



Die Macht der Gedanken



Macht der Gedanken





Computer Unterbewusstsein

Je **intensiver** wir uns mit dem Unterbewusstsein beschäftigen, um so **faszinierender** stehen wir vor dem **Wunder der Schöpfung**.

Wir benötigen, um diese Kraftzentrale in uns zu begreifen, einen beispielhaften Vergleich, ein einfaches Modell:

„**Computer Unterbewusstsein**“

Womit ist er gespeichert, unser Computer Unterbewusstsein?

Nun, wir wissen es nicht genau, wir können es nur erahnen.



Versuchen wir einmal, uns Schritt für Schritt an das „**Eingabepotenzial**“ unseres Lebens heranzutasten:

Beim Augenblick der Befruchtung, als sich Samenfädchen und Eizelle in einem „**Ganzen**“ vereinten, wurde bereits die **Grundprogrammierung** mitgeliefert.

Nennen wir diese Grundprogrammierung einfach einmal die **Basiseinheit** unseres Lebens. Hunderte Millionen Informationen, mikroskopisch klein, fanden hier einen Zusammenschluss. Diese Lebens- und Erbinformationen, kurz „**DNS**“ genannt, waren und sind die Grundprogrammierung unseres Computers und der Schlüssel zum Alphabet unserer Persönlichkeit.

Alles ist hier bereits geschrieben:

Das Geschlecht, Haarfarbe, Augenfarbe, Sitz der Organe, Funktionsweise der Organe, Eigenschaften, Veranlagungen, Talente und anderes mehr.

All das aber ist nur die **Grundausrüstung**, eben die **Grundprogrammierung**.



Bereits in der pränatalen Phase, dem Augenblick also zwischen Empfängnis und Geburt, erhalten wir unzählige **Nachprogrammierungen** im Mutterleib.

**Das einzige,
was die Natur in ihrer Vielfalt nicht geschaffen hat,
ist das Wort „unmöglich“**

Robert Bergmann



Wenn wir uns nun einmal vorstellen, dass sich in uns **zwei Programmierungspolaritäten** befinden, eine mit unseren **positiven Anlagen**, dann müssen Sie auch erahnen können, was nach der Abnabelung in diese Polaritäten durch neue Inputs einfließt.

Unser **neugeborener Körper** funktioniert jetzt **selbstständig**.

Über unsere **Sinne** erhalten wir nun **neue Inputs**, also Eingaben, durch Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten.

Keine neue Eingabe, also Erfahrung, ist aber **wertfrei**, sondern **positiv** oder für uns **subjektiv** empfindend **negativ** polarisiert.

Jede nun folgende **neue Erfahrung** oder Erkenntnis durch Inputs über unsere fünf Sinne ist nun **ausnahmslos** neben dem Informationsgehalt auch eine **emotionale Prägung**.

Jede neue Einheit ist immer mit einem Gefühl bestehend aus „**Plus**“ oder „**Minus**“ gekoppelt, zum Beispiel: **+** **-**

„Das Kleine schreit, weil es Hunger hat. Die Mutter kommt, streichelt, umarmt und stillt es.“

Erfahrung: „Sich in irgendeiner Form bemerkbar machen, seine **Bedürfnisse** oder **Wünsche** zu **äußern**, bringt auch **Zuwendung**, **Geborgenheit** und Nahrung.“

Geborgenheit, Zuwendung und Nahrungsaufnahme sind aber **nicht wertfrei**, sondern an Bedürfnisse und deren Befriedigung gekoppelt.

Somit tragen sich neben Informationen und Erfahrungen die Emotionen und Programmierungen in den Positivspeicher unseres Unterbewusstseins ein.

Machen wir einmal einen kleinen **Zeitsprung**:

Unser „Kleines“ ist inzwischen sieben Jahre geworden und geht in die Grundschule.

Nach einer Klassenarbeit werden die Zensuren bekannt gegeben.

Unser „Kleines“ war Klassenbeste mit einer „1“.

