

# PRAXIS **LEBENSFREUDE**



## Die Programmierung des Unterbewusstseins



# Vorwort

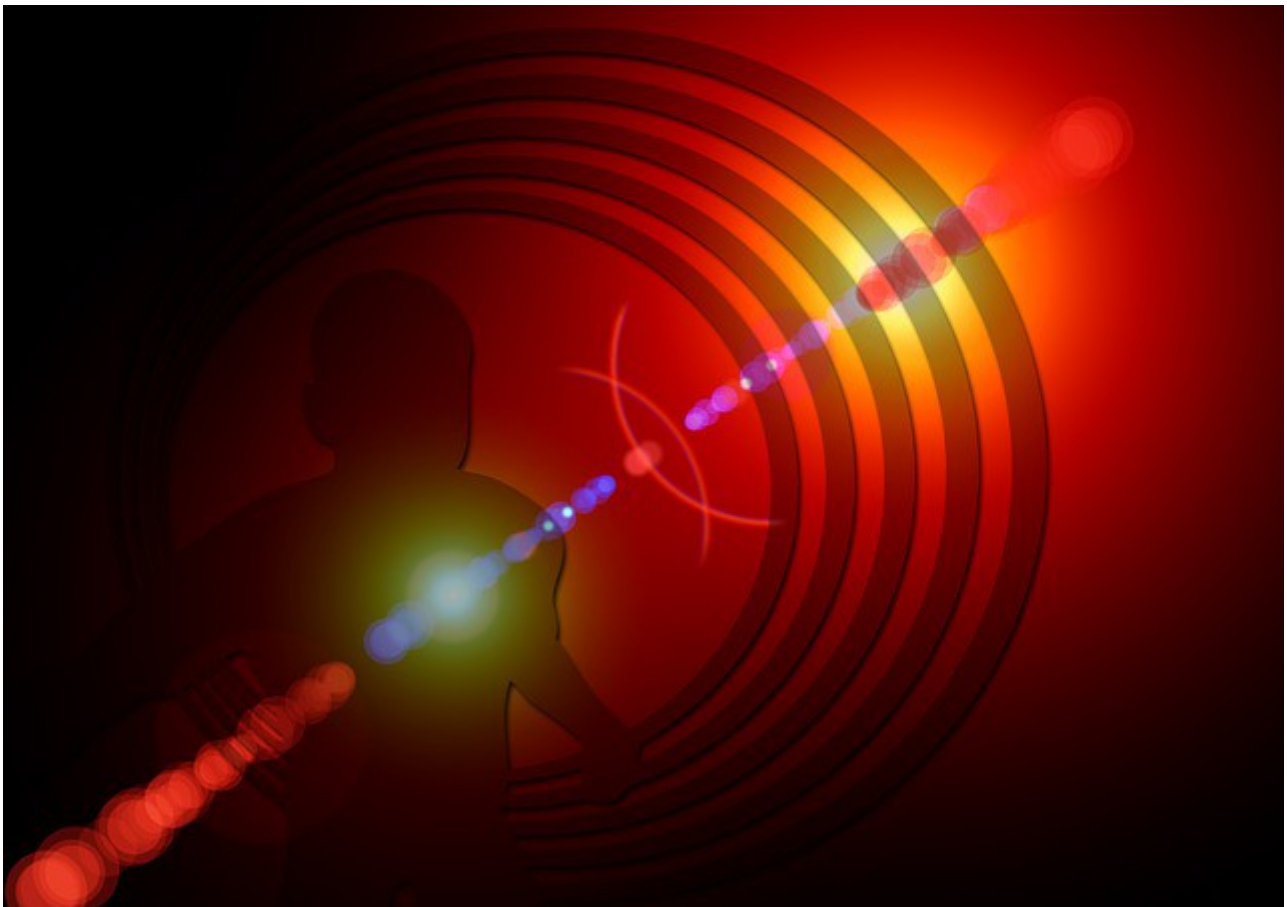
Angenommen, jemand erzählt Dir glaubhaft, dass irgendwo in Deiner Wohnung oder im Haus eine Schatztruhe versteckt ist. Was machst Du?

