

Friedemann von Bezold

Auto-Mentales-Training

Praxisbuch 1

Hohe Lebensqualität
durch
mentale Stabilität

Impressum

© 2021 Friedemann von Bezold

Autor und Herausgeber: Friedemann von Bezold

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-24635-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Schutz der Wortmarke

„®Auto-Mentales-Training nach Friedemann von Bezold“ ist als Wortmarke in der EU inklusive UK geschützt und darf somit nur mit dem Einverständnis des Autors verwendet werden.

Hinweis

Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen, Anleitungen, Ratschläge und Tipps ersetzen keine eventuell notwendige psychologische und/oder medizinische Unterstützung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Autors, des Verlags oder anderer wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Kontakt Daten

E office@friedemannvonbezold.com

I www.friedemannvonbezold.com

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	7
1.01	Auto-Mentales-Training – die neue mentale Lebenseinstellung	7
1.02	Menta und Mento	9
1.03	Was bedeutet mentale Stabilität?.....	10
1.04	Die Definition von Lebensqualität	11
2	Theoretische Grundlagen.....	12
2.01	Bewusstsein – Unterbewusstsein.....	12
2.02	Was sind Glückshormone?	14
2.03	Was bewirken Stresshormone?	15
2.04	Veränderung der persönlichen Lebenseinstellung	16
2.05	Positive Gedanken statt ständigen Grübelns.....	18
2.06	Auto-Mentales-Training in der Anwendung.....	20
2.07	Das Belohnungssystem unseres Gehirns	22
3	Klassische Mentaltechniken.....	23
3.01	Unser Atem.....	23
3.02	Die Dankbarkeitsmethode	24
3.03	Belastende Gedanken umleiten.....	25
3.04	Das innere Parlament.....	26
3.05	Den persönlichen Wunschfilm gestalten	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.06	Positive Wortschatzaktivierung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.07	Dunkelheit und Stille	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.08	Glücksgefühle in sich wachsen lassen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.09	Affirmationen und Afformationen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.10	Mentales Schutzschild aufbauen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3.11	Körperkommunikation.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4	Persönliche Weiterentwicklung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.01	Gedanken sind einfach nur Gedanken	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.02	Wie gehe ich mit meiner Angst um?.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.03	Mut zum Scheitern.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.04	Aufmerksamkeit und Konzentration stärken ...	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.05	Schlechtes Gewissen und Verbitterung überwinden	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.06	Die innere Leere überwinden.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.07	Souveränität durch Steigerung der Gelassenheit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.08	Positive Ausstrahlung durch Steigerung der Lebensfreude	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.09	Urvertrauen aufbauen	Fehler! Textmarke nicht definiert.

- 4.10 MedienkompetenzFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.11 Sich wiederfindenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.12 Loslassen könnenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.13 Selbstakzeptanz.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.14 Selbstrespekt.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.15 Im Hier und Jetzt leben.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.16 Entschleunigung, die Langsamkeit entdecken..Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.17 Bescheidenheit bringt Zufriedenheit.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.18 Verantwortung übernehmen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.19 Selbstbewusster durch die richtige KörperhaltungFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.20 Emotionale Wunden heilen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.21 Selbstablehnung.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.22 CharakterstärkenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.23 ResilienzFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.24 SelbstoptimierungFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.25 MindfulnessFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.26 Entscheidungen treffen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.27 ZeitmanagementFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.28 Tankstellen und Energieräuber.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.29 Sport befreitFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.30 Innere Blockaden lösenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.31 Raus aus der GewohnheitszoneFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.32 Humor ist wichtig und lachen ist gesund.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.33 Die aktuelle Situation annehmen und gegebenenfalls ändernFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.34 Wenn das Ego zu groß wirdFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.35 Richtiger Umgang mit Stress.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.36 Lebensrollen und TrennritualeFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.37 Lebensziele und Bedürfnisse umsetzenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.38 Können zu viele Nachrichten schaden?Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.39 Besser einschlafen könnenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.40 Toleranz und AkzeptanzFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.41 Licht ist lebensnotwendig.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.42 Sich selbst loben und belohnen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.43 Nicht alles bewerten.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.44 Perspektiven und WahrnehmungswechselFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.45 Sich selbst nicht so wichtig nehmen.....Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.46 Potential voll ausschöpfenFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.47 Positive LebenseinstellungFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.48 Kognitive DissonanzFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.49 Emotionale AbhängigkeitFehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.50 Selbstzweifel.....Fehler! Textmarke nicht definiert.

- 4.51 Sich nicht mit anderen vergleichen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.52 Kritikfähigkeit..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.53 Wie gehe ich mit Krisen um? Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.54 Lebensvision Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 4.55 Die inneren Widerstände Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5 **Kommunikation** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.01 Sich mit positiven Menschen umgeben Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.02 Aktives Zuhören..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.03 Sich abgrenzen können..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.04 Lernen zu schweigen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.05 Spiegelneuronen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.06 Sich nicht provozieren lassen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.07 Das Gesetz der Anziehung Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.08 Das Harvard Prinzip..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.09 Vergeben lernen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.10 Sich von negativen Menschen trennen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.11 Sich sozial engagieren..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.12 Natürliche Autorität ausstrahlen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 5.13 Lebenseinstellungen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6 **Mentale Atemübungen** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6.01 Positive Energie einatmen – negative Energie ausatmen. Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6.02 Der erfahrbare Atem..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6.03 Körperempfindungen wahrnehmen..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6.04 Gefühle spüren..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 6.05 Die Gedanken beobachten..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7 **Allgemeine Mentaltechniken** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.01 Dankbarkeitstagebuch..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.02 Glaubenssätze..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.03 Mentales Schutzschild aufbauen Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.04 Licht – Aktivierung Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.05 Kraft/Stabilität – Aktivierung Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.06 Ruhe/Gelassenheit - Aktivierung..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.07 Körperreise Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.08 Positiver Tagesabschluss Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.09 Wo siehst du meine Stärken?..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 7.10 Welche positiven Eigenschaften möchte ich in mir aufnehmen? Fehler! Textmarke nicht definiert.

Auto-Mentales-Training

- 7.11 Welche negativen Eigenschaften möchte ich loswerden? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.12 Alphabet**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.13 Wertehierarchie**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.14 Affirmationen.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.15 Was sind meine Tankstellen und was sind meine Energieräuber?**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 7.16 Eigenlob-Tagebuch**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 8 Persönliche Strategie entwickeln** Fehler! Textmarke nicht definiert.
- 8.01 Welche Lebensthemen betreffen mich?**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 8.02 Prioritätenliste erarbeiten**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 8.03 Erfolgskontrolle**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 8.04 Neue Prioritätenliste**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 8.05 Herzlichen Glückwunsch.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 9 Literaturverzeichnis** Fehler! Textmarke nicht definiert.

1 Einleitung

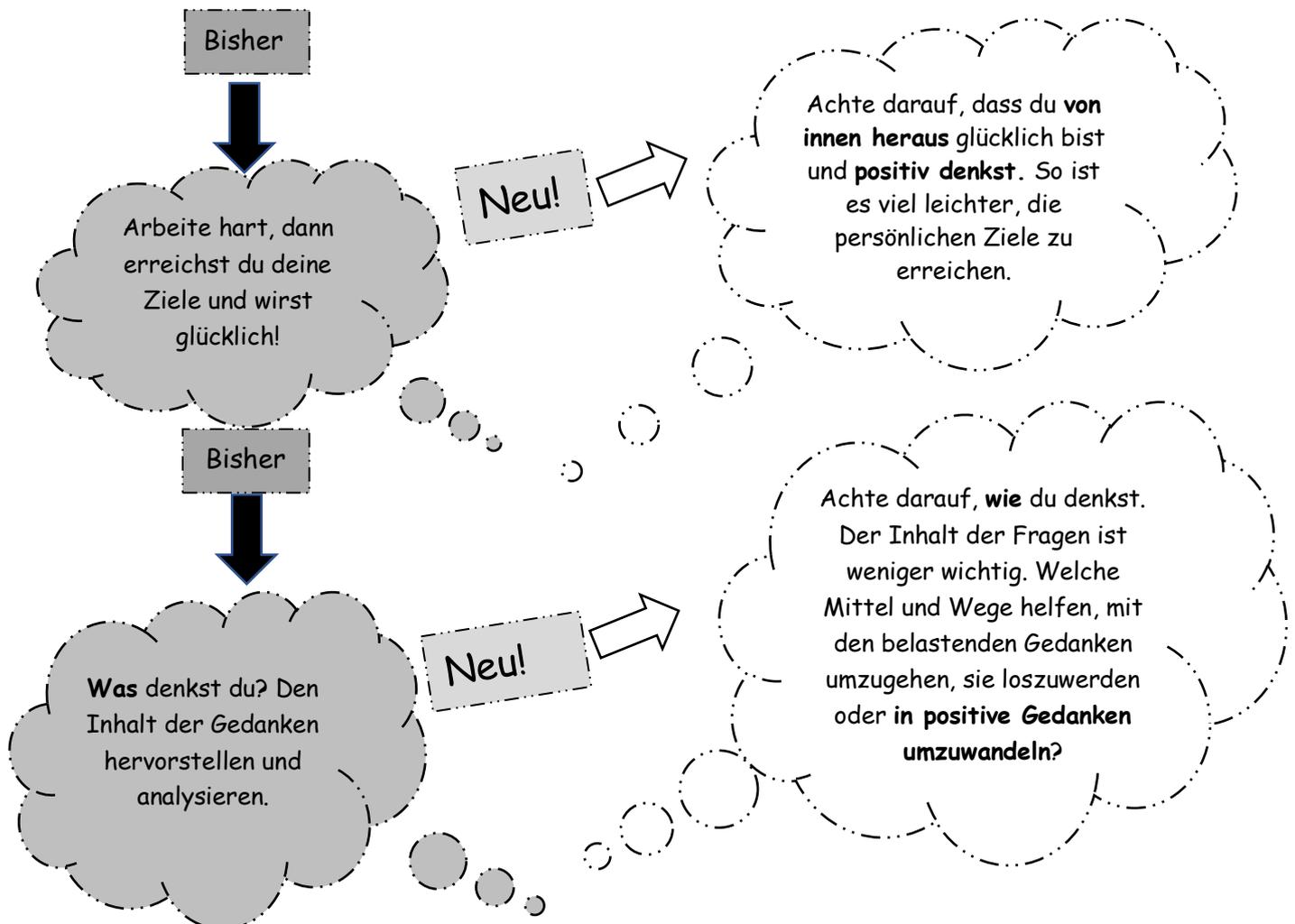
1.01 Auto-Mentales-Training – die neue mentale Lebenseinstellung

Auto-Mentales-Training bedeutet, unser Gehirn und unsere Gedankenwelt so zu trainieren, dass sich die Prozesse, die Vorstellungen und die Aktivitätsmuster im Gehirn auf das Positive konzentrieren. Es geht um die Verbesserung und den Aufbau der mentalen Stabilität und dadurch um eine deutliche Steigerung der persönlichen Lebensqualität.

