.

Überprüfe Rituale, an welchen du beteiligt bist, auf deren Wirkung auf deine Lebensenergie (Gefühle, deine Gesundheit). Ist eine positive Wirkung vorhanden, pflege die Rituale, ist eine negative Wirkung zu spüren, verändere die Rituale oder meide sie gänzlich.

Die Pflege und das Entwickeln eigener Rituale ist wie ein Liebesdienst uns und anderen gegenüber, der reiche Früchte trägt. Ob es sich um das Erinnern und Erhalten von wichtigen Festen wie Geburtstagen, Hochzeitstagen, Jubiläen usw. handelt oder das Schaffen eigener «schöner Augenblicke» - die darin enthaltene Botschaft von Freude, Interesse und Anteilnahme lässt Bezug entstehen. In jeder Beziehung, in jeder Familie und Gemeinschaft sollte eine Fülle von solchen Ritualen praktiziert werden. Überprüfe gedanklich einige bekannte Beziehungen. Du wirst bemerken, dass die glücklichen und zufriedenen Beziehungen eine ganze Reihe Gemeinsamkeitsrituale pflegen.

6.5.14 Einen Menschen finden.

Einen Menschen finden, der in der gleichen Situation war und einen positiven Weg gefunden hat und selbst diesen Weg auch gehen.

- Biografien lesen (37)
- Gleichgesinnte Organisationen besuchen

6.5.15 Der Merkzettel für Unerschütterlichkeit (37)

Es braucht drei Fähigkeiten, um Unerschütterlichkeit zu erreichen: Akzeptanz, Sinngebung und Improvisation. Je besser man diese drei Disziplinen beherrscht, desto weniger ist man von äusseren Umständen abhängig. Alles ändert sich fortwährend, deshalb ist Vollkommenheit eine Illusion. Im Guten ist immer auch Schlechtes, im Schlechten auch Gutes. Körperlicher Schmerz gehört zum Leben dazu. Ebenso macht jeder die Erfahrung des Leidens. Durch seine Einstellung kann man verhindern, dass man dauerhaft leidet.

In der Erkenntnis, dass man so fühlt, wie man denkt, liegt der Schlüssel zur inneren Freiheit. Nicht die Umstände bestimmen die Gefühle. Diese hängen davon ab, wie man die Dinge bewertet. Gegen unangenehme Gefühle zu kämpfen oder vor

ihnen zu fliehen, ist sinnlos. Dadurch stärkt man sie nur. Wirksamer ist es, die Gedanken loszulassen, die zu negativen Gefühlen führen oder neue Gedanken in den Kopf zu lassen.

Davon zu unterscheiden ist die Frage, ob man die äusseren Umstände ändern will und ob dies überhaupt möglich ist. Falls ja. sollte man genau prüfen, ob mit der Veränderung auch wirklich eine Verbesserung verbunden ist. Falls nein. stellt Akzeptanz die beste Alternative dar. Akzeptanz bedeutet weder Resignation noch Passivität. Wer akzeptiert, fühlt sich wohl. An einer positiven Veränderung der Gefühle erkennt man, ob man die Tatsachen voll und ganz akzeptiert hat

Wer in dem, was geschieht, keinen Sinn sieht, ist in Gefahr zu verzweifeln oder zynisch zu werden. Sinn findet man nicht, man kreiert ihn. So wird es möglich, sogar Katastrophen positiv zu nutzen. Um schwere Zeiten zu überstehen, ist eine erfreuliche Zukunftsperspektive von allergrösster Wichtigkeit. Was geschehen ist, ist geschehen. Man kann es nicht rückgängig machen. Aber das Negative kann der Beginn einer besseren Zukunft sein. Zwischen Verzweiflung und Hoffnung liegt nur ein Gedanke. Ermutigende Vorbilder zeigen uns, dass es grundsätzlich möglich ist, vermeintliche Handicaps in Vorteile zu verwandeln.