Du stellst erst Deine Wohnung auf den Kopf und durchstöberst anschließend das Haus vom Keller bis zum Dachboden, bis Du diese Truhe gefunden haben. Logo, oder?

Ist Dir schon einmal der Gedanke gekommen, dass Du tatsächlich eine solche Schatztruhe besitzt?

Es ist Dein Unterbewusstsein. Wenn Du Dir seine treibende Kraft zu Nutze machst, eröffnen sich Dir neue Möglichkeiten und Wege, von denen Du vorher nur geträumt hast.

Auf den folgenden Seiten erfährst Du, wie Du das Wissen und die Macht Deines Unterbewusstseins zu Deinem Vorteil voll ausschöpfen kannst.



# Inhaltsverzeichnis

Die Magie des Unbewussten.....	4
Das unbewusste Selbstbild.....	5
Das tiefgefrorene Leben .....	6
Die (un)heimliche Macht in uns.....	8
Die Schatzkammer der Ideen.....	9
Ideen nutzen und umsetzen .....	10
1. Ideen aufschreiben und festhalten.....	10
2. Ideen sortieren und einordnen .....	11
3. Gute Ideen pflegen und düngen.....	11
4. Ideen mit Kopf und Bauch umsetzen.....	11
Der 24-Stunden-Partner .....	13
Die Programmierung des Unterbewusstseins.....	14
Den Denkapparat auf das Ziel einstellen.....	15
Ziele immer wieder ins Gedächtnis rufen.....	16
Klare und eindeutige Anweisungen geben.....	17
Die Gedanken auf das Ziel konzentrieren.....	18
Sich am Ziel der Wünsche fühlen.....	18

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

*William James*

# Die Magie des Unbewussten

Weißt Du eigentlich, was „Unterbewusstsein“ ist? Die Antwort scheint einfach: alles, was unterhalb des Bewussten abläuft. Stimmt! Aber weißt Du auch, welchen Einfluss das auf Dich und Dein Leben hat?

Das Unterbewusstsein macht den Großteil unseres Wesens aus. Über 90 Prozent unseres Verhaltens, unseres täglichen Tun und Handelns werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Dazu gehören zum Beispiel lebensnotwendige Körperaktivitäten wie das Atmen und der Herzschlag. Oder auch das Wachsen der Haare und Fingernägel.

Doch nicht nur die Prozesse in unserem Körper, sondern auch unsere Handlungen sind durch teilweise jahrelanges Wiederholen schon zu einem Automatismus geworden. Dinge wie das Autofahren, Zähne putzen oder Schuhe zubinden, der Griff zum Glas oder zur Zigarette – das ganze Programm läuft tagtäglich nahezu unbewusst ab.

Das Unterbewusstsein hilft uns aber auch, uns auf die für uns wichtigen Dinge zu konzentrieren. So filtert es die unendlichen Menge an Informationen vor, die jede Sekunde auf uns einströmt. Ohne diese automatische Vorauswahl wären wir schlichtweg überfordert. Wir müssten alle Informationen, die konstant durch unsere fünf Sinne auf uns einprasseln, einzeln bewerten und in Relation zueinander setzen. Eine Aufgabe, die uns überfordern und uns in den Wahnsinn treiben würde.

Alleine diese wenigen Beispiele zeigen, welche wahnsinnige Macht das Unterbewusstsein über uns hat. Es kann uns einschränken, aber auch beflügeln. Es kann uns hindern, aber auch helfen, unsere Ziele zu erreichen. Dazu müssen wir aber die unbewussten Mechanismen oder auch Programme, die bei uns täglich ablaufen, bewusst werden und ihren Ablauf beeinflussen. Das können wir, indem wir unser Unterbewusstsein wie einen Computer mit unseren Gedanken füttern.

Dabei ist es dem Unterbewusstsein ganz egal, ob Du es mit positiven oder negativen Gedanken fütterst. Es nimmt alles für bare Münze, was Du ihm auftrichst, und kann nur verarbeiten, was Du ihm an Gedanken vorsetzt. Alles klar?!