Unser Gehirn arbeitet viel besser und effizienter, wenn in uns positive Gedanken, bejahende Stimmungen und zusichernde Gefühle vorherrschen, es uns von innen heraus gut geht und wir durch diesen optimalen Mix mental stabil sind. Das bedeutet, dass es Sinn macht, zunächst auf unser inneres Wohlbefinden wert zu legen, statt auf die Zähne zu beißen und ohne auf uns selbst zu achten, hinter Erfolg, Glück und Anerkennung herzujagen. Wenn einem das gelingt, fällt es viel leichter, die gesetzten Ziele zu erreichen.

Aus dieser Erkenntnis ergeben sich **zwei neue Leitsätze** für unsere Lebensgestaltung:

- „Werde von innen heraus glücklich, dann stellen sich Erfolg und Glück ein.“
- „Es ist nicht so wichtig was du denkst, sondern wie du denkst.“



Bestimmt kennst auch du Menschen, die in der externen Welt alles besitzen, aber trotzdem nicht zufrieden, geschweige denn glücklich sind. Natürlich ist es gut, sich Ziele zu setzen und es spricht auch nichts dagegen, im Leben erfolgreich zu sein. Wichtig ist jedoch, von innen heraus glücklich zu werden (intrinsisches Glück) und sich nicht auf den Erfolg in der externen Welt zu verlassen, um glücklich zu werden (extrinsisches Glück). Nicht die externe Welt und harte Arbeit entscheidet über unsere innere Zufriedenheit, sondern wie unser Gehirn uns, unsere Umwelt und unsere aktuelle Situation wahrnimmt. Je nachdem wie unser Gehirn die Lage einschätzt, schüttet es Glückshormone oder Stresshormone aus.

Auto-Mentales-Training

Der Wissenschaftler Shawn Achor stellte fest, dass nur 25 % des beruflichen Erfolgs von Talenten und Wissen bestimmt werden. 75 % des beruflichen Erfolgs werden durch eine positive, lebensbejahende Einstellung, Optimismus und die Fähigkeit erreicht, Stress als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen.

Unser Gehirn liefert in einem positiven Zustand eine viel bessere Leistung. Ein negativer oder gestresster Zustand erzeugt Angst und Unwohlsein. In so einem Zustand kann unser Gehirn nicht die volle Leistung abrufen. In einem positiven Zustand erhöht sich unter anderem die Kreativität, der Energielevel, Konzentration, Belastbarkeit und Optimismus. Unser Gehirn arbeitet produktiver und leistungsfähiger.

Hier setzt das Auto-Mentale-Training an!

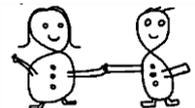
Durch die neue Lebenseinstellung gelingt es uns, in einen positiven Mentalzustand zu gelangen. Dadurch funktioniert unser Gehirn deutlich besser und wir arbeiten effektiver, genauer, konzentrierter und kraftvoller, da wir positiv und zuversichtlich unseren Herausforderungen und unserer Zukunft entgegensehen und begegnen. Der Zustand „dankbar, zufrieden und glücklich sein“ überflutet unser System mit dem Glückshormon Dopamin. Dopamin macht uns nicht nur glücklicher, sondern es aktiviert auch unser Gehirn.

Vor dem Auto-Mentalen-Training werden viele belastende Gedanken einfach als bedrückend eingestuft, die das eigene Leben sehr erschweren. Es ist uns oft keine Lösung bekannt, um aus diesem Karussell einen Ausweg zu finden. Auto-Mentales-Training beeinflusst unsere Gedankenwelt und wir lernen die positive Gedankenwelt und Vorstellungskraft anzuwenden und zu verinnerlichen, um die mentale Stabilität zu erreichen und nutzen zu können. Statt sich lange damit zu beschäftigen, was dunkle und belastende Gedanken beinhalten und wie es zu so belastenden und bedrückenden Gedanken, Gefühlen und inneren Bildern kommen konnte, wird im Auto-Mentalen-Training „die Abkürzung“ genommen, indem es einfach um die Frage geht „Wie schaffe ich es, mich so schnell wie möglich von den inneren Belastungen zu befreien?“

Wenn es gelingt, die beiden Leitsätze des Auto-Mentalen-Trainings in unser Leben zu integrieren und umzusetzen, schaffen wir es automatisch, eine konstante mentale Stabilität in uns zu installieren und somit ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben zu leben.

Das Ziel des Auto-Mentalen-Training ist unser Gehirn so zu trainieren, dass es sich automatisch darauf konzentriert, uns in den Zustand der mentalen Stabilität zu bringen und zu halten.

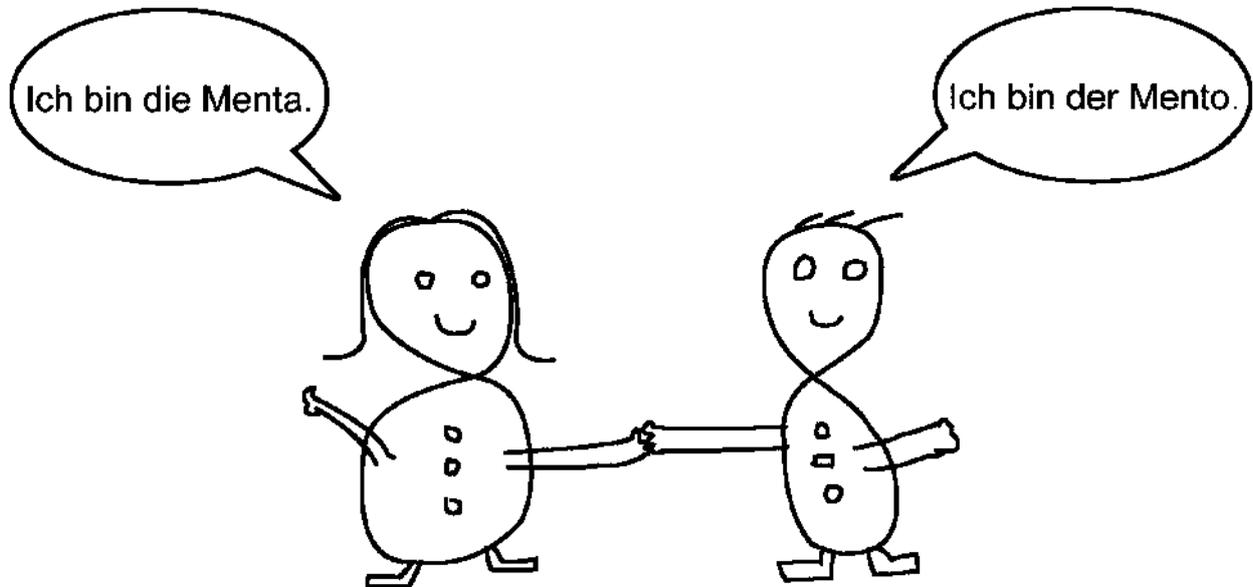
Durch das Auto-Mentale-Training erreichst du eine konstante mentale Stabilität. Diese gibt dir die nötige Ruhe und die Kraft, die du brauchst, um deine ganz persönlichen Lebensziele erreichen zu können. So kannst du die komplette Verantwortung für dein Leben übernehmen und es gelingt dir dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.



1.02 Menta und Mento

Wir sind Menta und Mento, deine mentale Stabilität.

Wenn es uns gut geht, geht es dir auch gut!



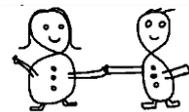
Wir begleiten dich durch das gesamte Buch.

Nach jedem Kapitel geben wir dir zusätzliche Tipps und zeigen auf, welche Mentalübungen zu dem jeweiligen Thema passen.

So sieht das Feld aus, das immer am Ende eines Themas steht.

Wir freuen uns, dich begleiten zu dürfen!

Liebe Grüße
Menta und Mento



Übungsempfehlungen:

Zu jedem Thema werden an dieser Stelle Übungen empfohlen. Weiterhin können andere Übungen hinzugezogen werden, die individuell passend sind.

Mentales Training heißt üben. Oft reicht eine einzige Übung aus, um eine deutliche Verbesserung der mentalen Stabilität erreichen zu können.

1.03 Was bedeutet mentale Stabilität?

Mentale Stabilität bedeutet innerlich beständig und widerstandsfähig zu sein, um langfristig alle Probleme, Ängste, Nöte und Sorgen positiv meistern zu können.

Oft ist nicht die unangenehme Situation das Problem, sondern was sie in uns seelisch auslöst. Wenn unser inneres Ich nicht stabil ist, können uns selbst Kleinigkeiten komplett aus der Bahn werfen.

Da uns unsere Unzulänglichkeiten und Schwächen bewusst sind, haben wir oft schon Angst vor unserem eigenen Verhalten, den Reaktionen und psychischen Befinden in misslichen Situationen und Lagen. Solange unser inneres Ich in Krisenzeiten nicht sicher und stabil reagiert, trauen wir uns selbst nicht zu, solche Phasen unbeschadet überstehen zu können.

Demnach macht uns nicht die Krise selbst ängstlich und unsicher, sondern unser persönlicher Umgang mit Bedrängnissen und Verstrickungen. Dies ist mit ein Grund, warum Menschen Angst vor Neuem und vor Veränderungen haben. Wenn es nicht so läuft wie geplant, können sie nicht einschätzen, wie ihre Psyche reagieren wird.

Wenn wir jedoch mental stabil sind, holen wir aus jeder Situation das Beste heraus. Wir behalten den Überblick und denken und handeln lösungsorientiert. Wir verlassen uns auf unsere eigenen Stärken und entscheiden die nächsten Schritte in Ruhe und Gelassenheit – ohne seelischen Zusammenbruch.

Gerade in problematischen Situationen ist es nicht gerade hilfreich, wenn wir in Stress geraten und somit hektisch, angstvoll, spontan, unüberlegt und voraussichtlich falsch entscheiden und reagieren.

Trotz mentaler Stabilität kann ein plötzliches Ereignis oder Erlebnis einen Schock auslösen. Wenn wir jedoch mental stabil sind, behalten wir die Kontrolle über unser eigenes Fühlen und Verhalten. Dadurch können wir unsere Gefühlswelt selbst beeinflussen, sind ihr nicht hilflos ausgeliefert und können somit unser weiteres Vorgehen ohne Fremdbestimmung angemessen selbst entscheiden.

Was ist der Unterschied zwischen mentaler Stabilität und mentaler Stärke?

Mentale Stärke ist z.B. ein wichtiger Faktor im Sportbereich und im Wettbewerb. Durchhaltevermögen und Durchhalteparolen sind in einer kritischen Situation gefragt. Hier heißt es, mental stark zu bleiben. Oft gewinnt in einem sportlichen Wettstreit nicht die oder der Bessere, sondern die oder der mental Stärkere.

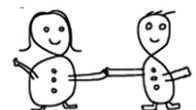
Im Alltag kann sich ein zu hohes Maß an Belastbarkeit und Ausdauer als nicht hilfreich erweisen. Gerade Burn-out Patienten und -Patientinnen berichten oft von folgeschweren Fehlern, zu lange durchgehalten zu haben, statt innezuhalten und den eingeschlagenen Weg zu korrigieren.

Mental stabile Menschen spüren sich und reagieren, wenn ihnen bewusst wird, dass sie sich in einer Situation befinden, die ihnen langfristig nicht guttut. Das bedeutet nicht, dass sofort reagiert werden muss, wenn eine Zeitlang im „roten Bereich“ gearbeitet wird. Es muss nicht gleich die Notbremse gezogen werden.