Nun die Kette von **neuen Inputs**, jene **Nachprogrammierungen** in den Polaritäten unseres Unterbewusstseins.

Information: „Eine 1 geschrieben.“

Emotion: „Freudige Erregung durch Anerkennung“ - Programmierung im Pluspeicher unseres Unterbewusstseins.

Nach der Anerkennung durch den Lehrer, nachfolgender Anerkennung auch im Kreise der Familie durch Vater und Mutter gibt es vielleicht noch eine Aufbesserung des Taschengeldes durch diese gute Note.

Die Vergangenheit ist das Kapital der Erfahrung

Robert Bergmann

Erfahrungen - Emotionen ss- Programmierungen sind also positiv.



Das gleiche Beispiel nur mit **schlechter Note**. „Klassenschlechteste“, Tadel vom Lehrer, Spott und Schadenfreude durch die Klassenkameraden, Nachsitzen, Tadel auch von Vater und Mutter, möglicherweise Stubenarrest und Fernsehentzug.“

Programmierung in den Polaritäten unseres Unterbewusstseins gekoppelt mit allen Emotionen „negativ“.

Diese oder ähnliche Programmierungen standen selbstverständlich immer im Zusammenhang mit dem Inhalt des gesprochenen Wortes.

Nur einige Beispiele:

Ja

Nein



„Mama, darf ich noch ein bisschen aufbleiben?“

Antwort: „Ja“ - und das bedeutet **Zustimmung** und somit eine **positive Programmierung**.

„Oma, hast Du € 5,-- für mich?“

Antwort: „Ja“ - gleiche **Zustimmung**, gleiche **Programmierung** im Positivspeicher unseres Unterbewusstseins.

In den meisten Fällen bedeutet dieses „Ja“ im Leben Zustimmung gekoppelt mit dem jeweiligen **schönen** oder **angenehmen Gefühl** der Befriedigung.

Gegenspeicherung:



„Mama, darf ich noch ein bisschen Fernseher gucken?“

Antwort: „Nein“ - Diese Antwort bedeutet aber **Verzicht**, ebenfalls mit den dazugehörigen Empfindungen und ist somit eine **Programmierung im Negativspeicher** unseres Unterbewusstseins.

Versetzen Sie sich bitte einmal in die Zeit Ihrer Tanzschule.

Nach Beendigung des Tanzunterrichtes Ihr **erster Versuch**, bei der Veranstaltung ein junges Mädchen **zum Tanz aufzufordern**.

Sie haben all Ihren Mut aufgebracht, gehen auf jene junge Dame zu, verbeugen sich leicht und sagen: „Darf ich bitten?“ -

Und nun kam vielleicht das peinliche **„NEIN“** und damit alle **Gefühlswallungen**, z.B. **gekränkte Eitelkeit**, **verletzter Stolz** und **Scham** und die damit ganz massiv verbundenen **negativen Programmierungen**.



Es waren nur **zwei** Worte. „**JA**“ und „**Nein**“, mit denen sicher deutlich würde, wie **Erfahrungen**, eben **Programmierungen**, immer **an Emotionen gekoppelt** sind.

Überlegen Sie nun einmal, wie viele Worte mit Negativ- oder Minuspolarität Ihres **Unterbewusstseins abgespeichert** sind.

**Wer die Augen schließt und dann nichts sieht,
der sieht auch nichts mit geöffneten Augen.**

Robert Bergmann

Nicht aber die Worte allein waren es, die einen positiven oder negativen **Informationsgehalt** geliefert haben, sondern **auch die jeweiligen Gesichter der Umwelt**, die diese Worte durch Mimik emotional zusätzlich geprägt haben.

Bei einem „Ja“, bei einer **Zustimmung**, wurde neben der **akustischen** Programmierung auch die **optische** durch ein **lächelndes freundliches Gesicht** mitgeliefert. Hingegen wurde bei „Nein“, bei **Verzicht**, bei **Tadel**, **Kränkung** usw. das Gesicht eines **böse** oder **ernst guckenden** Menschen übertragen.