# Das unbewusste Selbstbild



Unser Unterbewusstsein ist das Lagerhaus unseres Lebens – ein Sammelbecken für alle Erinnerungen und Eindrücke, Verdrängtes und Vergessenes. Es enthält die Inschriften der von den Eltern und Voreltern übernommenen Erbanlagen und schließlich das Kollektive, also was allen Menschen gemeinsam ist.

Es bestimmt und prägt unser Ich und unser Verhalten weit mehr als unser waches Bewusstsein. Es ist auch das Depot für unsere Einstellungen, unsere Motive und unser Wissen.

In unserem Unterbewusstsein spielen neben den Erbanlagen, die unsere körperlichen Merkmale und auch einige mentale Eigenarten wie zum Beispiel die Sensibilität prägen, die Eindrücke der ersten Kinderjahre eine bedeutende Rolle. In diesen Jahren werden Gewohnheiten, Neigungen und Vorgaben in uns eingeschliffen, die sich für das ganze Leben prägend bemerkbar machen.

So wie wir unsere Grundeinstellung zum Leben als Kind gewählt haben, so ist auch unser Selbstbild durch Erlebnisse und Erfahrungen in der Kindheit geprägt worden. Dieses Selbstbild – was wir über uns denken und wie wir uns sehen – ist entscheidend für unsere Entwicklung. Es steuert, ohne dass es uns bewusst ist, wie wir uns heute verhalten und was wir tun. Das geistige und körperliche Bild von uns selbst, das tief in uns eingegraben und verborgen ist, entscheidet darüber, was wir erreichen und leisten.

# Das tiefgefrorene Leben

In einer anderen Schicht unseres Unterbewusstseins ist alles gespeichert, was wir jemals gedacht, gesehen und erlebt haben. Mit anderen Worten: Nichts ist aus unserem Leben wirklich verschwunden, nichts wirklich verloren gegangen, nichts wirklich vergessen.

Sicher hast Du schon von Menschen gehört, die – den sicheren Tod vor Augen – ihren ganzen Lebensfilm mit allen Episoden, die sie längst vergessen glaubten, in wenigen Sekunden vorbeiziehen sahen. Es handelt sich bei diesen Berichten nicht um Fantasien verwirrter Geister sondern um Tatsachen.



Sigmund Freud, der Begründer der Tiefen-Psychologie, hat einmal das Bewusstsein mit der Spitze eines Eisbergs verglichen, die über den Meeresspiegel hinausragt. Das Unterbewusstsein ist in diesem Bild das viel größere, unter der Wasseroberfläche liegende Eis.

Nur ein kleiner Teil von dem, was wir täglich hören, sehen und erleben, verbleibt an der Oberfläche unseres Bewusstseins. Der weitaus größere Teil taucht ins Eis des Unterbewusstseins ab, um dort für lange Zeit oder für immer eingefroren zu bleiben.

Dennoch hat dieser Teil einen wesentlichen Einfluss auf uns und alle Bereiche unseres Lebens: auf unsere Verhaltensweisen und Reaktionen, auf unser Einstellungen und Überzeugungen, auf unsere Wahrnehmung und auf die Bedeutung, die wir den verschiedenen Dingen geben, auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere persönlichen Erfolge.

Während im wachen Bewusstsein alles enthalten ist, worüber wir eine Aussage machen können, arbeitet das Unterbewusstsein im Verborgenen und beeinflusst unser tägliches Tun und Handeln. Es kann bestimmen, für welche Art von Arbeit wir uns entscheiden. Es kann bestimmen, welche Vertreter des anderen Geschlechts wir attraktiv finden. Und es

kann bestimmen, ob wir im Leben erfolgreich sind oder nicht. Denn unser Unterbewusstsein steuert zu einem Großteil unser Denken und damit unser Handeln.

Unter der Schicht des bewussten und absichtlichen Wollens spielen sich Vorgänge ab, die nicht selten den bewussten Absichten zuwiderlaufen. Während wir vielleicht auf der bewussten Ebene der Meinung sind, dass das, was wir gerade tun, in Ordnung ist, kann das auf der unbewussten Ebene völlig anders aussehen. Ein Konflikt, der uns nicht nur verwirren, sondern auch ab und an ganz schön zu schaffen machen kann.