Mentale Stabilität beinhaltet, dass schon in längeren stark belastenden Zeitphasen, eine Lösung angestrebt wird.

Menschen mit hoher mentaler Stabilität „fallen auch hin“, aber sie schaffen es immer wieder „aufzustehen“. Hier hilft ihnen ihre Ausgeglichenheit in der Stabilität, das „in sich hineinhören“ und die erlernte Gelassenheit.

Achte in erster Linie auf deine mentale Stabilität. Lieber einmal einen Gang herunterschalten, als zu sehr in die Überforderung zu kommen. Solange du mental stabil bist, kann dir nicht viel passieren. Dann hast du die Ruhe, die Gelassenheit und die Unbeschwertheit auch große und schwierige Herausforderungen zu meistern.



1.04 Die Definition von Lebensqualität

„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.“ *Adlaj Erwing Stevenson*



Mit Lebensqualität wird im allgemeinen Sprachgebrauch vorwiegend der Grad des subjektiven Wohlbefindens eines Menschen oder einer Gruppe von Menschen beschrieben.

Es wird zwischen materiellen und nicht-materiellen Faktoren unterschieden:

Materielle Faktoren sind in erster Linie der materielle Wohlstand. Wohlhabende Menschen verfügen über ausreichend finanzielle Mittel, sich viele materielle Wünsche erfüllen zu können. Zu den materiellen Faktoren gehört auch die finanzielle Sorgenfreiheit. Finanzielle Probleme können sehr belastend sein und rufen häufig Existenzängste hervor.

Nicht-materielle Faktoren sind in erster Linie die psychische Gesundheit. Solange das seelische Gleichgewicht gewährleistet ist, kann hohe Lebensqualität erreicht werden. Die psychische Stabilität leistet daneben ihren Anteil am körperlichen Gesundheitszustand, die für das allgemeine Wohlbefinden erforderlich ist. Daraus ergibt sich Lebensfreude und Lebenslust.

Meist gelingen hierdurch erhöhte berufliche Chancen und das Erreichen eines gewissen sozialen Status. Zusätzlich können ein schönes Zuhause, eine positive Umgebung und Spaß an der Arbeit zu einem glücklichen und zufriedenen Leben beitragen. Sich viel in der Natur bewegen und sich weiterzubilden gehören darüber hinaus zu den Faktoren purer Lebensqualität.

In schwierigen Situationen kann Dankbarkeit auch für die „kleinen Dinge“ des Lebens helfen, durch innere Zufriedenheit eine innere Lebensfreude zu erhalten. Lebensqualität kann nur schwer oder gar nicht gemessen werden, da jeder Mensch unterschiedliche Ansprüche und Vorstellungen und somit unterschiedliche Sichtweisen hat.

Das Auto-Mentale-Training spricht von Lebensqualität bei mentalem Wohlbefinden und bei innerem seelischem Gleichgewicht. Wenn es gelingt, sich von belastenden Gefühlen, traurigen inneren Bildern und dunklen Gedanken zu lösen, treten Stabilität, Ausgeglichenheit und Unbeschwertheit in das Leben. Werden zuerst innere Zufriedenheit und Lebensfreude gesteigert, können materielle Wünsche wahrscheinlicher und leichter in Erfüllung gehen.

Wenn du es schaffst, eine für dich hohe Lebensqualität zu erreichen, beeinflusst dies deine eigene Ausstrahlung. Eine positive Ausstrahlung wiederum erleichtert den Zugang zu anderen Menschen und zum persönlichen sozialen Umfeld. Somit setzt sich eine positive Spirale in Bewegung: Eines folgt auf das andere und es geht für dich unaufhaltsam aufwärts.



2 Theoretische Grundlagen

2.01 Bewusstsein – Unterbewusstsein

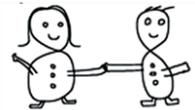
Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein sind die beiden Welten, in denen wir uns bewegen. Dabei gehen wir immer davon aus, dass wir in erster Linie aus dem Bewusstsein heraus agieren. Neurowissenschaftler konnten jedoch beweisen, dass dies falsch ist. Unser Bewusstsein hat an allem was wir tun und entscheiden nur einen Anteil von etwa 10 %. Von daher ist das Bewusstsein stark vom Unterbewusstsein abhängig. Unser Bewusstsein ist für unsere täglichen Aktivitäten wie Planung, Strategiefindung und Kommunikation durch Sprache und Fähigkeiten zuständig. Es behält den Überblick und kommuniziert mit der Außenwelt und dem inneren Selbst durch Empfindungen, Gedanken, Sprache, Bilder, Schreiben und körperliche Aktivitäten.

Unser Unterbewusstsein entscheidet darüber, wie wir als Ganzes funktionieren. Es ist für unsere Atmung und Verdauung, Blutdruck, Erinnerung, Gefühle, Emotionen, Überzeugungen und Einstellungen verantwortlich. Alle unsere Emotionen werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Wenn wir uns z.B. traurig fühlen, ohne den Grund zu kennen, ist unser Unterbewusstsein dafür verantwortlich. Unser Unterbewusstsein funktioniert autonom und völlig unabhängig von unserem Willen und unserem Intellekt. Es hat ungefähr 90 % Einfluss auf unser Handeln, Verhalten und Erleben. Jedoch kann es nicht unterscheiden, welche Verhaltensweisen uns guttun und welche nicht. Darum fühlen wir uns oft negativ laufenden Programmen, die komplett unabhängig von unserem Bewusstsein handeln, hilflos ausgeliefert.

Gerade viele unserer Gedanken und Emotionen werden im Unterbewusstsein verarbeitet. Besonders belastende Gefühle, Erlebnisse, innere Bilder und Gedanken, von denen wir uns trennen wollen, die wir verdrängen, oder einfach ignorieren, werden ins Unterbewusstsein abgeschoben. Dies ist jedoch fatal, denn hier leben sie ohne jegliche Kontrolle weiter, agieren und beeinflussen uns ohne das Setzen von Grenzen. Daraus entstehen Glaubenssätze und negative Programme, die uns ausbremsen und uns in unserer persönlichen Weiterentwicklung behindern. Außerdem können sich innere Blockaden entwickeln.

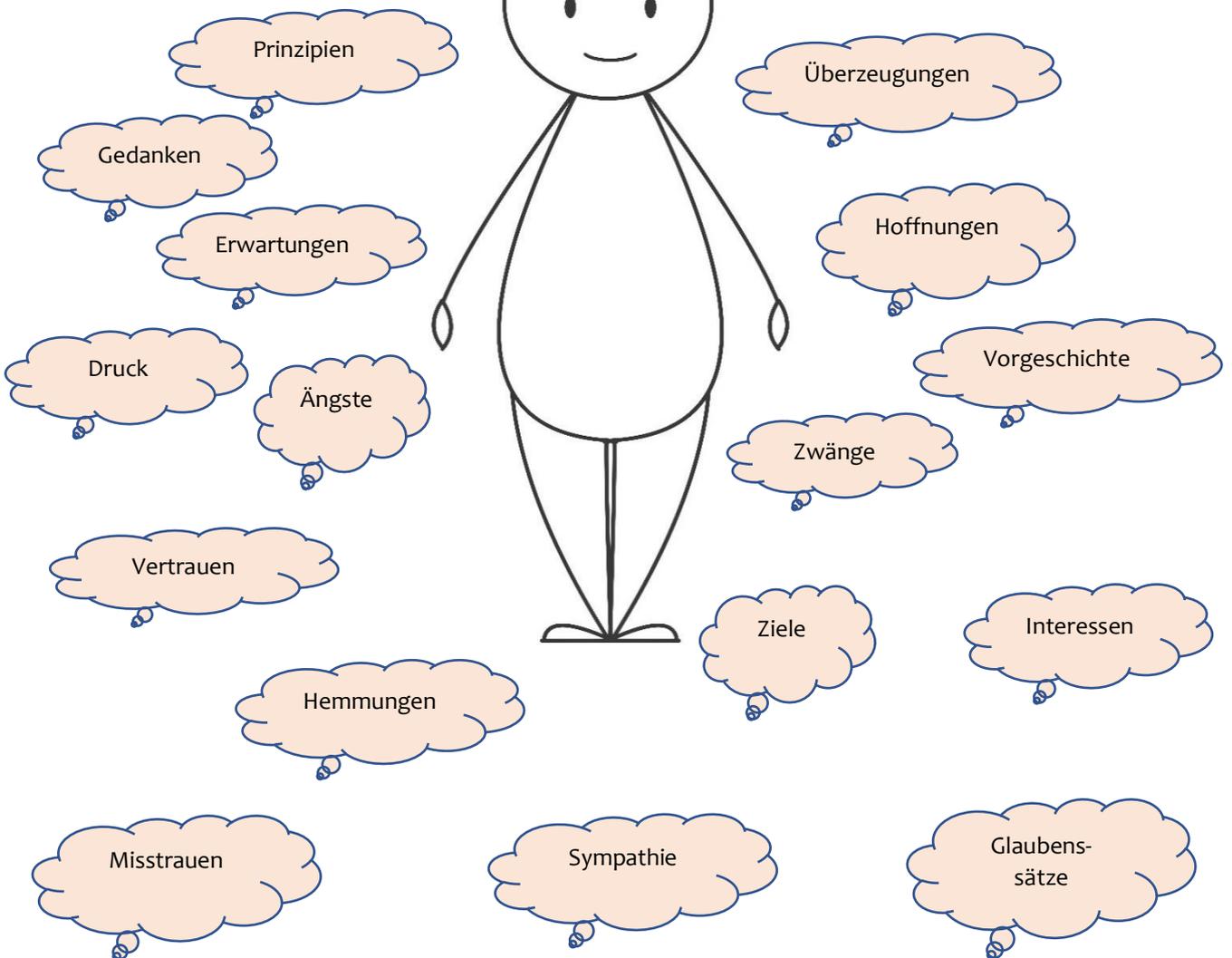
Das folgende Schaubild dient der Erklärung und Darstellung: Die meisten Vorgänge finden im Unterbewusstsein statt. Im Bewusstsein, das mit der Außenwelt kommuniziert, wird im Endeffekt nur das Resultat gezeigt, das zum größten Teil im Unterbewusstsein entstanden ist. Unser Unterbewusstsein kann mit der Festplatte eines Computers verglichen werden, auf der alle Vorgänge gespeichert sind.

Es muss uns bewusst sein und wir haben es zu akzeptieren, dass in erster Linie unser Unterbewusstsein unsere Entscheidungen und unser Handeln beeinflusst. Das hört sich erschreckend an: Das Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins macht sich breit. Die gute Nachricht: Unser Unterbewusstsein ist leicht durch Methoden und Technik beeinflussbar. Wir müssen es so beeinflussen wie wir von unserem Unterbewusstsein beeinflusst werden wollen, und schon ist unser Bewusstsein wieder für unser Tun verantwortlich.



**Bewusstsein (sichtbar, rational)
Sachebene**

10 % Anteil an unseren Entscheidungen und Handlungen



**Unterbewusstsein (unsichtbar, emotional)
Beziehungsebene**

90 % Anteil an unseren Entscheidungen und Handlungen

2.02 Was sind Glückshormone?

Alle unsere Gefühle und Emotionen (Wut, Trauer, Glück, ...) können biochemisch erklärt werden.