Es macht keinen Sinn, die Leiden der Vergangenheit zu leugnen. Aber es ist wenig hilfreich, diese immer und immer wieder aufleben zu lassen. Die Frage ist nicht: «Warum ich?» oder «Warum musste dies geschehen?», sondern: «Was kann ich daraus machen?» Sicht auf von wo, wohin und wofür in die Zukunft richten (55,56)

Jeder nimmt die Wirklichkeit selektiv und subjektiv wahr. Das heisst, jeder sucht sich aus den zahllosen Tatsachen bestimmte heraus. Deshalb gilt es, eine Entscheidung zu treffen. Will ich meine Aufmerksamkeit lieber auf das richten, was mir Freude bereitet, oder auf das, was mich deprimiert? Manche Entwicklungen lassen sich vorhersehen. Auf sie kann man sich vorbereiten. Es bleibt aber das Unvorhersehbare. Gerade dieses wird am meisten gefürchtet. Falls es eintritt, hilft nur die Improvisation.

Gewohnheiten erleichtern das Leben. Sie werden aber zum Hindernis, wenn die äusseren Bedingungen sich ändern. Deshalb braucht man auch Flexibilität. Um sich an das Neue anzupassen, ist es notwendig, die alten Pfade zu verlassen und neue zu bahnen. Das ist unbequem, wird mit zunehmender Übung aber leichter und angenehmer. (55,56)

6.5.16 Erfolgsfaktoren für die Umsetzung

- Leidenschaft
- Hohe Flexibilität
- Gedankendisziplin und Glaube ans Ziel (selbstwirksam)
- Persönliche Komfortzone mutig verlassen
- Wohlwollendes Selbstbild
- Förderliche Grundhaltung zum Mitmenschen
- Konsequentes Handeln bei Einsicht (ES tun)
- Jederzeit SMART (selbstwirksame) Ziele und Massnahmen formulieren und umsetzen

7 Umsetzungsbeispiel

Nach dem Entscheid, dass ich die Lebensweisheiten anwenden will,
mache ich zuerst die Lebensenergieflussrechnung und -bilanz als Analyse, wo ich stehe. Damit kann ich nach einer von mir vorgesehenen Zeit, z.B. nach 3 Monaten, überprüfen, ob sich etwas verändert hat.

Was heisst für mich das Leben geniessen? (Kriterien können selbst definiert werden)

1. Gesundheit (geistige, seelische und körperliche)
2. Beziehungen, soziales Umfeld
3. Welt, Umgebung, physisches Umfeld
4. Veränderung

Was erhalte ich jetzt, wie hoch ist mein Lebensgenuss in

1. Gesundheit 1……**x**……10
2. Beziehungen 1……**x**……10
3. Welt 1……**x**……10
4. Veränderung 1……**x**……10

Lebensenergieflussrechnung und Lebensenergie-Bilanz

In der Lebensenergieflussrechnung machen wir eine Betrachtung über die Zeit. Wieviel Lebensenergie fliesst in unseren Lebensenergiespeicher (See) und was sind die Gründe? Wieviel Lebensenergie fliesst aus unserem Lebensenergiespeicher (See) und was sind hier die Gründe?

In der Lebensenergie-Bilanz messen wir den Pegelstand unseres Lebensenergiesees.

Lebensenergie-Bilanz

Wie gross sind meine Lebensenergiereserven? Wieviel ist mein Lebensenergiesee gefüllt?

1……**x**……1000

Lebensenergieflussrechnung

Über den letzten Monat betrachtet, habe ich einen Lebensenergieabfluss oder Zufluss? (ankreuzen)

-10……0…**x**……+10

Über das letzte Jahr betrachtet, habe ich einen Lebensenergieabfluss oder Zufluss?

-100……**x**0……+100

Begründung:

Einige gesundheitliche (körperliche) Beschwerden haben mir über mehrere Monate Lebensenergie entzogen. Das soziale Umfeld hat abgenommen und Beziehungen sind «erlahmt». Die Geschehnisse in der Umwelt scheinen nicht gerade zukunftsversprechend zu sein. Die Motivation etwas zu verändern ist nicht gegeben.

Plan für die Verbesserung der Situation

Um einen Plan zu erstellen, wähle ich aus den Kapiteln «Lebensweisheiten» und «Methoden und Hilfsmittel» die mir als sinnvoll, motivierend und zielführenden Teile aus und beschreibe diese.