# Die (un)heimliche Macht in uns

Die Macht des Unterbewusstseins ist größer als wir ahnen und der Einfluss auf uns stärker als uns manchmal lieb ist. Unser Unterbewusstsein lässt uns beispielsweise bestimmte Dinge sagen, die wir mit ein bisschen mehr Überlegung vielleicht nicht gesagt hätten. Es lässt uns Dinge vergessen, die wir uns vorgenommen hatten, oder auch Dinge tun, die wir nicht verstehen

Unser Unterbewusstsein sorgt dafür, dass wir Entscheidungen treffen, die wir vom Kopf her nicht erklären können. Das mag auf den ersten Blick beängstigend klingen, muss es aber nicht.

Auch wenn wir zunächst vieles von dem, was uns das Unterbewusstsein zu sagen versucht, nicht verstehen, oder wir uns hin und wieder über unsere unbewussten Handlungen ärgern – unser Unterbewusstsein will nur unser Bestes, selbst wenn es manchmal nicht so aussieht. So versucht es zum Beispiel uns durch Unwohlsein oder Krankheit von ungesundem Stress oder zu viel Alkohol abzuhalten.

Die Erkenntnis darüber, wie groß der Einfluss unseres Unterbewusstseins auf unsere Handlungen und Aktivitäten ist, flößt uns nur so lange Angst ein, wie wir unser Unterbewusstsein als etwas Fremdes und Bedrohliches empfinden.

Wenn wir erkennen, dass unser Bewusstsein nicht unser Feind sondern unser Freund ist, können wir in ihm einen starken Verbündeten für alles, was wir erreichen wollen, gewinnen.

Das Wissen über die unbewussten Programme und Abläufe hilft uns nicht nur unser Verhalten zu verstehen, sondern auch zu erkennen, ob und warum wir uns in unserer Entwicklung selbst boykottieren. Und nicht nur das: Wir können auf dem Weg zu einem neuen Ziel die Macht des Unterbewusstseins konstruktiv für uns arbeiten lassen.

So wie wir durch ständiges Üben unseren Gedankenapparat umpolen können, können wir auch unser Unterbewusstsein durch tägliches Training neu zu programmieren.

# Die Schatzkammer der Ideen



Unser Unterbewusstsein ist die Schatzkammer unserer Ideen. Es sind Schätze, nach denen wir nicht graben müssen, sondern die uns mehr oder weniger zu fliegen – oft nach kurzem Überlegen, nicht selten ganz spontan.

Manchmal erhalten wir ein Angebot oder einen Anruf, der uns auf eine Idee bringt. Manchmal stoßen wir auf eine Anzeige oder einen inspirierenden Zeitungsartikel. Viele gute Einfälle kommen in Situationen, in denen wir uns entspannen und abschalten – unter der Dusche, in der Sauna, beim Spaziergang oder auch im Schlaf.

Während wir schlafen, arbeitet unser Unterbewusstsein auf Hochtouren. Es produziert Bilder am laufenden Band und ganze Spielfilme – Träume.

Wenn wir herausfinden, was uns unsere Träume sagen wollen, können wir sehr viel über uns selbst erfahren. Und oft fliegen uns im Traum die besten Ideen zu. Wir müssen Sie nur richtig umsetzen.

# Ideen nutzen und umsetzen



Generell ist jede ungenutzte Idee wie eine Totgeburt. Damit eine Idee zu Deinem Nutzen wirken kann, bedarf es einer gewissen Systematik. Du verbesserst Deine Chancen, wenn Du – von der Entstehung bis zur praktischen Umsetzung einer Idee – wie folgt vorgehst:

## 1. Ideen aufschreiben und festhalten

Tag für Tag entstehen viele neue Ideen, die niemals in die Tat umgesetzt werden. Warum? Weil sie nie zu Papier gebracht werden.

Manche Idee verfolgt uns zwar, aber das Gedächtnis alleine ist ein schlechter Helfer, wenn es darum geht, neue Ideen festzuhalten oder weiterzuentwickeln. Achte also darauf, dass Du immer schreibbereit bist!