Wie soll das funktionieren? Verantwortlich hierfür sind Botenstoffe. Es sind winzige Moleküle, die unsere Gedanken und Gefühle hin und her transportieren, von einer Nervenzelle zu einer anderen, von einem Organ zu einem anderen.

Die Botenmoleküle verarbeiten und speichern alle unsere Gedanken und Gefühle. Sie sind für unser gesamtes Handeln und für unsere gesamten Aktivitäten verantwortlich. Ohne unsere Botenstoffe können wir weder fühlen noch denken und somit auch nicht aktiv werden. Es handelt sich um Milliarden von kleinsten Molekülen.

Der große Vorteil: Wir können Botenmoleküle beeinflussen.

Entweder durch exogene Mittel wie Alkohol, Nikotin, Koffein, Schlafmittel, Antidepressiva, Schmerzmittel, usw. oder durch sogenannte körpereigene Drogen (Glückshormone oder Stresshormone).

Zugegeben, exogene Drogen wirken momentan schneller als körpereigene Botenstoffe. Der große Nachteil: Es wird keine Nachhaltigkeit erzielt. Wissenschaftler konnten schon vor längerer Zeit nachweisen, dass wir auf die exogenen Drogen zur Stimmungserhellung gar nicht angewiesen sind. Unsere körpereigene Apotheke bietet für alle unsere dunklen Gefühle, Stimmungen und Gedanken das passende Gegenmittel an. Glückshormone werden auch körpereigene Drogen genannt, da sie von innen erzeugt werden.

Wir können nur Glück fühlen, wenn unser Körper Glückshormone freisetzt. Ansonsten haben wir keine Chance, Glücksgefühle zu spüren. Sie beeinflussen sowohl unsere Physis als auch unsere Psyche.

Das bedeutet, dass wir immer darauf achten sollten, dass es uns gut geht, dass wir uns wohlfühlen. Auch wenn wir anderen Menschen helfen wollen, geht dies langfristig nur, wenn wir seelisch stabil sind.

Rettungsschwimmer zum Beispiel müssen sehr guter Schwimmer sein und sie müssen sich körperlich in einem Top Zustand befinden, ansonsten gehen sie bei einem Rettungsversuch mit unter.

Unser Gehirn bekommt über die Synapsen die Information, dass wir glücklich sind. Daraufhin werden Glückshormone freigesetzt. Unser Gehirn prüft die Information nicht auf den Wahrheitsgehalt. Es kann auch nicht zwischen Realität und Fantasie unterscheiden. Das bedeutet, wenn wir unserem Gehirn suggerieren, dass wir uns wohlfühlen, obwohl es uns eigentlich aufgrund der äußeren Umstände gar nicht so gut gehen kann, werden Glückshormone freigesetzt.

Das wiederum bringt den Vorteil, dass es uns besser geht, als es uns eigentlich in der aktuellen Situation gehen sollte. Somit kommen wir in einen emotional positiven Zustand, treffen die besseren Entscheidungen und fühlen uns kräftiger und belastbarer. Größerer Bewältigungsglaube bei bevorstehenden Herausforderungen ist die Folge.

Zu Glückshormonen (Botenstoffen) zählen

Dopamin

Im Frontallappen und Mittelhirn sorgt dieses Hormon dafür, dass Gefühle und Empfindungen weitergeleitet werden. Dopamin steuert die Durchblutung der inneren Organe und leitet Impulse an die Muskeln weiter. Dopamin ist existentiell notwendig, um Glück spüren zu können.

Serotonin

Serotonin beeinflusst unser Schmerzempfinden, Schlaf- und Sexualverhalten und unseren emotionalen Zustand. Serotonin bringt außerdem unsere Neurotransmitter in Balance und sorgt damit für mehr Elan. Es hilft uns, mit Stress besser fertig zu werden und Angst überwinden zu können. Mit Dopamin zusammen macht es uns insgesamt stabiler.

Oxytocin

Oxytocin ist für das soziale Miteinander verantwortlich. Soziale Kompetenzen und kognitive Empathie werden gesteigert. Das allgemeine „sich wohlfühlen“ wird verbessert, Stress und Angst werden reduziert. Somit kann auch das Vertrauen in andere Menschen gefördert werden.

Phenethylamin

Das Hormon Phenethylamin verstärkt unser Lustgefühl und ist für das berühmte Bauchkribbeln verantwortlich.

Endorphine

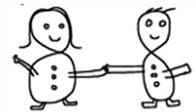
Um die Schmerzen bei Verletzungen zu lindern, setzt unser Körper Endorphine ein. Diese wirken so ähnlich wie Opium und Morphin. Es kommt hierdurch zu einer Art Rauschzustand. Weiterhin regulieren Endorphine unser Hungergefühl und spielen eine große Rolle bei unserem allgemeinen Stimmungszustand.

Noradrenalin

Noradrenalin wird im zentralen Nervensystem und in den Nebennieren in Verbindung mit einem Enzym aus Dopamin hergestellt. Wir benötigen Noradrenalin besonders in körperlichen oder seelischen Stresssituationen. Es hilft uns, stabiler zu werden und schwierige Lagen besser zu überstehen.

Wenn es uns also gelingt, unser Gehirn auch in schwierigen Zeiten so zu überlisten, dass es Glückshormone freisetzt, schaffen wir es, unser positives emotionales Fundament zu stärken und zu stabilisieren und somit stressresistenter, souveräner und stabiler zu werden.

Glückshormone sind unsere Freunde, Helfer, Unterstützer und Retter. Also setze alles daran, sie täglich zu aktivieren. Wenn dir das gelingt, kommst du dem Ziel der mentalen Stabilität sehr nahe. Für die Aktivierung gibt es zahlreiche Möglichkeiten, viele sind auch in diesem Buch beschrieben. Wichtig ist das ständige Bewusstsein zu haben, darauf zu achten, dass es einem gut geht.

**2.03 Was bewirken Stresshormone?**

Wir alle haben noch unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, in uns. Unsere Vorfahren waren permanent Gefahren ausgesetzt. Kämpfen, flüchten oder totstellen stellten die drei Möglichkeiten bei einer Bedrohung dar. Die Stresshormone hatten die Aufgabe, Energiereserven im Körper freizusetzen, der Organismus sollte leistungsfähiger werden. Auch heute reagieren unsere Stresshormone noch genauso wie bei unseren Vorfahren vor vielen Tausenden von Jahren.

Der heutige Stress entsteht mehr durch Zeitdruck, zu hohem Arbeitsanfall und sonstigen Überforderungen, denen wir ausgesetzt sind. In Stresssituationen wird unserem Gehirn Energie entzogen und in den Körper gepumpt. Dies ist bei kognitiven Arbeiten und durch das Abverlangen von Höchstleistungen komplett kontraproduktiv.

Darum ist es in schwierigen Situationen wichtig, in unserer inneren Mitte zu bleiben. Wir dürfen unserem Gehirn nicht signalisieren, dass wir uns in einem Stresszustand befinden, da ansonsten automatisch Energie vom Gehirn abgezogen und in unseren Körper gepumpt wird. Auch wenn es noch so drunter und drüber geht, sollten wir Ruhe und den Überblick bewahren. Damit suggerieren wir unserem Gehirn, alles ist gut, alles ist unter Kontrolle. Somit gelingt es, einer überhöhten Produktion an Stresshormonen in unserem Körper entgegenzuwirken.

In einem Experiment wurden Klienten und Klientinnen durch die Mitteilung einer sehr schlechten Nachricht in Stress gesetzt. Obwohl nach kurzer Zeit Entwarnung gegeben wurde, konnten noch nach sechs Stunden Stresshormone im Blut nachgewiesen werden. Das heißt, obwohl die Gefahr in kürzester Zeit gebannt war, konnte der Prozess des Ausschüttens von Stresshormonen nicht gestoppt werden und zusätzlich mussten die Stresshormone vom Körper wieder abgebaut werden.

Was es bedeutet in einen Stresszustand zu kommen, ist oft bei Prüfungen aber auch in Bewerbungsgesprächen zu beobachten. Wenn die- oder derjenige, zum Beispiel in einer mündlichen Prüfung, in hohem Stress gerät und somit dem Gehirn viel Energie entzogen wird, kann es zu einem Blackout kommen. Obwohl die oder der Prüfling gut vorbereitet ist und eigentlich alle Fragen mit Leichtigkeit beantworten kann, ist das Gehirn wie leergefegt. Selbst leichte Fragen stellen eine Hürde dar und können nicht mehr beantwortet werden. Darum wird gerade bei Prüfungsvorbereitungen mit Klienten und Klientinnen im Mentaltraining in erster Linie geschult, wie man es schaffen kann, in der inneren Ruhe und Mitte zu bleiben.

Ein Kunde, ein hochangesehener Wissenschaftler, hatte die Aufgabe, eine Rede vor großem Publikum zu halten. Diese Aufgabe war für ihn eine einzige Katastrophe. Alleine die Vorstellung, sich vor großem Publikum hinstellen zu müssen und alle Augen und Ohren auf sich gerichtet zu haben, verursachte bei ihm Herzrasen, Atemnot und Angstschweiß auf seiner Stirn und seinen Händen. Auch litt er durch diese für ihn große Herausforderung unter Schlafstörungen. Im Mental-Training ging es nun darum, diesen vorhersehbaren Stresszustand zu vermeiden und damit den gesamten Prozess der Stresshormone zu

Auto-Mentales-Training

verhindern. Die Lösung bestand darin, nur zu üben, dass bei Aufrufen seines Namens und er aus der Stuhlreihe heraustreten und nach vorne zum Mikrofon laufen würde, er in seiner seelischen Mitte bleiben konnte. Nachdem er das Publikum begrüßt hatte, war er im Vortrag über sein Fachgebiet in seinem Element.

Stresshormone sind nicht unbedingt etwas Negatives. In lebensbedrohenden Situationen sind sie sogar lebensnotwendig. Bei einem Brand können sie in uns Energie freisetzen von der wir in unseren kühnsten Träumen nichts wussten oder ahnten. In solchen Situationen entwickeln wir übermenschliche Kräfte und wir können, auch wenn wir körperlich nicht besonders fit sind, z.B. extrem schnell laufen. Gerade in solchen belastenden Situationen können Stresshormone uns das Leben retten.

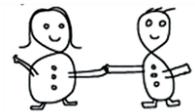
Es ist nicht schädlich, wenn wir uns eine überschaubare Zeit in einer Stresssituation befinden, z.B. Stoßzeiten bei der Arbeit. Gefährlich wird eine Dauerbelastung, da der Körper die ausgeschütteten Stresshormone nicht wieder abbauen kann. Der Körper befindet sich folglich permanent in Anspannung. Eine Folge ist die Schwächung des Immunsystems. Bevor es soweit ist, reagiert der Körper jedoch mit Stress-Symptomen als Alarmzeichen.

Bei einer kurzfristigen Phase ist dies nicht gesundheitsschädlich. Bekommt der Körper jedoch keine Entwarnungssignale, werden die Stresshormone nicht abgebaut. Die Betroffenen befinden sich in einem chronischen Anspannungs-/Aktivierungszustand. Dies kann zu gesundheitlichen Schäden, wie z.B. Burnout, Konzentrationsstörungen, Suchterkrankungen, führen. Angststörungen und Depressionen können die Folge sein. Erste Anzeichen sind oft Herzrasen, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Erschöpfung, usw.