1. **Eine gute Basis legen, um das Leben mehr geniessen zu können, ist das Befolgen der 4 Lebensgrundsätze:**
   - Mit Freude danke für die unendliche Freiheit im Denken und nutze diese Freiheit, denn für alles, was du erhältst und dir widerfährt, sammelst du Erfahrungen, kannst lernen und deine Potentiale entfalten.
   - Mit Liebe denke und handle so, dass es deinem Nächsten, der Umwelt und dir wohl ergeht, denn alles ist miteinander verbunden.
   - Mit Leidenschaft pflege Körper und Psyche (tägliche Hygiene und Training) und nutze deine Potentiale (51)
   - Mit Humor Lass los und geniesse

Durch Aufhängen des Bildes in Kapitel 6 in Grossformat an der Wand, wo ich es mehrmals am Tag sehe, richte ich täglich mehrmals meine Aufmerksamkeit auf die 4 Lebensgrundsätze und unternehme etwas zur Erfüllung der 4 Lebensgrundsätze.

Grund und Motivation dazu ist die Aussage von Goethe.

Denken und Schicksal:

- Achte auf deine Gedanken,
  denn sie werden zu Worten.
- Achte auf deine Worte,
  denn sie werden Handlungen.
- Achte auf deine Handlungen
  denn sie werden Gewohnheiten.
- Achte auf deine Gewohnheiten
  denn sie werden dein Charakter.
- Achte auf deinen Charakter
  denn er wird dein Schicksal. (zu deinem Leben)

Johann Wolfgang Goethe

2. Die eigenen Werte festlegen

- Schreibe auf, wie lange du noch leben wirst. Annahme du wirst 80 Jahre alt.
  1 Jahr = 365 Tage. 80 – dein Alter 40 x 365 Tage = 14'600 Tage.
  Schreibe auf, was du in dieser Zeit (14'600 Tagen) noch machen willst und was dir wichtig ist.
    - Auf meine Gesundheit achten
    - Eine Weltreise machen
    - Wirtschaftlich unabhängig werden
    - Karriere machen
    - Beziehungen und Netzwerk pflegen
    - ….
- Du hast nur noch 365 Tage zu leben. Schreibe auf was du noch machen willst und was dir wichtig ist.
    - Meine persönlichen Beziehungen pflegen
    - Täglich das machen, was mir Freude macht
    - Etwas Verrücktes machen
    - Schmerzfrei die nächsten 365 Tage verbringen
    - …
- Du hast nur noch 30 Tage zu leben. Schreibe auf was du noch machen willst und was dir wichtig ist.
    - Meine persönlichen Beziehungen pflegen
    - Etwas Verrücktes machen
    - Täglich das machen, was mir Freude macht
    - …
- Du hast noch 1 Tag zu leben. Schreibe auf, was du noch machen willst und was dir wichtig ist.
    - Noch etwas Verrücktes machen
    - …

- Vergleiche und definiere deine Werte und setze Prioritäten
  1. Geistige, körperliche und seelische Gesundheit erhalten und fördern
  2. Beziehungen pflegen
  3. Wirtschaftliche Unabhängigkeit
  4. Persönliche Unabhängigkeit
  5. Verrückte Dinge machen
  6. ..

3. Persönliche Ziele setzen

3.1 Körper, Geist und Seele trainieren und pflegen durch

- Fitness 3 Mal wöchentlich mindestens 1 h
- Meditation 3 Mal wöchentlich ½ h
- Loslassen, die Seele baumeln lassen mindestens 1 Mal am Tag
- Meine Glaubenssätze überprüfen, wie gesund sind sie für mich (mit NLP)

- Meinen inneren Dialog aller Seiten in mir bewusster führen und kreieren des mitfühlenden Beobachters der die Seiten in mir wohlwollende lenkt und koordiniert (55,56) …
-

3.2 Üben des praktischen Werkzeuges, um negative Prägungen und Muster bewusst zu transformieren und auf das, was wir wirklich wollen zu fokussieren.

Vorgehen: Wenn etwas passiert, was meine Lebensenergie vermindert und Ärger, Hass, Wut etc. erzeugt.

1. Mit der Aufmerksamkeit ins Gefühl gehen
2. «Was hat das mit mir zu tun, um was geht es eigentlich wirklich?»
3. «Was will ich selbst in dieser Situation haben oder sein, was will ich selbst wirklich?»
4. JA! Das will ich (Inneres annehmen, Identifikation)
5. «Was, kann oder muss ich dazu tun, damit das Realität ist?»