Sobald Ihnen eine neue Idee kommt, schreibe diese sofort auf, damit sie nicht „wegläuft“. Wenn Dir etwas einfällt, das Dir bei der Erreichung Deiner Ziele nützlich erscheint, schreibe es ebenfalls auf. Du wirst feststellen, dass Dir dadurch kreative Ideen zufließen, auf die Du sonst nicht einmal im Traum gekommen wärst.

Übrigens: Kreative Menschen sehen übrigens ihre Träume nicht als Schäume, sondern eher als Botschaften, die es festzuhalten und enträtseln gilt. Also haben sie auch in der Nacht immer Papier und einen Stift in greifbare Nähe, um ihre Träume und Ideen zu notieren.

## 2. Ideen sortieren und einordnen

Sortiere Deine Ideen! Wie? Das bleibt natürlich Dir überlassen. Egal, ob in Excel oder in einem Pappkarton – jede Form einer Ordnung ist besser als keine. Wenn Du Dir dann deine Ideen regelmäßig wieder vornimmst, werden Dir einige davon mehr als nur abwegig vorkommen. Einfach aussortieren und vergessen!

Andererseits werden vielleicht zu der einen oder anderen Idee weitere hinzukommen. Ordne diese neuen Ideen, wenn sie Dir nützlich und erfolgversprechend erscheinen, einfach der ursprünglichen Idee zu.

### 3. Gute Ideen pflegen und düngen

Jede gute Idee ist wie eine kostbare Pflanze. Sie muss gepflegt und gedüngt werden, damit sie wachsen und sich entwickeln kann.

Beschäftige Dich mit der Idee! Denke darüber nach. Lies alles, was mit Deiner Idee zu tun haben könnte. Recherchiere im Internet. Frage Kollegen, Freunde und Bekannte.

Verknüpfen die Idee mit allem, was Dir zum betreffenden Thema noch einfällt. Dann – wenn die Zeit dafür reif ist – setze Deine Idee um.

### 4. Ideen mit Kopf und Bauch umsetzen

Bei der Umsetzung Deiner Ideen kann es nicht schaden, wenn Du Kopf und Bauch zusammenbringst. Keine Angst! Ich will Dich nicht zu einer schwierigen gymnastischen Übung überreden, sondern Dir einfach nur empfehlen, hin und wieder auf Deinen Bauch zu hören – das „Unbewusste“ nicht ganz zu ignorieren. Denn unser Unterbewusstsein weiß oft viel mehr als wir.

Weil es jede Menge mehr aufnimmt, als wir bewusst registrieren können, kann es uns in entscheidenden Momenten den Weg weisen. Das nennen wir dann Intuition. Wir wissen plötzlich, wofür wir uns entscheiden müssen, ohne es rational erklären zu können. Oder wir spüren instinktiv eine drohende Gefahr.

Manchmal werden wir Knall auf Fall von eigenartigen Gefühlen befallen. Wir müssen ohne ersichtlichen Grund weinen oder lachen. Oder wir fühlen uns scheinbar grundlos zu einer wildfremden Person hingezogen, die wir noch nie vorher gesehen haben. In diesen Momenten übernimmt unser Unterbewusstsein ganz offensichtlich die Führung.

Wer sich nur mit dem Kopf für ein Ziel entscheidet und dabei den Bauch außer Acht lässt, der wird über kurz oder lang scheitern. Frage also nicht nur den Verstand, sondern auch den Bauch im Hinblick auf das Ziel.

Lass Dich von Deiner Eingebung leiten, wäge das gefühlsmäßige Für und Wider Deiner Zielsetzung ab und formuliere dann Dein Ziel so, dass es sich wirklich gut anfühlt. Ideen und Ziele, die mit einem starken positiven Gefühl einhergehen, haben eine größere Chance, erfolgreich in die Tat umgesetzt und verwirklicht zu werden.



*„Das Unterbewusstsein spricht zu Dir  
mit der Stimme des Gefühls, der Intuition, der Idee.  
Das Unterbewusstsein ist ein innerer Kompass –  
lasse Dich einfach von ihm leiten.“*

# Der 24-Stunden-Partner



Unser Unterbewusst schläft nie. Es arbeitet Tag und Nacht. Und es ist beeinflussbar. Fernsehen, Internet, Zeitungen, Erlebnisse, andere Menschen, Gespräche und vieles mehr wirken ständig auf unser Unterbewusstsein ein – egal, ob es uns gefällt oder nicht.