Zu all den Problemen kommen immer wiederkehrende angstvolle Gedanken hinzu, die die aktuelle Lebenssituation noch unerträglicher machen.

Die Ausschüttung von Glückshormonen bringt Sicherheit und Stabilität. Durch das Erreichen einer dauerhaften mentalen Stabilität kann den oben erwähnten gesundheitlichen Schäden vorgebeugt werden.

„In der Ruhe liegt die Kraft“. Lieber „Mut zur Lücke“ und mental stabil sein, als sich irgendwann ausgebrannt fühlen. Burnout Patienten und Patientinnen berichten oft von der mangelnden Unfähigkeit und des Nichtbewusstseins der kritischen Situation. Wenn es zu einem Burnout gekommen ist, gibt es kein Zurück mehr - der Kontrollverlust ist vollzogen.



2.04 Veränderung der persönlichen Lebenseinstellung

Jeder Mensch hat eine persönliche Einstellung zu seinem Leben. Vielen Menschen ist ihre persönliche Lebenseinstellung nicht bewusst, da sie sich mit dem Thema bisher nicht auseinandergesetzt haben.

Wie sehen wir die Welt, was ist uns im Leben wirklich wichtig?

Unsere Lebenseinstellung hat einen großen Einfluss auf unsere Gedanken und unsere Gefühlswelt. Sie bestimmt unsere Werte, Moral und unsere Erwartungen an uns und an andere. Wenn wir dem Leben und den Menschen gegenüber positiv eingestellt sind, so geht es uns in der Regel sowohl seelisch als auch körperlich gut. Eine negative und skeptische Lebenseinstellung jedoch schwächt unser Leistungsvermögen, unser Immunsystem und unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen.

Selbsterfüllende Prophezeiungen besagen, dass das, was wir denken, so auch eintritt. Wenn wir uns einreden, dass wir unsere Umwelt und unser soziales Umfeld als feindselig empfinden, werden wir nie ein gutes und gesundes Verhältnis zur Umwelt und zu unserem sozialen Umfeld aufbauen können.

Die Prophezeiung „Keiner mag mich“ erfüllt sich. Warum? Weil wir unsere negativen Gedanken ausstrahlen und wir uns nur auf das konzentrieren, was in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen schief läuft. Wir fühlen uns dann bestätigt: „Seht her, ich habe recht gehabt.“

Umgekehrt geht es genauso.

Wenn wir positive Gedanken haben, wenn wir unsere Umwelt als freundlich und gut empfinden, können wir eine gute Beziehung zu unserem sozialen Umfeld aufbauen.

Warum? Weil sich unser Gehirn auf die positiven Erlebnisse mit anderen Menschen einlassen wird und die negativen Gegebenheiten unter den Tisch fallen lässt. Durch ein Konzentrieren auf positive Erlebnisse wird unsere Annahme „Alle mögen mich“ gestärkt.

Lebensbejahung bewirkt hohe Chancen, dass sich alles zum Guten wendet. Bei pessimistischen Gedanken jedoch ist es gut möglich, dass unsere dunklen Vorhersagen Realität werden. Wir reagieren emotional. Es liegt in unseren Händen wie wir die Dinge, die um uns herum passieren, interpretieren und wie wir darauf reagieren. Je nach Einstellung und Überzeugung nehmen wir den aktuellen Zustand wahr. Haben wir gute Gedanken, geht es uns emotional gut, haben wir belastende Gedanken, geht es uns emotional schlecht.

Aus diesem ganzen Gefüge heraus ergibt sich unsere individuelle Persönlichkeit. Glaubenssätze bestimmen unsere Haltung und Lebenseinstellung und somit unser Handeln, Fühlen und Denken. Sie bestimmen somit unser Leben.

Da unser Gehirn sehr viel Energie braucht, schaltet es, wann immer es geht, auf den Energiesparmodus um. Bei fest eingetrichterten Glaubenssätzen braucht unser Gehirn nicht mehr viel nachzudenken, sondern das Leben läuft nach dem vorgegebenen Plan ab. Unser Gehirn beeinflusst somit unsere Gedanken, unsere Einstellung, unsere Gefühle und unser Verhalten.

Erst durch Hinterfragung unserer Glaubenssätze kann eine positive Veränderung und Weiterentwicklung eingeleitet werden. Unsere Glaubenssätze entstehen oft durch die Erfahrungen, die wir in der Kindheit und in der Jugendzeit gemacht haben, aber auch aus einschneidenden Erlebnissen im Erwachsenenalter.

Glaubenssätze sind zunächst nichts Schlechtes, wenn wir uns ihnen bewusst sind und sie uns unterstützen und helfen. Gefährlich sind die versteckten im Untergrund arbeitenden Glaubenssätze, die uns in unserer Weiterentwicklung behindern. Vielleicht waren sie früher hilfreich, aber sollten sie überholt sein, bremsen sie uns beim Erfüllen unserer Wünsche und Ziele im Hier und Jetzt aus. Wenn wir nach den Glaubenssätzen leben, die uns schon in der Kindheit eingetrichtert wurden, ist es wichtig, dass sie von uns als Erwachsener bewusst geprüft und wenn nötig, korrigiert werden. Ansonsten handeln wir nach ihnen, auch wenn sie längst überholt sind.

Eine Kundin kam grundsätzlich zu spät zum Coaching. Der Grund war, dass ihre Oma immer sagte: „Nur Schlampen kommen pünktlich.“ Die Lösung bestand darin, dass die Kundin immer etwas früher zum Coaching anreiste und somit auch nicht pünktlich war.

Im Auto-Mentalen-Training bedeutet dies:

Unabhängig von unserem bisherigen Leben, unabhängig von unserer Kindheit und unabhängig von unserer aktuellen Situation geht es darum, eine negative persönliche Lebenseinstellung zu korrigieren.

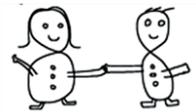
Die Korrektur heißt:

- Der erste Gedanke am Morgen: „Das wichtigste für mich ist, dass es mir gut geht!“ Dafür setze ich alles in Bewegung. Alle anderen Vorhaben und Ziele sind für mich zweitrangig. Sobald ich merke, dass ich mental nicht mehr so stabil bin, achte ich als aller erstes darauf, dass ich wieder in meine innere Mitte gelange.“ Dies wird durch ständiges und tägliches Üben automatisiert.
- Der Unterschied zum positiven Denken ist, dass aus dieser positiven Stimmung heraus, die aktuelle Situation genauer betrachtet, analysiert und bearbeitet wird. Es geht somit nicht nur darum, einfach durch technische Mittel in eine positive Stimmung zu kommen. Das Ziel ist, durch das Erreichen der mentalen Stabilität den anstehenden Herausforderungen besser gewachsen zu sein und somit ein positives Lebensgefühl verinnerlichen zu können.
- Woran liegt es? Wo liegen die Schwierigkeiten. Wo liegt die Lösung? Was kann ich tun, damit sich meine belastende Situation verbessert?
- Wenn du dich den anstehenden Problemen mit einer positiven Grundstimmung annimmst, wird es dir viel leichter fallen, eine für alle Beteiligten gute Lösung zu finden. Wenn du jedoch in einer depressiven Grundstimmung mit pessimistischer Aussicht auf Erfolg an die Sache herangehst, wird es schwierig, lösungsorientiert zu denken und zu handeln.

- Richte immer wieder deine Konzentration darauf, was in deinem Leben gut gelaufen ist und was auch im Hier und Jetzt ok ist. Mach dir immer wieder klar, dass es dir gut geht. Schon nach kurzer Zeit wird sich dein Gehirn nur noch auf das Positive konzentrieren.

Hierdurch erreichst du eine positive Grundstimmung und somit die mentale Stabilität. Du behältst den Überblick und schaust optimistisch in die Zukunft.

Eine positive Lebenseinstellung ist das Fundament für ein glückliches und zufriedenes Leben. Es liegt allein in unseren Händen, ob wir eine positive oder eine negative Lebenseinstellung haben. Die Entscheidung, welche Einstellung wir unserem Leben gegenüber einnehmen, bestimmt die Richtung unseres Lebensweges. Ohne eine positive Lebenseinstellung ist es unmöglich, ein ausgeglichenes und freudvolles Leben zu führen.



2.05 Positive Gedanken statt ständigen Grübelns

*„Ich denke nicht an das Negative in meinem Leben. Ich konzentriere mich auf das Positive.“ *Colby Covington**



Wir haben ungefähr 60.000 Gedanken am Tag, etwa jede Sekunde einen Gedanken. Es ist fast nicht zu glauben, wie viele Gedanken sich im unerfreulichen und destruktiven Bereich bewegen.

Anteilig sind:

- 70 Prozent flüchtige und unnötige Gedanken, die uns viel entbehrliche Energie kosten
- 25 Prozent negative Gedanken, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen
- **5 Prozent sind konstruktive, aufbauende Gedanken**

Viele Menschen leiden unter ständigem Grübeln, das wiederholt durch kleine Anlässe ausgelöst wird. Unsere Gedanken kreisen immer wieder um gleiche Angelegenheiten, Fragestellungen und Beweggründe und sie lassen uns einfach nicht los. Durch vieles Grübeln entstehen negative Gefühle, die sich zu psychischen Störungen weiterentwickeln können. Weitere nachteilige Auswirkungen können Schlafstörungen, körperliche Schmerzen, Ängste bis hin zu Depressionen sein.

In den klassischen Therapieformen findet die Auseinandersetzung mit dem Inhalt der Gedanken statt. Die Fragestellung lautet: „Was denkt die Kundin/der Kunde, was bedrückt sie/ihn?“ Außerdem wird nach der Ursache der verstörenden Gedanken geforscht. „Warum gibt es diese Gedanken?“ Auto-Mentales-Training fragt nicht danach, was gedacht wird, sondern nach dem wie. Nicht der Inhalt der Gedanken wird geändert, sondern es folgt die Erkundung, wie am besten mit belastenden Gedanken umgegangen werden kann.

Das Problem des Grübelns ist das Leiden unter den negativen Gedanken. Die ganze Zeit drehen sich die Gedanken um dieselben belastenden und bedrückenden Themen. Grübeln ist vergangenheitsorientiert, während problemlösendes Nachdenken sich mit der Lösung des Problems beschäftigt und positiv behaftet ist. Grübeln fragt oft nach dem „Warum?“, während beim problemlösenden Nachdenken nach dem „Wie?“ gefragt wird. Wie kann ich das Problem angehen, wie kann die Lösung aussehen?

Warum können wir uns überhaupt so gut an negative Erlebnisse erinnern und warum spielen sie eine so große Rolle in unserem Leben?

Dies liegt daran, dass Gefühle, Gedanken, Erinnerungen und körperliche Reaktionen in unserem Gehirn miteinander verbunden sind. Ereignisse und Erfahrungen, die nicht oft miteinander auftreten, werden nicht so stark verknüpft. Die Erinnerung an diese Erlebnisse verblasst. Bezogen auf die Kindheit bedeutet dies, wenn es tiefeinschneidende Erlebnisse gab, die in der Erinnerung an diese Zeit starke Emotionen wie Trauer, Wut oder Hass auslösten, bleibt die Erinnerung präsent. Es kann zu einer Verallgemeinerung kommen und die gesamte eigene Kindheit wird als unangenehm empfunden. Positive, fröhliche und lustige Kindheitserinnerungen dagegen verblassen und werden gelöscht.