3.3 Navy Seals (US Army) Prinzipien im Verhalten üben und etwas Verrücktes machen

1. Einen starken Grund «warum» haben
2. Siege im Geist (der siegreiche Krieger siegt zuerst im Geist, dann zieht er in den Krieg Sun Zu (siehe 34))
3. Emotionale Unabhängigkeit (von anderen Personen und äusseren Situationen)
4. Meditieren (sich auf DIE EINE Sache konzentrieren)
5. Handeln im Angesicht höchster Angst (mutig handeln, die Situation attackieren)

Regelmässig prüfen ob, ich finde, dass sich etwas verändert hat und den Umsetzungsplan anpassen.

8 Literaturverzeichnis

1.	Dr. Roderich Heinze	NLP Mehr Erfolg, Gesundheit,	gu Verlag
2.	Sabine Vohmann-Heinze	Lebensfreude	
3.	Aljoscha A. Schwarz Ronald P Schweppe	Praxisbuch NLP	Südwest Verlag
4.	Robert B. Dilts	Die Magie der Sprache	Junfermann Verl.
5.	David Eagleman	The Brain	Campus Verlag
6.	Thomas A. Harris	Ich bin ok du bist ok	rororo Verlag
7.	Friedmann Schulze von Thun	Miteinander Reden 1-3	rororo Verlag
8.	Dr. Eric Berne	Spiele der Erwachsenen	rororo Verlag
9.	Peter Müri	Sich und andere führen	OTT Verlag Thun
10.	Peter Müri	Führen mit Kopf und Herz	OTT Verlag Thun
11.	E.T.Gendlin	Focusing	rororo Verlag
12.	John Williams	Mach was dir gefällt!	Goldmann Verlag
13.	Dr. John Diamond	Die heilende Kraft der Emotionen	VAK Verlag
14.	Ralf Bihlmaier	Die Kraft der Gedanken/www.bihlmaier-mentaltraining.de Fünf kleine Schritte zu einer grossen Veränderung	
15.	Maryanne Wolf	Schnelles Lesen Langsames Lesen	Penguin Verlag
16.	Dick Schwab	Wir sind unser Gehirn	aboutbooks
17.	Klaus Grochowiak Susanne Haag	Die Arbeit mit Glaubenssätzen - Ein Schlüssel zur Seelischen Weiterentwicklung	Schirner Verlag
18.	Catherine Herriger	Wie Rituale unser Leben bestimmen	Sehamer Verlag
19.	Harry Paul	Fish: Ein Motivationshandbuch	Ueberreuter Verl.
20.	Josef Kirschner	Siegen, ohne zu kämpfen	Goldmann Verlag
21.	Bernhard Moestl	Shaolin	Knaur Verlag
22.	Robert Maurer	Der Weg des Kaizen	Finanzbuch Verl.
23.	Joseph O' Conner John Seymour	NLP Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung	VAK Verlag
24.	F. Nietzsche	Wie man wird was man ist.	Insel Verlag
25.	Tom Morris	Philosophie für Dummies	IDG Books
26.	Christian Godin	Geschichte der Philosophie für Dummies	Wiley Verlag
27.	Daniela Zimmermann	Das philosophische Lesebuch	Anaconda Verlag
28.	Hedy Lötscher-Gugler	Auf den Schwingen des Glücks	Patmos Verlag
29.	Anthony Robbins	Grenzenlose Energie (NLP-HB)	Heyne Verlag
30.	Ulrich Warnke	Quanten Philosophie	Scorpio Verlag
31.	Joachim Bauer	Das Gedächtnis des Körpers	Piper Verlag
32.	David Eagleman	The Brain	Phanteon Verlag
33.	Michael Titze	Die Humor Strategie	Kösel Verlag
34.	Sun Zu	Die Kunst des Krieges	Aurabooks
35.	Paul Watzlawick	Anleitung zum Unglücklich sein	Piper Verlag
36.	Bernhard Ludwig	Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit	Holanz V.
37.	Thomas Hohensee	Stärker als das grösste Leid	nymphenburger
38.	Rolf Singer	Der Beobachter im Gehirn	Suhrkamp
39.	Viktor Frankl	Trotzdem ja zum Leben sagen	Kösel Verlag