Chance „Re-Stimulans“

Ich hoffe, dass Sie im Augenblick unser Modell des „Computers Unterbewusstsein“ mit seinem Plus- und Minusspeicher bildlich vor Augen haben:

Genau dieses Bild benötigen Sie, um die nachfolgenden **Chancen Ihres persönlichen Erfolges** zu **begreifen**.

Wenn wir nun einmal **Bilanz ziehen**, dann ist **jeder von uns** in diesem Augenblick **nicht mehr und nicht weniger** als die Zwischensumme seiner **gesamten gespeicherten Informationen**, der daran gekoppelten **Emotionsgehalte** und der daraus resultierenden **körperlichen Aktionen, Funktionen und Reaktionen**.

Wenn wir uns nun dieses Modell etwas genauer betrachten, werden wir eine erstaunliche Entdeckung machen.



Alles ist erreichbar

Raymond Hull



Kommt nämlich jetzt **von außen** ein **neuer Impuls**, egal wie er über unsere Sinne wahrgenommen wird, ob **akustisch, optisch**, durch **Tasten, Riechen** oder **Schmecken**, geht diese Information in die Speicher unseres Unterbewusstseins und **fragt** indirekt **ab**, ob darüber **bereits Grundprogrammierungen** vorhanden sind.

Ist dies der Fall, wird unser Körper von den **Gefühlen** erneut **durchflutet**, die bei den Grundprogrammierungen empfunden wurden.
Wir werden also kurzzeitig **restimuliert**.

Beispiel:

Sie sehen eine exotische violette Frucht zum ersten Mal. Sie schauen sich diese Frucht an, nehmen sie in die Hand, haben aber bis zu diesem Zeitpunkt darüber **keine Erfahrung**. Außer **Neugierde** wird sich in Ihrem Körper gar **nichts tun**.

Und nun stellen Sie sich bitte einmal eine **Zitrone** vor.
Über Zitronen haben Sie **eine Reihe von Informationen** gesammelt.
Stellen Sie sich bildhaft vor, wie Sie eine Zitrone auseinanderschneiden und wie Sie in die eine Hälfte hineinbeißen würden.
Stellen Sie sich das bitte einen kurzen Augenblick vor."

Merken Sie etwas?

Merken Sie, wie Ihr Körper **restimuliert** wird?
Was geschieht in diesem Augenblick mit Ihrer Mundschleimhaut?
Was geht mit Mund und Zunge vor?

Sehen Sie, das war möglicherweise eine **kurze Restimulans**. Eine körperliche Reaktion auf die **eigene Vorstellungskraft**, auf die der Körper reagiert hat, als wäre diese Zitrone für einen **kurzen Moment Realität**.

Vor 10 Jahren haben Sie vielleicht Ihren Lebenspartner kennen gelernt.
Vor 10 Jahren haben Sie vielleicht gerade das **Leben** des langsam „**Erwachsenwerdens**“ **entdeckt**.
Möglicherweise lief gerade zu diesem Zeitpunkt eine ganz **bestimmte Welle von Musik** und all Ihre damaligen **Erfahrungen** waren auch **emotional** an diese Musik **gekoppelt**.

Heute, 10 Jahre sind vergangen, 10 Jahre haben Sie diese **Musik nicht mehr gehört**. Sie schalten morgens das Radio ein und plötzlich **hören Sie genau diese Musik wieder**, die Sie damals in einer besonders emotionalen Zeit begleitet hat.





Was **geschieht** jetzt mit Ihrem **Körper**?

Welche **Empfindungen** breiten sich gerade in diesem Moment in Ihrem **Körper** aus?

Erinnern Sie sich, dass Ihnen genau das **schon einige Male** passiert ist?

Dass Sie kurzzeitig eine **unbeschreibliche Flut von Gefühlen** erlebten, die hier **gekoppelt** waren an einige **Musiktitel**?