Was liegt also näher, als einen möglichst großen Teil dieser Beeinflussung selbst in die Hand nehmen und das Unterbewusstsein bewusst zum Verbündeten zu machen.

Mit Deinem Unterbewusstsein als Partner kannst Du alles schaffen, was Du Dir fest vornimmst, woran Du mit ganzem Herzen glaubst und wofür Du mit vollem Einsatz kämpfst.

Dein Unterbewusstsein gleicht einem fruchtbaren Boden, auf dem alle Samen gedeihen – schlechte wie gute. Es liegt nur an Dir, was Du säst.

Doch Achtung: Denn dem Unterbewusstsein ist es egal, ob es positive oder negative Gedanken von Dir empfängt. Es verarbeitet das, was es von Deinen Gedanken vorgesetzt bekommt, und nimmt immer alles für bare Münze, egal was Du ihm auftischst.

Was passiert, wenn Du Dein Unterbewusstsein mit falschen Ansichten, Ideen und Gedanken fütterst? Ganz einfach: Du hinderst Dich selbst daran, das von Dir angesteuerte Ziel zu erreichen. Logo, oder?

Was passiert, wenn Du lernst, positiv zu denken? Die Gedanken setzen sich bei vermehrter Wiederholung im Unterbewusstsein fest. Und das hilft Dir, Deine Wünsche, Träume und Ziele zu verwirklichen.

# Die Programmierung des Unterbewusstseins



Wer sein Ziel erreichen will, braucht dafür einen starken Partner. Der stärkste Partner ist ein richtig programmiertes Unterbewusstsein. Hier ein paar ebenso einfache wie effektive Strategien, mit denen Du Dein Unterbewusstsein so stark beeinflussen, verändern und programmieren kannst, dass Du Deine Lebensziele wirklich erreichst.

## Den Denkapparat auf das Ziel einstellen

Mit unserem Gehirn und unserem Nervensystem besitzen wir einen eingebauten elektronischen Mechanismus, den wir selbst steuern können. Dieser Mechanismus arbeitet wie ein Computer. Bei der Suche nach einer Lösung kann er nur die Informationen verarbeiten, die ihm eingegeben werden. Er löst das ihm aufgebene Problem und findet das programmierte

Ziel an Hand der gespeicherten Daten. Und wenn es die falschen Daten sind, funktioniert es einfach nicht.

Was hindert uns daran, unser Gedanken in die richtige Bahn zu lenken? Wir wissen nicht, dass wir mittels unserer Gedanken unser Leben entscheidend mitgestalten. Und wir haben nicht gelernt, positiv zu denken.

Positive Merksätze (Affirmationen) wie „*Ich kann es*“, „*Ich habe die Kraft dazu*“. „*Ich schaffe es*“ „*Ich bin fähig dazu*“ helfen, ein Ziel zu erreichen. Wenn Du diese Selbstermutigungen mehrmals täglich wiederholst, gehen sie in Fleisch und Blut über.

Zur Erinnerung kannst Du die Sätze auch auf kleine Karten oder Zettel schreiben und diese gut sichtbar an einer Stelle anbringen, auf die Du jeden Tag mindestens einmal blickst – zum Beispiel am Badezimmerspiegel oder an der Pinnwand im Büro. Oder Du speicherst Deine Merksätze im Handy oder Smartphone und rufst sie täglich ab.

## Ziele immer wieder ins Gedächtnis rufen

Viele Menschen schreiben ihre Ziele auf. Doch meistens ohne Erfolg. Warum? Weil sie es nur ein einziges Mal machen – und dann die Angelegenheit schnell wieder vergessen.

Wie wollen wir unser Unterbewusstsein beeinflussen, wenn wir uns Ziele setzen und uns nicht mehr darum kümmern? Unser Unterbewusstsein mag das eine oder andere vielleicht kurz aufnehmen. Aber es wird uns bei unserem Vorhaben kaum helfen können, wenn wir nicht nachhelfen. Schließlich hat es schon genug andere Sachen für uns zu tun.