Untersuchungen haben gezeigt, je fokussierter wir sind, desto besser ist unser psychischer Zustand. In der Praxis schweifen wir jedoch gedanklich oft ab. Das Problem dabei liegt weniger an dem gegebenenfalls negativen Inhalt eines Gedankens, sondern vielmehr daran, inwieweit wir uns mit dem Gedanken identifizieren. Solange wir den Gedanken nur als Gedanke ansehen, der von irgendwo herkommt und irgendwo hingehet und nicht zu uns gehört, kann nichts passieren.

Sobald wir uns jedoch mit dem Gedanken beschäftigen und ihn als wahr empfinden, wird dieser verstärkt und meist kommen mehr negative als positive Gedanken zum gleichen Thema zur Unterstützung hinzu und siehe da, wir haben ganz plötzlich ein großes Problem. Wir müssen verstehen, dass unsere Gedanken nicht die Wirklichkeit abbilden, sondern nur eine mögliche Interpretation sind.

Beispiel: Plötzlich erinnere ich mich an einen großen Fehler bei meiner Arbeit. Nun kommen in mir die Gefühle dieser Situation auf. Es ist so, als ob es gestern geschehen wäre. Ich spüre erneut die Betroffenheit, die Angst, die Verzweiflung oder die Scham. Der nächste Gedanke ist: „Das hätte nie und nimmer passieren dürfen.“ Die Erinnerung an mein damaliges Missgeschick wird abstrakter, bis mich der Gedanke überfällt: „Ich bin ein Versager!“ Die vielen Dinge, die in meinem beruflichen Werdegang bisher gut gelaufen sind, spielen plötzlich keine Rolle mehr. Der Gedanke „Ich bin ein Versager“ steht nun in seiner vollen Pracht im Mittelpunkt meiner Gedankenwelt und ich fühle mich klein und unsicher. Jegliches Selbstbewusstsein ist gewichen. Das Grübeln beginnt: „Wie soll das alles weitergehen?“ „Bei Bekanntwerden verliere ich meine Arbeit und wovon soll ich leben?“ „Wer stellt schon einen Versager ein?“

Desto mehr wir unsere negativen Gedanken ernst nehmen und sie als wahr empfinden, desto mehr setzen wir uns der Gefahr aus, dass uns die Gedanken, die uns besuchen, als unser Eigen angenommen werden, wir uns von ihnen vereinnahmen lassen und uns mit ihnen identifizieren.

Damit das nicht geschieht müssen wir lernen, uns von den dunklen Gedanken, die bei uns „anklopfen“, zu distanzieren. Gedanken, die uns nicht guttun, lassen wir los, so dass sie weiterziehen können. Besonders verallgemeinerte düstere Gedanken sind gefährlich.

Wir dürfen unsere meist negativen Gedanken nicht als Abbild der Realität ansehen. Je mehr wir Gedanken als wahr betrachten, desto mehr werden wir uns mit ihnen auseinandersetzen. Je mehr Distanz zwischen uns und unseren Gedanken besteht, desto schneller und leichter können wir uns wieder von ihnen verabschieden. Wir werden sie nicht mehr analysieren und uns nicht mit ihnen auseinandersetzen.

Ein Kunde feierte im großen Stil seinen runden Geburtstag. Alles war gut vorbereitet. Es war eine gute Stimmung, die vielen Gäste fühlten sich wohl und auch die Sonne lachte. Ein Gast fiel jedoch aus der Rolle und er benahm sich daneben. Dies drückte die bis dahin sehr gute Stimmung. Beim Erzählen von seinem Geburtstag fiel auf, dass der Kunde in erster Linie von dem unangenehmen Vorfall erzählte. All die positiven Dinge, besonderen emotionalen Situationen und schönen Momente spielten bei der Erzählung fast keine Rolle. Als Ergebnis blieb: „Es war kein schöner Geburtstag, er wurde mir kaputtgemacht.“

Unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt, wir können immer nur einen kleinen Teil unserer Umgebung wahrnehmen. Bezogen auf unsere negativen Gedanken fällt es vielen von uns häufig schwer, sich von ihnen abzuwenden und sich auf andere Themen zu konzentrieren. Indem unsere Aufmerksamkeit meist auf die schweren Gedanken, die uns belasten, gerichtet ist, werden Informationen und Geschehnissen, die zur traurigen Stimmung passen, mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Neue positive Geschehnisse werden kaum wahrgenommen. Wenn wir traurig sind, konzentriert sich unser Gehirn auf traurige Themen und gibt uns diese Informationen weiter, während es positive Dinge unter den Tisch fallen lässt. So wird unsere Sichtweise immer düsterer und düsterer.

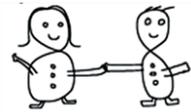
Eine Kundin bekam ein weißes Blatt Papier. Sie hatte die Aufgabe, ihr Leben farbig darzustellen. Sie malte das Papier komplett schwarz an. Als Begründung gab sie an, ihr gesamtes Leben sei bisher düster und traurig verlaufen und die Zukunftsaussichten wären genauso. Die Kundin wurde nach einem Erlebnis oder Ereignis in ihrem Leben gefragt, das dunkelgrau wäre. Die Kundin

Auto-Mentales-Training

verneinte. Ihre Hausaufgabe bis zur nächsten Sitzung, die eine Woche später stattfand, war, ein Thema in ihrem Leben zu finden, das sie dunkelgrau zeichnen könnte. Die Kundin kam positiv verändert zur nächsten Sitzung. Sie hatte etwas gefunden, was nicht schwarz, sondern etwas heller war. Die Hausaufgabe der nächsten Wochen war, immer mehr Ereignisse, Dinge und Themen in ihrem Leben zu finden, die sie nicht schwarz, sondern heller wahrnahm. Die Kundin fand mehr und mehr Angelegenheiten und Punkte und das Blatt wurde immer farbenfroher.

Was war geschehen? Ihr Gehirn hatte die Aufgabe bekommen, sich auf positive Themen zu konzentrieren und dies hatte es dann auch ausgeführt.

Im Auto-Mentalen-Training wird das Gehirn so instruiert, dass es sich nur auf positive Themen, Dinge, Gedanken, Gefühle und Einstellungen konzentriert. Auto - Mental heißt somit „Selbstständig und automatisch eine mentale Stabilität erreichen und halten.“



2.06 Auto-Mentales-Training in der Anwendung



Beim Auto-Mentalen-Training sind alle Techniken, Methoden und Übungen erlaubt, die einen Menschen dabei unterstützen, einen dauerhaften stabilen Mentalzustand zu erreichen.

Im folgenden Praxisteil werden sehr viele Themen, Beispiele und Übungen vorgestellt. Dies sind nur Vorschläge. Vielleicht hast du eine ganz persönliche Strategie und es fallen dir eigene Übungen ein, die in diesem Buch nicht gezeigt werden.

Die Übungen sind nur als unterstützende Maßnahmen zu sehen. Das Wichtigste im Auto-Mentalen-Training bleibt die Bewusstseinsveränderung und täglich darauf zu achten, sich in einem mentalen Wohlfühlstand zu befinden.

Der Praxisteil in diesem Buch umfasst drei Gruppen:

Klassische Mentaltechniken: Hier handelt es sich um Übungen, die gezielt und effektiv auf unseren mentalen Zustand Einfluss nehmen.

Persönliche Weiterentwicklung: Lebensthemen, die uns beschäftigen, unser Denken, Fühlen und Handeln gestalten, zur Änderung oder Weiterentwicklung anregen und des persönlichen Fortschritts dienen sollen.

Kommunikation: Umgang mit unserem Umfeld sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich.

Weitere mentale Übungen werden genauestens erklärt, die selbstständig durchgeführt werden können. Die meditativen Übungen können in der Hörvision abgehört und somit sofort eingesetzt werden. Das Passwort hierfür lautet: Mentale Stabilität.

Jedes Kapitel wird durch eine Empfehlung mit passenden Übungen und Techniken abgerundet.

Gehe am besten nach folgendem Schema vor:

- Alle Themen in Ruhe durchlesen
- Herausfinden, welche Themen näher beleuchtet werden sollten (siehe Kap. 8.1)
- Prioritätenliste erarbeiten (siehe Kap. 8.2)
- Erfolgskontrolle (siehe Kap. 8.3)
- Bei Bedarf neue Prioritätenliste erstellen (siehe Kap. 8.4)

Unser Gehirn ist leicht beeinflussbar. Um Energie sparen zu können, konzentriert sich das Gehirn auf das, was wir ihm vorgeben. Alles andere lässt es unter den Tisch fallen, es geht ins Unterbewusstsein. In der Praxis bedeutet das, wenn wir unser Gehirn darauf trainieren, sich auf positive Themen zu konzentrieren, so wird es dies umsetzen und uns dabei unterstützen, dauerhaft einen Zustand der mentalen Stabilität erreichen zu können.

Negative Gedanken werden nicht mehr angenommen, sie dürfen weiterziehen.

Wie du es schaffst, einen guten anhaltenden mentalen Zustand zu erreichen, muss individuell herausgefunden werden. In diesem Buch werden viele Praxistipps gegeben. Außerdem werden wichtige Lebensthemen aufgezeigt. Die Praxistipps sollen Impulse setzen. Das Ausschlaggebende ist, sich permanent damit zu beschäftigen:

Was kann ich tun, damit es mir gut geht?

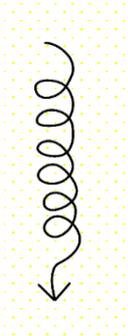
Die Konzentration auf das eigene Wohlergehen heißt nicht, eine Abschottung von der Umwelt oder sich nicht mehr um die Belange und Sorgen unserer Mitmenschen zu kümmern.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Gehirn eine viel bessere Leistung bringt, wenn es uns gut geht. Das heißt, wir werden unsere Wünsche und Ziele viel leichter, sicherer und erfolgreicher erreichen. Zudem wird eine positive Ausstrahlung durch die innere Zufriedenheit geschaffen. Indem es uns gut geht, können wir uns besser um andere Menschen kümmern und sie in schwierigen Situationen unterstützen.

Es gibt im Leben drei Kreislaufspiralen:

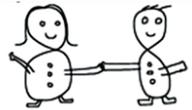
- **Die Kreislaufspirale nach unten:** Die Entwicklung der persönlichen Situation wird als immer schwieriger und problematischer wahrgenommen.
- **Die gleichbleibende Kreislaufspirale:** Es gibt keine gravierenden Ausschläge des eigenen Lebens, weder nach oben, noch nach unten. Sicherheit steht im Vordergrund, das Leben ist in der Gewohnheitszone und wenig Risiko für Veränderungen sind die Devise. Der Vorteil ist, dass schwierige Situationen und Krisen seltener aufkommen. Der Nachteil kann sein, dass eine persönliche Weiterentwicklung langsamer oder überhaupt nicht stattfindet.
- **Die Kreislaufspirale nach oben:** Es wird alles getan, um die persönliche Lebenssituation, persönliche Lebenseinstellung und persönliche Weiterentwicklung zu verbessern. Rückschläge werden einkalkuliert und akzeptiert. Jedoch sind sie kein Hindernis im Denken und Handeln das eigene Leben positiv zu gestalten.