**Der Gemütszustand, in dem wir am häufigsten sind,
ist eine Kraft, die Ereignisse für oder gegen uns lenkt.**

Prentice Mulford

Das ist Restimulans!

Ihr **Körper** hat also **reagiert**!

Suchen Sie nach weiteren Beispielen, und Sie werden feststellen, dass Sie **Ihr Leben lang** **restimuliert** worden sind.

Grundprogrammierungen sind die **Ursachen**. Das Wiedererleben, angeregt durch den Gleichhalt einer Information zur damaligen Grundprägung, **restimuliert** Ihren Körper mit **Gefühlen angenehmer oder unangenehmer Art** erneut.

Wenn Sie unsere beiden Beispiele vergleichen, hatten sie unterschiedlichen Charakter.:

Bei **Beispiel Nr. 1** genügte **alleine** die **Vorstellungskraft**, um den Körper zu **restimulieren**.

Bei **Beispiel Nr. 2** war der Auslöser der **akustische Impuls** durch das **Radio**.

In **beiden Fällen** aber hat Ihr **Körper reagiert**. Also einmal auf die **Realität der Vergangenheit**, zum anderen auf die **eigene Vorstellung**. Das aber bedeutet, dass der **Körper grundsätzlich reagiert**, unabhängig, ob die **Wiedererkennung nur im Geiste** stattfindet oder **durch die Realität** produziert wird.



Erkenntnis hieraus:

Das **Unterbewusstsein** kann **nicht unterscheiden** zwischen der **Wirklichkeit** und der **eigenen Vorstellung**.

Es ist völlig **egal**, ob Sie sich vor Ihrem geistigen Auge eine **Zitrone vorstellen**, oder ob Sie **tatsächlich eine Zitrone in den Händen halten**.

Es ist völlig **egal**, ob ein **anderer** in eine **Zitrone beißt** oder **Sie selbst**. Ihr **Unterbewusstsein** kann **das nicht unterscheiden**. Es **reagiert in jedem Fall**, als wäre es die **Realität**.

Wenn Sie diese zwei Beispiele persönlich **nicht betroffen** haben, dann sollten Sie jetzt einen **kurzen Test** machen, um den Restimulanswert Ihres eigenen Unterbewusstseins und damit die Reaktionen an Ihrem Körper kennen zu lernen.

Nehmen Sie einen Bogen Papier und schreiben Sie die **negativen Erfahrungen** der **letzten Jahre** auf. Die **Misserfolge**, die **Probleme**, die **Ängste**, die **Sorgen**, die **Befürchtungen**, **Tadel**, **Blamagen**, **Kränkungen** und **Krankheit**.

Und nun **konzentrieren** Sie sich einen **kurzen Moment** auf all diese **Probleme** und **Ärgernisse**.

Wie fühlt sich das an? Was geschieht jetzt mit Ihrem Körper? Was ist in diesem Augenblick mit Ihrer Muskelkraft? Wie sitzen Sie jetzt da? Ist der Körper leicht gebeugt?

Hängen die Arme schlaff in Ihrem Schoß?

Nun, ich glaube, **Sie wissen**, was ich mit **Restimulans** meine.

Aber genau diese Restimulans wurde **nicht** durch die **Wirklichkeit ausgelöst**, sondern nur durch Ihre **eigene Vorstellungskraft**. Die Rückerinnerungen waren bereits **erneute Inputs** in den **Negativspeicher Ihres Unterbewusstseins**. Ausgelöst aber wurde diese Restimulans durch Ihre **eigenen Gedanken**, die hier als **Auftraggeber** dem Unterbewusstsein Informationen abgefordert haben.

Nehmen Sie diese Erkenntnis mit. Sie haben sich vor **Ihrem geistigen Auge** etwas **vorgestellt**, Sie haben **Gedanken produziert**, bewusst, und sind in die **Tiefen Ihres Unterbewusstseins** eingedrungen. Diese Gedanken haben das Unterbewusstsein **beauftragt**, Informationen frei zu geben.