Stell Dir einmal vor, Du würdest alles, was Du siehst, hörst, fühlst riechst und schmeckst – alle Eindrücke und Empfindungen, die in diesem Moment auf Dich einströmen, gleichzeitig wahrnehmen. Du würdest durchdrehen und wahnsinnig werden. Dein Unterbewusstsein muss all diese Dinge, die Du bewusst nicht aufnehmen kannst, für Dich verarbeiten.

Zudem sorgt Dein Unterbewusstsein Tag für Tag dafür, dass Du das Atmen nicht vergisst und Dein Herz richtig schlägt. Es steuert auch automatisch Dein Auto und tausend Dinge mehr, während Du mit Deinen Gedanken in anderen Sphären schwebst.

Es reicht also nicht aus, dass Du Deinem Unterbewusstsein nur einmal eine Anweisung gibst und ihm sagst, was Du Dir wünschst, sondern immer wieder.

Schreib Deine Ziele auf und lies sie mindestens zweimal täglich – am besten ein Mal morgens nach dem Aufwachen und ein Mal abends vor dem Einschlafen. Diese beiden Zeitpunkte sind optimal, um Dein Unterbewusstsein nachhaltig zu beeinflussen.

Extra-Tipp: Positive Merksätze (Affirmationen) wie „*Ich kann es*“, „*Ich habe die Kraft dazu*“. „*Ich schaffe es*“ „*Ich bin fähig dazu*“ helfen, ein Ziel zu erreichen. Wenn Sie diese Selbstermutigungen mehrmals täglich wiederholen, gehen sie in Fleisch und Blut über.

Zur Erinnerung können Sie die Sätze auch auf kleine Karten oder Zettel schreiben und diese gut sichtbar an einer Stelle anbringen, auf die Sie jeden Tag mindestens einmal blicken – zum Beispiel am Badezimmerspiegel oder an der Pinnwand im Büro. Oder Sie speichern Ihre Merksätze im Handy oder Smartphone und rufen diese täglich ab.

## Klare und eindeutige Anweisungen geben

In der Kommunikation mit dem eigenen Unterbewusstsein ist es elementar wichtig: Deine Anweisungen müssen ebenso klar und eindeutig sein wie Deine Ziele – und auch entsprechend formuliert werden. Formuliere also das, was Du erreichen willst, immer so deutlich und unmissverständlich wie möglich.

Unabhängig davon, dass das Unterbewusstsein negative Formulierungen nicht – oder schlimmer noch falsch – verstehen kann, hilft zum Beispiel „*Ich will das nicht trinken*“ nicht wirklich weiter. Wer um alles in der Welt – Dein Unterbewusstsein eingeschlossen – kann auch nur ahnen, was Du was trinken möchtest. Erst wenn Du sagst: „*Ich will ein Glas Apfelsaft*“, weiß Dein Gegenüber, was Du wirklich willst und was er für Dich tun kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Für Ihr Unterbewusstsein zählt nur das Heute! Achte deshalb darauf, dass Du Deine Wünsche und Ziele immer in der Gegenwartsform formulierst – und zwar so als hättest Du sie schon erreicht.

Sätze wie „Ich will abnehmen“ oder „Ich will befördert werden“ machen deshalb wenig Sinn. Aussagen wie „Ich nehme ab“ oder „Ich werde Abteilungsleiter“ dagegen versteht das Unterbewusstsein. Es kann sich auf das Ziel einstellen und darauf hinarbeiten.

## Die Gedanken auf das Ziel konzentrieren

Die meisten Menschen halten das, was ihnen Tag für Tag durch den Kopf geht, für Denken. Falsch gedacht! Diese Gedanken, die wahrscheinlich zu weit mehr als fünfzig Prozent unnütz sind, haben mit echtem Denken wenig zu tun.

Im Gegenteil: Sie schaden uns eher als sie uns nutzen, weil sie uns benutzen. Wenn wir wirklich denken, benutzen wir unsere Gedanken und entscheiden uns bewusst für einen bestimmten gedanklichen Inhalt.

