

Mein Leben bewußt gestalten (Kapitel 5, Leseprobe)

Abwehrhaltung und ihre Folgen

**Das ständige Aufzählen
unserer Sorgen und Probleme
ist in Wahrheit
ein Gebet um deren Fortdauer.**

Abwehr- oder Vermeidungs-Haltungen haben fatale Folgen:

Wenn Sie etwas vermeiden wollen, ziehen Sie es an wie ein Magnet, denn Sie richten ständig Ihre Gedankenenergie darauf. Diese verursacht Gefühle und diese erzeugen eine entsprechende Handlung.

Das menschliche **Gehirn denkt in Bildern**. Jedes Wort, das Sie hören, wird von Ihrem Gehirn in ein Bild oder in einen Film vor Ihrem geistigen Auge umgewandelt. Erst durch dieses innere Visualisieren kann das Gehirn eine in Worten gesendete Botschaft erfassen.

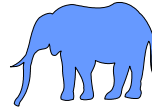


Doch Achtung:

1. **Ihr Sprach/Bild-Wandler in Ihrem Gehirn kennt kein „Nicht“, kann das Wort „Nicht“ daher nicht bildhaft speichern.**
2. **Das Unterbewußtsein des Menschen kann nicht unterscheiden zwischen destruktiven/ungewollten und konstruktiven/gewollten gedachten Zielen/Finalbildern.**
3. **Das Unterbewußtsein verwirklicht jeden Gedanken, der als wahr akzeptiert und aufrecht erhalten wird.**

Prüfen Sie dies gleich selbst in einem kurzen Experiment:

Versuchen Sie bitte, sich **keine Elefanten** vorzustellen! Denken Sie an **keine Elefanten** und sehen Sie auch **keine Elefanten**!



Denken Sie jetzt auch bitte einmal nicht an die Farbe **blau**, auch nicht an das **blaue** Meer. Sehen Sie weder einen **blauen** Gegenstand, noch wie **blau** geschrieben wird und schon gar nicht **blaue Elefanten**, denn es gibt **keine blauen Elefanten**!

Ist es gelungen? Natürlich nicht. Warum nicht? Weil Ihr Gehirn jedes Wort erst in ein Bild verwandelt, bevor es dieses mühevoll wieder zu verdrängen versucht. Genau so arbeitet Ihr Gehirn bei allen Verneinungen; bei allen Ängsten, Widerständen und Kämpfen gegen etwas. Wer sagt: „*Ich will keinen Unfall haben*“, denkt an „Unfall“. Wer versucht, „*Nicht krank*“ zu sein, erzeugt ein Bild von „Kranksein“ in seinem Gehirn.

Vielleicht verstehen Sie jetzt, weshalb so viele Menschen genau die Eigenschaften in Ihrem Leben angenommen haben, die sie an ihren Eltern nicht leiden konnten. Wer denkt „*So wie meine Mutter mich erzogen hat, will ich meine Kinder nicht erziehen.*“, hat nur vor Augen, was er/sie nicht will, aber kein angenehmes, erwünschtes Bild statt dessen. Sein Gehirn kennt nur die ständig vergegenwärtigte, unerwünschte Welt seiner unangenehmen, destruktiven Bilder.

Vermeiden Sie deshalb Destruktiv-Abgrenzungen und Verneinungen („*Ich will nicht ...*“)! Was wollen Sie - statt dessen -?

Denken Sie ab sofort nur noch an Ihre Ziele, die Sie sich wirklich von Herzen wünschen, nicht mehr daran, was Sie *nicht wollen*!

Schon eine alte Weisheit sagt:

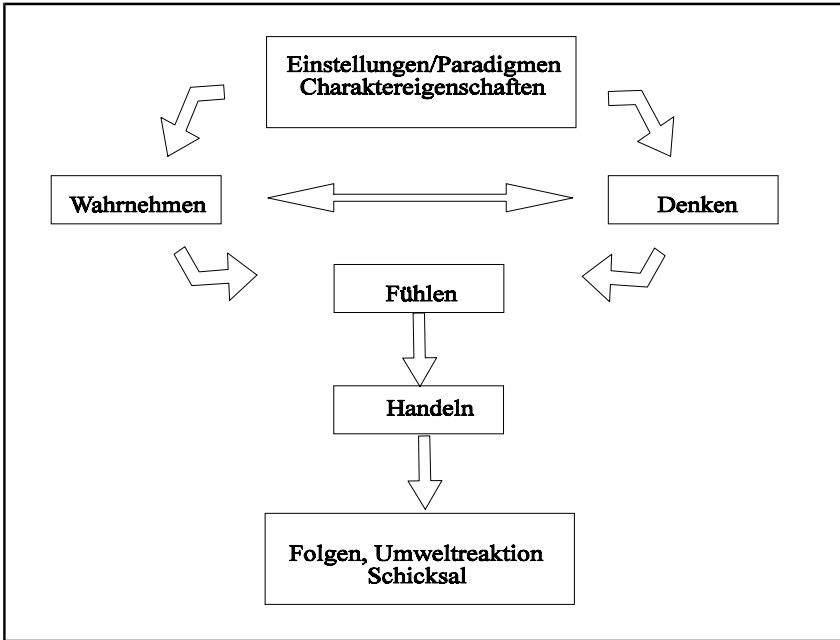
**Wer das Böse denkt, zieht es an!
Wer ständig nur Gefahren und Probleme sieht,
erliegt diesen!
Wer Chancen sieht, schafft sich diese!**

Denken Sie daher bewußt positiv („*Ich bin + , habe + , tue +*“)! Wenn Sie wollen, daß es Ihnen gut geht, formulieren Sie Worte, die angenehme Wahrnehmungen, Bilder, Gefühle, Töne in Ihnen erzeugen.

Beachten Sie immer:

**IHRE Einstellungen prägen Ihre Wahrnehmungen
und Ihre Gedanken.
IHRE Gedanken und Wahrnehmungen
bestimmen Ihre Gefühle.
IHRE Gefühle beeinflussen Ihre Handlungen.
IHRE Handlungen verursachen Ihr Schicksal.**

Wollen Sie Ihr Leben bewußt erfolgreich gestalten, arbeiten Sie an Ihren grundlegenden Einstellungen und Charaktereigenschaften, an Ihren Paradigmen und Glaubenssätzen über sich und die Welt. Akzeptieren Sie die grundlegenden geistigen Prinzipien des „freundlichen Universums“ (Einstein) und mit Ihren veränderten Einstellungen werden sich Ihre Wahrnehmungen und Gedanken ändern.



**Die Welt ist nicht so, wie Sie sie sehen.
Sie nehmen die Welt so wahr, wie Sie sind.**

Sind Sie voll lebensbejahender Grundannahmen über die Welt, werden Sie entsprechend erfreuliche Wahrnehmungen und Gedanken erleben, die Ihnen angenehme Gefühle bereiten, woraus Ihnen solche Handlungen möglich werden, die ungeahnt freundliche Reaktionen Ihrer Umgebung und Ihrer Mitmenschen auslösen, daß Sie Ihr Schicksal als göttliches Geschenk empfinden können.