In diesem Beispiel **Negativinformationen**.

Damit Sie sich gleich wieder **besser fühlen**, nehmen Sie nun ein zweites Blatt und beginnen Sie, all Ihre **schönen, positiven und guten Erfahrungen zu notieren**. Ihre Erfolge, Ihre Auszeichnungen, Ihre Ehrungen. Denken Sie an den letzten Urlaub. An letzte Wochenende, an schöne Erlebnisse mit Freunden und Bekannten. An die schönsten Tage in Ihrer Partnerschaft.

Lassen Sie Ihr Gedankengut ein wenig um diese positiven Erfahrungen Ihres Lebens kreisen.



Wie fühlt sich das an? Besser? Sitzt Ihr Körper **aufrechter**?
Sind Ihre Muskeln leicht gespannt? Ist Ihr Kopf leicht erhoben?
Schauen Sie in den Spiegel, lächeln Sie?

Auch bei unserem kleinen Test Nr. 2 haben Sie nichts anderes getan, als **gedanklich Aufträge erteilt**, dem Unterbewusstsein aus der positiven Polarität Informationen entlockt.
Diese **Information** kam **nicht spontan freiwillig**, sondern Sie haben erst **gedanklich die Aufträge** dazu **erteilt**.

Keine Aktion oder **Reaktion** findet in unserem Körper **ohne den gedanklichen Impuls** in dieser Reihenfolge **statt**: „Der gedankliche Impuls, - die Freigabe der Information durch das Unterbewusstsein, - die **Restimulans** der jeweiligen Polarität und der damit verbundenen *Gefühle* in Ihrem Organismus“.

Das **Unterbewusstsein** kann **nicht unterscheiden** zwischen **Vorstellung** und **Realität**.
Ob eine Information über unsere fünf Sinne eingeht oder ob Sie sich all das nur vorstellen, ist völlig egal, das **Unterbewusstsein reagiert** nur auf die **Gedanken**, die Sie **selbst produzieren** und schüttet je nach „**plus**“ oder „**minus**“ die **Gefühle** in Ihren Körper wieder zurück, wie zum Zeitpunkt der Grundprogrammierung.

Ein letztes Beispiel, das noch einmal die **Restimulans** und die **Reaktion auf die eigene Gedankenkraft** deutlich machen soll:

Das Telefon klingelt. Stellen Sie sich bildhaft vor, es wäre Ihr Lebenspartner, Ihre Frau, Ihr Mann, über den jetzt gesprochen würde.

Sie nehmen den Hörer ab und eine aufgeregte Stimme meldet sich mit den Worten:
„Es ist etwas **Schreckliches passiert**, Ihre Frau ...“
und genau nach diesen Worten **reißt die Verbindung ab**.
Was geschieht mit Ihrem **Körper**? Was glauben Sie?
Sie können sich das sicher sehr gut **vorstellen**.

Beobachte Dich beim Sprechen, dann weißt Du, was Du denkst.

Robert Bergmann

Ihr Herz wird **kräftiger schlagen**, Ihr **Kreislauf** beschleunigt sich, der **Schweiß** wird Ihnen ausbrechen, die **Knie weich** werden, Ihr gesamter **Organismus** wird also **heftig negativ** reagieren.

Nun passen Sie auf. Hätte der Anrufer seine Meldung ganz durchgeben können, hätte sie auch so lauten können:

„Es ist etwas Schreckliches passiert, Ihre Frau hat mich gebeten Sie anzurufen, um Ihnen mitzuteilen, dass Ihr der Bus gerade vor der Nase weggefahren ist, und sie erst mit dem nächsten fahren kann und daher eine Stunde später zu Hause ist.“



Und nun? Hätten Sie diese **Information zu Beginn erhalten**, wie hätte dann Ihr **Körper reagiert**? Auch so heftig? Sicher nicht! Was aber war geschehen?