Durch das Auto-Mentale-Training kann der Kreislauf „nach unten“ gestoppt werden, und es geht wieder aufwärts. Auch Menschen, die auf einem relativ gleichbleibenden Niveau leben, bekommen wieder neue positive Impulse, die sie in ihr Leben integrieren können.

Kreislauf	Merkmale	Schaubild
Kreislaufspirale nach unten	Kreislauf nach unten bedeutet ein von Tag zu Tag schlechter werdendes Gefühl und Empfinden. Gedanken, Gefühle und Einstellungen werden dunkler und düsterer. Der Bewältigungsglaube sinkt. Der Glaube daran, wieder aus dem Tief herauszukommen, rückt in weite Ferne. Oft endet dies mit Resignation, Aufgabe und sich dem Schicksal hingeben.	
Gleichbleibende Kreislaufspirale	Sicherheit geht vor. Es wird darauf geachtet, dass nichts Schlimmes passiert. Der Nachteil dabei besteht, dass gegebenenfalls auch nicht viel Neues und Spannendes geschieht.	

<p>Kreislaufspirale nach oben</p>	<p>Es läuft gut und wird immer besser. Die Glückshormone strömen, der Mensch hat eine gute Ausstrahlung und einen guten Draht zu anderen Menschen und seinem persönlichen und beruflichen Umfeld. Der Optimismus wächst und die gesetzten Ziele werden erreicht.</p>	
-----------------------------------	--	---

Auto-Mentales-Training ist ein neuer, revolutionärer Ansatz. Das Ziel ist unser Gehirn so anzuleiten, dass es darauf achtet, einen Zustand der mentalen Stabilität zu erreichen. Wenn wir mental stabil sind, sind wir allen Herausforderungen gewachsen und wir können unser Leben im Hier und Jetzt genießen.



2.07 Das Belohnungssystem unseres Gehirns

Das Belohnungssystem unseres Gehirns besteht aus einer Reihe von Arealen und Nervenverbindungen im Gehirn. Das mesolimbische System ist das Zentrum des Belohnungssystems. Es setzt sich aus mehreren Nervenzellen (Neuronen) zusammen, die für die Steigerung positiver Gefühle und Emotionen verantwortlich sind.

Das Belohnungssystem hat großen Einfluss an der Steigerung von Glücks- und Lustgefühlen. Dadurch beeinflusst unser mesolimbisches System unser Verhalten. Vorstellbar ist es wie ein Schaltkreis. Ein Auslöser von außen (z.B. ein Speiseeis) und das limbische System reagiert. Es regt die Großhirnrinde an. Die Großhirnrinde erkennt das Verlangen, in diesem Fall nach dem Eis, und gibt dem Körper den Auftrag, das Verlangen zu befriedigen.

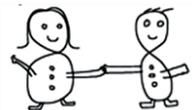
In erster Linie ist das Belohnungssystem dafür da, Grundbedürfnisse (essen, trinken) zu befriedigen. Was ein Mensch als Belohnung empfindet, ist individuell unterschiedlich. Das Belohnungssystem versucht immer wieder Situationen zu nutzen, die diese positiven Gefühle auslösen. Somit lernen wir, was uns glücklich macht und was nicht. Für unser Überleben ist das Belohnungssystem sehr wichtig. Ohne dieses System könnten wir uns für nichts motivieren, weder für essen noch für trinken. Wir würden uns auch nicht mehr fortpflanzen.

Für das Hochgefühl sind die körpereigenen Opiate, die Endorphine und andere Neurotransmitter, wie das Oxytocin verantwortlich. Das Dopamin ist der Botenstoff, der die Belohnungserwartung aktiviert. Das Glückshormon Dopamin hat somit direkten Einfluss auf unsere Psyche und ist vor allem für die Motivation und den Antrieb zuständig. Außerdem steigert es auch Aufmerksamkeit, Gedächtnisfähigkeit, Konzentrationsvermögen, Schlafqualität und Wachheitszustand.

Jedoch können auch Suchtmittel unser Belohnungssystem beeinflussen und somit besteht bei mehrmaliger Einnahme über einen längeren Zeitraum die Gefahr einer Suchterkrankung. Auch körpereigene „Drogen“ können zu einem Suchtverhalten (z.B. Spielsucht, Einkaufsucht, Sexsucht ...) führen.

Im Gegensatz können belastende Gedanken die Dopamin-Ausschüttung stoppen und negative Gefühle in uns auslösen. Die gute Nachricht ist, dass wir, z.B. durch Auto-Mentales-Training, unser Belohnungssystem aktivieren können und somit bewusst und gezielt positiven Einfluss auf unseren Gemütszustand nehmen.

Das Belohnungssystem möchte „bei Laune“ gehalten werden. Von daher ist immer auf Wohlbefinden, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zu achten. Als einfaches Instrument können Affirmationen eingesetzt werden. Diese werden in den Kapiteln 3.09 und 7.14 behandelt.



3 Klassische Mentaltechniken



3.01 Unser Atem

*„Jeder Atemzug ist einmalig – so einmalig wie Du auf dieser Welt.“ *Klaus Seibold**

Der Atem ist unsere wichtigste Lebensquelle. Wir können ohne Nahrung mehrere Wochen überleben; ohne Flüssigkeit zu uns zu nehmen schaffen wir es einige Tage. Wenn wir jedoch keinen Sauerstoff bekommen, beginnen schon nach 3 Minuten unsere Hirnzellen abzusterben. Wir atmen etwa 10-18-mal/Minute, dies sind pro Tag rund zehntausend Liter Luft, die durch unsere Lungen fließen. Unsere Atemmuskulatur ist die sensibelste Muskulatur in unserem Körper. Sie steht in der direkten und engen Verbindung mit unserem Gehirn. Wenn sich unsere Hormon- und Transmittersituation im Körper verändert, reagiert unsere Atemmuskulatur und umgekehrt. Eine Veränderung unseres Atems signalisiert unserem Gehirn, es hat sich in der aktuellen Situation etwas verändert. Dies passiert z.B. bei Stress.

Durch die Atmung können wir somit direkten Einfluss auf unser Seelenleben nehmen. Mit Tiefenatmung wird ein entspannter seelischer Zustand erreicht. Eine tiefe ruhige Atmung signalisiert unserem Gehirn „Alles ok, keine Gefahr in Sicht“. Bei der Tiefenatmung liegt die Konzentration auf dem Ausatmen. Hierdurch wird der natürliche Atemfluss wiederhergestellt. Unser Zwerchfell kommt in Bewegung, massiert unsere Bauchorgane – unsere Durchblutung und unsere Verdauungsfunktion verbessern sich.

Schon unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, atmeten schneller und flacher, wenn sie sich einer Gefahr ausgesetzt fühlten. Dies signalisierte ihrem Gehirn: Gefahr im Anmarsch! Es wurden Stresshormone freigesetzt, Energie wurde dem Gehirn entzogen und in den Körper gepumpt. Somit stand unseren Vorfahren mehr Kraft zum Kämpfen oder Flüchten zur Verfügung. Dies ist bei uns Menschen heute genauso. Sobald wir schnell und flach atmen, senden wir unserem Gehirn die Information „Gefahr in Verzug“. Hierdurch werden Stresshormone aktiviert.

Da die Atmung einen großen Einfluss auf unseren seelischen Zustand hat, gibt es unzählige Atemtechniken und Atemmeditationen. Im Endeffekt dienen sie der Entspannung. Es werden Entwarnungsimpulse gesendet, die dafür sorgen, dass sich unsere Körperchemie wieder reguliert. So kommt es zu einer Entspannung. Gebundene Energien werden wieder frei, Lebensenergien können besser fließen. Ein positiver mentaler Zustand wird erreicht und wir fühlen uns wieder ausgeglichener, entspannter und vitaler.

Die Atmung besteht aus den Phasen

- **der Einatmung:** Sauerstoff wird aus der Luft aufgenommen und durch Blut in jede Zelle des Organismus befördert.
- **der Ausatmung:** Verbrauchte Luft wird ausgeatmet und damit Schlackenstoffe aus dem Körper entfernt.
- **der Atempause:** Zeitspanne zwischen dem Ein- und Ausatmen.

Die Atmung ist eine autonome Grundfunktion, sie wird grundsätzlich automatisch gesteuert. Das heißt, wir brauchen uns nicht um unsere Atmung zu kümmern. Die Atmung ist jedoch die einzige automatisch gesteuerte Grundfunktion, die bewusst beeinflusst werden kann.

Auto-Mentales-Training

Unsere Atmung hat einen großen Einfluss auf unser seelisches Gleichgewicht. Auf der anderen Seite prägt unsere Psyche unser Atemzentrum. Emotionen wie Wut, Angst aber auch Freude und Erregung steigern oder hemmen unsere Atmung. Da unsere Psyche und unsere Atmung so eng zusammenhängen und wir unsere Atmung bewusst verändern können, sind im Laufe der Zeit unzählige Atemtechniken entwickelt worden. Es gibt voraussichtlich keine Therapie und kein Coachingtool, die sich nicht intensiv mit der Atmung auseinandersetzen. Vielzahl Entspannungstechniken zielen auf eine Beruhigung des Gemütszustandes durch die Atmung ab.

Es kann also zwischen dem unbewussten Atmen und dem bewussten Atmen unterschieden werden. Beim unbewussten Atmen greifen wir nicht ein, sondern überlassen sowohl unsere Atmung als auch unseren dadurch entstehenden Gefühlszustand unserem Organismus.

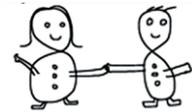
Anders sieht es bei der bewussten Atmung aus. Hier wollen wir einen speziellen seelischen Zustand durch die Steuerung der Atmung erreichen.

Im Kapitel 6 werden unterschiedliche mentale Atemübungen vorgestellt. Neben den Vorschlägen, welche Atemübung zu welchem Thema passt, kann natürlich auch individuell ausprobiert werden, welche Atemtechnik am besten umsetzbar ist.

Bewusst richtig zu atmen ist gerade in schwierigen Situationen extrem wichtig. Es hilft uns, in der Ruhe zu bleiben und somit Souveränität und Sicherheit auszustrahlen.

Übungsempfehlungen:

- | | |
|-----------|---|
| Kap. 6.01 | Positive Energie einatmen – negative Energie ausatmen |
| Kap. 6.02 | Der erfahrbare Atem |
| Kap. 6.03 | Körperempfindungen wahrnehmen |
| Kap. 6.04 | Gefühle spüren |
| Kap. 6.05 | Gedanken beobachten |



3.02 Die Dankbarkeitsmethode

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ *Francis Bacon**



Wir konzentrieren uns meist auf die Mängel und auf das, was nicht so gut funktioniert. Mit anderen Worten - wir schauen auf unsere Defizite. Dabei übersehen wir, was in unserem Leben schon alles gut gelaufen ist, was wir alles erreicht haben, auf was wir stolz sein können und wo Menschen uns schon oft geholfen und unterstützt haben.

Eine einfache Methode, das Bewusstsein auf das Positive in unserem Leben zu lenken, ist dankbar zu sein. Dabei kann es sich um Kleinigkeiten handeln, für die wir Menschen dankbar sein können. Um hierbei etwas Struktur hineinzubekommen und damit das „Dankbar sein“ nicht schnell wieder in Vergessenheit gerät, gibt es verschiedene Übungen. Die einfachste Methode ist das Dankbarkeitstagebuch.