40. Jorge Bucay	Das Buch der Weisheit	Fischer Verlag
41. Stephen Hawking	Kurze Antworten auf grosse Fragen	Klett-Cotta
42. Bertrand Piccard	Die richtige Flughöhe	Piper Verlag
43. Maria Storch W. Tschacher	Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf	
44. Beate Guldenschuh-Fessler	Glaubenssätze: Ihre persönliche Formel für mehr Glück und Erfolg.	
45. Greenberger / Padesky	Gedanken verändern Gefühle	Jungfermann
46. E. Noni Höfer	Glauben Sie ja nicht wer Sie sind.	Carl-Auer Verlag
47. Richard Kinseher	Pfusch, Betrug, Nahtod - Erfahrung, Regelwerk für Ablaufstrukturen des Denkens	BOD EBook
48. Joachim Bauer	Wie wir werden wer wir sind. Entstehung des Selbst durch Resonanz	Blessing Verlag
49. Hobmair	Psychologie	Westerman Verlag
50. Houghton Mifflin	The God Delusion / Gotteswahn	Random House UK
51. Dominik Spents	Das 6 Minuten Tagebuch	Rowohlt
52. Prof. Dr. Gerhard Roth	Über den Menschen	Suhrkamp
53. Christof Koch	Bewusstsein: Warum es weit verbreitet ist, aber nicht digitalisiert werden kann.	Springer Verlag
54. Dr. Marcus Täuber	Gedanken als Medizin (2020)	Goldegg Verlag
55. Gunther Schmid	Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung (2020	Carl-Auer Verlag
56. Gunther Schmid	Liebesaffäre zwischen Problem und Lösung	Carl-Auer Verlag
57. M. Menzel/M.Eckhold	Die Intelligenz der Bienen	penguin-verlag.de
58. Dr. M.Täuber	Gute Gefühle (2023)	Goldegg
59 John Diamond	Die heilende Kraft der Emotionen	VAK Verlag

9 Links

Wille und Freiheit:
https://www.youtube.com/watch?v=q7PM25Z7rJg&sns=em

Vom Bild zur Wahrnehmung:
https://www.youtube.com/watch?v=5YM0oTXtYFM&sns=em
https://www.youtube.com/watch?v=9ll_D3Xt9W0
https://www.youtube.com/watch?v=eb4TM19DYDY

Das Gehirn
https://www.dasgehirn.info/

IBM KI debattiert in einer Debatte über «Preschools»
https://www.ibm.com/de-de/blogs/think/2019/01/09/project-debater/

Die ICH Entwicklung
https://de.wikipedia.org/wiki/Ich-Psychologie#St%C3%B6rungen_der_Ich-Entwicklung

5 Affen mit Banane: Experiment
https://www.youtube.com/watch?v=EFdCrq0NHEU

Menschen sind Schafe: Wie einfach Menschen in der Gruppe zu beeinflussen sind !
https://selbstsinn.ch/index.php/videos/265-videos

Heisenberg Video
https://www.youtube.com/watch?v=MbV4wjkYtYc

The Social Brain Healing and Forgiveness:
https://www.youtube.com/watch?v=iNOE0dZpHcY

The woman who changed her Brain https://www.youtube.com/watch?v=o0td5aw1KXA

2 Worte machen glücklicher
https://www.youtube.com/watch?v=HHTmiHB6aXk
Dies ist ein Versuch

Das Geist Seele Problem und gute Erklärung zum Hirn und Geist
https://www.youtube.com/watch?v=N2GGpUfyZ04

Was ist das gelungene Leben des Menschen und daraus Ethik und Moral (Philosophische Anthropologie) https://www.youtube.com/watch?v=vklMVD69NrQ

Persönlichkeitstest: https://www.managementkompetenzen.de/resilienz/

Gedanken als Medizin: Dr. Markus Täuber https://ifmes.com

Links zu optischen Täuschungen

https://www.youtube.com/watch?v=TYKdolhBlDg

https://www.youtube.com/watch?v=wc7Ap_t1VYc

https://www.youtube.com/watch?v=QjD2mWVlSls

Wahrnehmungsexperiment (Film)