Ihr **Körper hat ungeheuer negativ reagiert**, und das nur durch **Ihre eigene Vorstellungskraft**. Nur deshalb, weil eine Reihe von **Befürchtungen** vor Ihrem geistigen Auge **wie ein Film** abgelaufen sind. Es war Ihre **eigene Vorstellungskraft** und die **Wirklichkeit**, die Ihren Körper hat **so heftig** reagieren lassen.

Aufträge

Vorstellungskraft ist aber **nichts anderes** als ein **Spiel mit Gedanken**. Gedanken, die in die **Speicher** unseres **Unterbewusstseins** hinabgleiten und dort **Informationen abfordern**.

Diese Informationen wiederum lösen im Körper die **Gefühle** mit dem Restimulansgehalt Ihrer eigenen gedanklichen Aufträge aus.

Sind Ihre **Gedanken** in **Befürchtungen** und **Ängsten** formuliert, **erteilen** sie Ihrem **Unterbewusstsein genau jene Aufträge**, die im Speicher der **negativen Erfahrungen** abgerufen werden und den Körper in die **Stimmung versetzen**, die der **Qualität** Ihrer eigenen **Gedanken** entspricht.

„**Gedanken** sind also nicht „nichts“, sondern „**wirkende Kräfte**“.

Mittler und **Informationsüberbringer** zwischen dem **Bewussten** und dem **Unterbewussten**.

Diese **Erkenntnis** ist Ihre **Chance**.

Wenn das **Unterbewusstsein nicht unterscheiden** kann zwischen der eigenen **Vorstellung** und der **Wirklichkeit**, haben Sie es in der Hand, die **Gedanken zu produzieren**, bewusst zu produzieren und damit **Aufträge zu erteilen**, die den **Gehalt Ihrer positiven Erfahrungen** ansprechen.

Wenn Sie also immer wieder **positive Gedanken produzieren** und damit den **Positivspeicher** Ihres **Unterbewusstseins beauftragen**, werden natürlich auch positive Restimulanswerte Ihren **Körper vitalisieren, aufbauen** und in die **Richtung lenken**, die **Sie wünschen**.

Jeder **Wunsch** ist ein **Gedanke**. Jeder **Gedanke** ist ein **Auftrag**. Jeder **Auftrag** wird vom **Unterbewusstsein exakt ausgeführt**.

Sie sind der **Regisseur**, Sie sind der **Auftraggeber**. Sie **bestimmen einzig und allein** und sonst niemand, welche **Gedankenelemente** Sie **produzieren wollen**. Sie sind der **Produzent** und damit der **Gestalter Ihrer eigenen Zukunft**.



**Werde Herr über Deine Gedanken, dann wirst Du
Meister Deiner Zukunft**

Ravmond Hull



Legen Sie ein **Bekenntnis** ab!

Sagen Sie sich: „Ich denke positiv:“

Und wann immer ein **negativer Gedanke** in Ihnen **entstehen** sollte, **entlarven** Sie ihn.

Diese Erkenntnis ist **bereits positiv** und damit wird einem **negativen Gedanken** sofort ein **positiver entgegengesetzt**.

**Ich denke
positiv**



Checkliste „Negatives Denken“

NEGATIVES DENKVERHALTEN

Problemsucher:

- ... Unmöglich ...
- ... Nie ...
- ... Das geht nicht ...
- ... Das ist zu schwer ...
- ... Das schaffe ich nicht ...
- ... Das kann ich nicht ...
- ... Das wird nichts ...
- ... Schlimm ...
- ... Schlecht ...
- ... Mies ...
- ... Alles falsch ...

NEGATIVE KOMMUNIKATION

- ... Du hast Schuld ...
- ... Die anderen sind Schuld ...
- ... Mit Dir ist sowieso nichts los ...
- ... Mit Dir geht das nicht ...
- ... Was bilden Sie sich eigentlich ein ...
- ... Wer sind Sie denn ...
- ... Wenn ich das schon wieder se...
Stell Dich nicht so dämlich an ...
- ... Paß bloß besser auf ...
- ... Wie siehst Du denn schon wieder aus ...
- ... Was machst Du denn schon wieder ...
- ... Du immer mit Deiner ...