Schreibe dir jeden Tag einen Punkt auf, für den du an diesem Tag dankbar sein könntest. Dies können ganz einfache Dinge sein, wie z.B. ein Vogel, der schön gesungen hat, ein Schmetterling, der gesehen wurde, ein Lächeln oder Sonstiges. Dabei ist es erforderlich, auf Kleinigkeiten zu achten. Mit der Zeit nimmt das Gehirn automatisch Dinge wahr, die Dankbarkeit auslösen können. Hier gilt der Leitsatz: „Wer dankbar ist, kann nicht gleichzeitig unglücklich sein.“

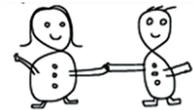
Wer etwas mehr Spannung aufbauen möchte, kann ein Ranking zusammenstellen. Aus den aufgeführten Dankbarkeiten einer Woche wird die Dankbarkeit der Woche gekürt. Aus den Dankbarkeiten der Woche wird die Dankbarkeit des Monats benannt und aus allen Dankbarkeiten der Monate wird die Dankbarkeit des Jahres gewählt.

Wem das zu viel zum Schreiben ist, kann sich einfach etwas Alltägliches aussuchen, für das es sich lohnt, jeden Tag dankbar zu sein, zum Beispiel Wasser. Es ist nicht selbstverständlich, dass immer, wenn der Wasserhahn aufgedreht wird, sofort klares Trinkwasser herauskommt. Jedes Mal, wenn beim Bedienen eines Wasserhahns Dankbarkeit gespürt wird, wird dies von unserem Gehirn automatisiert. Das Grundgefühl der Dankbarkeit beeinflusst viele unserer Lebensthemen. Durch die Dankbarkeit entwickelt sich die Zufriedenheit und durch die Zufriedenheit kann der konstante Zustand der mentalen Stabilität erreicht werden.

Unser Gehirn konzentriert sich grundsätzlich auf das, was wir ihm vorgeben und befehlen. Durch die Dankbarkeit, kommt die Zufriedenheit und von da ist es nicht mehr weit bis zum „Glücklich sein.“

Übungsempfehlungen

Kap. 7.01	Dankbarkeitstagebuch
Kap. 7.12	Alphabet – Was muss ich tun, um Dankbarkeit spüren zu können?
Kap. 7.14	Affirmation – Ich kann für so vieles in meinem Leben dankbar sein



3.03 Belastende Gedanken umleiten

„Die meisten Menschen denken hauptsächlich über das nach, was die anderen Menschen über sie denken.“

Sean Connery

Bei der Mentalübung „Belastende Gedanken umleiten“ werden dunkle, düstere und negative Gedanken, die tagtäglich um uns Menschen herum kreisen, gezielt und bewusst auf ein anderes Thema gelenkt.

Die Mentaltechnik „Ablenkung“ ist ein einfaches und effektives Instrument, um eine gewisse Distanz zu den schweren und belastenden Gedanken zu bekommen. Erforderlich ist, den schmalen Grat zwischen Ablenkung und dem anstehenden Thema zu treffen.

Im Alltag erledigen wir viele Dinge im „Autopilotenmodus“, das heißt, wir machen sie unbewusst und ohne groß nachzudenken, z.B. Duschen, Zähne putzen, Treppen steigen, Auto fahren.

Bei Tätigkeiten die wir automatisch verrichten, ist die Gefahr sehr groß, dass wir uns in dieser Zeit gedanklich wieder unseren schweren Themen zuwenden. Der „Trick“ besteht nun darin, die Tätigkeiten, die wir automatisch tun, bewusst auszuführen.

Das heißt:

„Ich putze mir die Zähne bewusst, jeden einzelnen Zahn und bin mit allen Sinnen dabei.“

„Ich gehe eine Treppe bewusst rauf oder runter, indem ich jede Treppenstufe bewusst wahrnehme.“

Negative Gedanken sollten mit einer gewissen Distanz angesehen werden. Solange keine Identifikation stattfindet, kann nichts passieren.

Das Experiment mit der Aufforderung nicht an einen großen rosaroten Elefanten zu denken, ist weitläufig bekannt. Wer zuerst an einen rosaroten Elefanten denkt, hat verloren. Wie bekannt ist, kreisen die Gedanken ab diesem Zeitpunkt um einen rosaroten Elefanten. Klassische Ablenkungsmethoden sind: Musik hören, kochen, essen, telefonieren, lesen, Fernsehen, Internet und Video Spiele. Es gibt kein Patentrezept wie mit immer wiederkehrenden Gedanken umgegangen werden soll. Wichtig ist, sich der Gefahr, die von diesen schweren unerträglichen Gedanken ausgeht, bewusst zu sein.

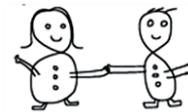
Weiterhin ist es dringend notwendig, den unbedingten Willen zu haben, diese Belastungen zu eliminieren. Da jeder Mensch anders reagiert, kann kein Patentrezept ausgestellt werden. Hier hilft nur, verschiedene Strategien auszuprobieren.

Eine Möglichkeit ist, sich eine gedankliche Parallelwelt zu schaffen. Zum Beispiel sich an einen schönen Ort beamen, vielleicht eine schöne Insel mit weißem Strand, blauem Wasser und einer erwärmenden Sonne.

Alle Mittel sind erlaubt, um bedrückende und erschwerende Gedanken und Gefühle loszuwerden oder in positive Gedanken umzuwandeln. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Einfach ausprobieren und nicht aufgeben.

Übungsempfehlungen:

- Kap. 2.05 Positive Gedanke statt ständigen Grübelns
- Kap. 3.05 Den persönlichen Wunschfilm gestalten
- Kap. 3.09 Affirmationen und Afformationen
- Kap. 4.01 Gedanken sind einfach nur Gedanken
- Kap. 4.47 Positive Lebenseinstellung
- Kap. 6.01 Positive Energie einatmen – negative Energie ausatmen
- Kap. 6.05 Gedanken beobachten



3.04 Das innere Parlament

Unsere inneren Stimmen bilden das innere Parlament. Wer kennt keine inneren Stimmen? Die Theorie geht davon aus, dass jede Eigenschaft und jede Emotion in uns durch einen inneren Anteil verankert ist. Dass wir uns von unserer Persönlichkeitsstruktur her unterscheiden liegt demnach daran, dass unsere inneren Anteile unterschiedlich ausgeprägt sind. Die einen Stimmen werden kaum wahrgenommen und sind verkümmert, während andere Stimmen sehr dominant und durchsetzungsstark auftreten und somit für die Umwelt auch gut wahrnehmbar sind. So kommt es auch, dass wir Menschen oft mit Eigenschaften in Verbindung bringen, wie z.B. „die/der Geizige, die/der Schüchterne, die/der Mutige, die/der Fleißige, die/der Faule, usw.



Oft stehen sich unsere Anteile auch im Konkurrenzkampf gegenüber. Jede innere Stimme möchte bewusst wahrgenommen werden und sich durchsetzen. Wichtig zu wissen ist, dass jeder innere Anteil aus seiner Sicht es gut mit uns meint. Je nachdem, wer sich in unserem Unterbewusstsein durchsetzt, bestimmt unser Fühlen, Denken und Handeln.

Bei dem mentalen Ansatz „Voice Dialogue“ geht es darum, sich der Stimmen bewusst zu werden und mit den Anteilen, die uns in unserer persönlichen Weiterentwicklung ausbremsen, Kontakt aufzunehmen. Auch Friedemann Schulz von Thun hatte sich in mehreren Büchern mit dem Thema „inneres Team“ auseinandergesetzt.

Folgendes Beispiel soll am Muster „Im Reisebüro“ aufzeigen, wie unsere inneren Stimmen uns beeinflussen wollen:

Innerer Anteil/Stimme	Statement des inneren Anteils
Der Bremser	„Urlaub bringt doch nix, bleib zu Hause.“
Der Draufgänger	„Nur den Flug buchen und mit dem Rucksack losziehen.“
Der Abenteurer	„Volles Risiko, dort hingehen, wo es aufregend ist.“
Der Faule	„Nur nix Anstrengendes, wenn überhaupt in ein Wellness – Hotel.“
Der Ängstliche	„Nur nicht da hinfahren, wo es gefährlich ist; Sicherheit geht vor.“
Der Zweifler	„Ob die hier gut beraten können? Lieber in ein anderes Reisebüro gehen, wo kompetenter unterstützt wird.“

Der Neugierige	„Eine ganz fremdartige Kultur kennenlernen, wo nur wenige Menschen bisher gewesen sind.“
Der Wissbegierige	„Kultur ist angesagt, Bildungsreise mit vielen Besichtigungen.“
Der Fröhliche	„Party ist angesagt, jeden Tag Spaß ohne Ende haben.“
Der Sparsame	„Ja nicht viel Geld ausgeben, wir müssen für sinnvollere Dinge sparen.“
Der Vernünftige	„Ruhe ist angesagt, Kraft für den Alltag auftanken.“
Der Verschwender	„Im Urlaub wird nicht auf das Geld geschaut, klotzen statt kleckern.“
Der Genießer	„Schön muss es sein, sauber und gepflegt, mit sehr gutem Essen, perfektem Service und außergewöhnlicher Atmosphäre.“
Der Zauderer	„Nur heute nix entscheiden, nur informieren, ja nix buchen.“
Der Angeber	„Wichtig ist, dass mich alle für meinen tollen Urlaub bewundern.“
Der Händler	„Wenn die uns keinen Rabatt geben, buchen wir hier nicht.“
Der Misstrauische	„Mindestens noch drei andere Angebote einholen.“
Der Vertrauensselige	„Schnell buchen, wird schon passen.“
Der Introvertierte	„Ruhig muss es sein, auf keinen Fall darf Rummel sein. Und nur keine Events, Gruppenspiele oder sonstige Bespaßung.“
Der Traditionsbewusste	„Lass uns dort hinfahren, wo wir jedes Jahr hinfahren.“
Der Soziale	„Hauptsache viele Leute von dem Land kennenlernen.“
Der Sportler	„Gute Sportanlagen sind wichtig, alles andere ist egal“.
Der Unmündige	„Am besten frage ich ganz viele Leute, was ich buchen soll“.

Vielleicht hast du ja den einen oder anderen inneren Anteil wiedererkannt, der scheinbar auch dein Leben mitbestimmt. Wenn dieser Anteil zu dir, deinen Wünschen und Zielen passt, kann dies unterstützend und hilfreich sein. Sollten sich jedoch Anteile melden, die kontraproduktiv zu deinen Lebensträumen stehen, so müssen sie in die Schranken gewiesen werden. Die inneren Stimmen, die dich unterstützen sollen, müssen von dir unterstützt und gestärkt werden.

Sich mit dem „inneren Parlament“ zu beschäftigen, ist total spannend. Wichtig ist, dass du erkennst, welche inneren Anteile dich in deinen Vorhaben unterstützen und welche dich behindern.

Übungsempfehlungen:

- Kap. 4.30 Innere Blockaden lösen
- Kap. 4.54 Lebensvision
- Kap. 7.02 Glaubenssätze