Nur was wir auf bewusster Ebene denken, prägt sich unserem Unterbewusstsein ein. Nur unsere bewussten und zielgerichteten Gedanken können zu Realitäten werden – nicht die ziellos durch das Gehirn schwirrenden Impulse.

Die Energie fließt immer dorthin, worauf Du bewusst Deine Gedanken lenkst. Aufgrund des Gesetzes der Anziehung werden sich Deine auf das Ziel konzentrierte Gedanken früher oder später auf der materiellen Ebene verwirklichen. Die Energie Deiner Gedanken lässt Dich Dein Ziel fast schon automatisch erreichen.

## Sich am Ziel der Wünsche fühlen

Weil das Unterbewusstsein durch Bilder stark motiviert und angeregt wird, ist es mehr als nützlich, sich das Gewünschte lebhaft vorzustellen – so als ob es schon Realität sei. Setze deshalb Bilder und detailreiche Beschreibungen dessen ein, was Du erreichen willst. Male Dir die Situation aus, in der Du bereits Dein Ziel erreicht hast – in voller Breite und in allen Einzelheiten.

Fühle Dich, als wäre Dein Ziel schon erreicht. Spüre alle Gefühle, die Du dann hättest, bereits jetzt! Wenn Du Dir zum Beispiel Glück in der Liebe wünschst, male Dir in Gedanken in aller Breite alles Positive aus, das für Dich damit zusammen hängt.

Stell Dir vor, Dein Herzenswunsch ist schon in Erfüllung gegangen und erlebe das Glücksgefühl, das bei dieser Vorstellung in Dir aufkommt. Genieße und spüre dieses Gefühl – so oft und lange Du möchtest.

Erfreulicher Nebeneffekt: Wann immer Du an Dein Ziel denkst, erlebst Du das gewünschte Gefühl. Du erfährst, dass Du nicht vom Erreichen des Ziels abhängig bist, um glücklich zu sein.

**Extra-Tipp:** Allzu sehr werden wir durch unsere Umwelt und äußere Umstände dazu verleitet, uns auf Schwierigkeiten und Sorgen zu konzentrieren. Auch wenn dadurch noch nie etwas besser geworden ist. Ganz im Gegenteil: Wenn wir unsere Gedanken zu sehr auf negative Dinge konzentrieren, ziehen wir lediglich noch mehr Unliebsames in unser Leben.

Da wir einen freien Willen haben, also frei entscheiden können, worauf wir unsere gedankliche Energie konzentrieren, ist es wesentlich gesünder und konstruktiver, uns auf das zu konzentrieren, was wir schätzen, was uns gefällt, was wir haben und wofür wir dankbar sein können.

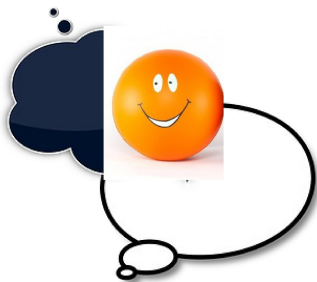
Wende Deine Aufmerksamkeit und Deine Gedanken allem Schönen und Positiven zu. Damit erleichterst Du Dir das Leben kolossal und machst den Weg für mentale Kräfte frei, die Dich zum Gewinner im Leben werden lassen. Garantiert!

Und sag niemals: „Das kann ich nicht.“ Dein Unterbewusstsein nimmt Dich beim Wort und sorgt dafür, dass Du es wirklich nicht kannst.



PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Das **Geheimnis**  
des positiven Denkens



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die  
Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt  
und wie Du ihn ohne Pillen  
auf natürliche Weise senken kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die Cholesterin-Falle



Was Dir Dein Arzt nicht erzählt...  
und wie sich Dein Cholesterinspiegel  
ohne Medikamente senken lässt



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Mythos Migräne



Die Hölle im Kopf  
und wie Du sie besiegen kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die sanfte  
Stoffwechsel-Therapie



Was ist eigentlich Stoffwechsel...  
und wie Du ihn auf natürliche Weise  
reibunglos und störungsfrei auf Trab hältst



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Schluss mit  
der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört  
und was Du dagegen tun kannst