RACHE

Denen werde ich´s zeigen.
Auge um Auge ...
Das kriegst Du zurück.
Wenn ich Dich erwische.
Der kann was erleben.
Den mache ich fertig.

NEGATIVE BESTÄTIGUNGEN

- ... Nicht schlecht ...
- ... Nicht übel ...
- ... Nicht schlampig ...
- ... Nicht zu verachten ...
- ... Darüber bin ich nicht unglücklich ...

REUE

Hätte ich doch nur nicht.
Wenn ich das vorher gewußt hätte.

HASS

Den könnte ich umbringen.
Der kann von mir aus verrecken.

Befürchtungen

Wenn das nur gut geht.
Hoffentlich geht das nicht schief.
Hoffentlich passiert nichts.
Wenn ich mich bloß nicht blamiere.

NEID - MISSGUNST

Was die sich mit ihrem Geld bloß
einbilden.
Wer weiß, womit der sein Geld
verdient.
Es gewinnen immer die Falschen.
Das gönne ich denen nicht.



Frei von Befürchtungen

Drei Worte des Misserfolges, drei Worte sind es, die einen starken **negativen Einfluss** auf unsere **Handlungsfähigkeit** nehmen: „**Was wäre, wenn ...**“

Was wäre, wenn ich morgen meinen Arbeitsplatz verlieren würde?

Was wäre, wenn ich morgen krank würde?

Was mache ich nur, wenn, wenn, wenn ...?

Diese **Befürchtungen** und **Sorgen** sind die größten **Hindernisse**, die uns immer wieder einen Teil der **wertvollen Lebensenergie** entziehen. Bei genauer Betrachtung allerdings werden wir feststellen, dass dieser **Verlust von Lebenskraft** völlig überflüssig ist, mehr noch, mit der **Realität** in den meisten Fällen **nicht das geringste zu tun hat**.

Nur auf unserer **gedanklichen Ebene** spielen sich diese **Ängste** ab und was wäre, wenn wir unsere **Befürchtungen** einfach **ignorieren** würden? Nun könnten Sie sagen, das hieße ja, realitätsfremd, mit rosaroter Brille durch den Alltag zu schreiten.

Glauben Sie wirklich?

Machen Sie einen Test.

Nehmen Sie sich noch **heute** die **Zeit** und beginnen Sie, **all Ihre Befürchtungen zu notieren**, z.B.:

„Mein(e) Frau (Mann) wollte schon vor einer Stunde zu Hause sein.
Hoffentlich hatte sie (er) keinen Unfall.“

„Das Kind ist immer noch nicht von der Schule zurück. Da wird doch wohl nichts passiert sein.“

„Hoffentlich blamiere ich mich nicht.“

„Wie soll ich bloß über die Runden kommen, wenn die Zinsen noch weiter steigen?“

„Wenn das bloß gut geht.“

„Wie soll ich alleine zurecht kommen, wenn mich mein Lebenspartner verlassen würde?“

„Wenn ich bloß nicht krank werde.“

Schreiben Sie all Ihre Befürchtungen sofort **auf**. Acht Wochen lang. **Schauen** Sie sich vor Ablauf der Zeit Ihre Notizen **nicht wieder an**. Nehmen Sie sich erst nach diesen acht Wochen **eine Stunde Zeit** und **lesen** Sie sich Ihre notierten Befürchtungen in aller Ruhe **durch**.

Wer Unglück erwartet, bittet darum und wird es auch zweifellos erhalten.

Prentice Mulford



Spätestens jetzt wird es Ihnen wie Schuppen von den Augen fallen, denn **99%** aller **Befürchtungen** sind **nicht eingetreten**.

Wie viele Ängste also haben Sie **umsonst** ausgestanden?

Und wie viele Sorgen haben Ihnen **unnötig** Ihre **Lebensenergie entzogen**?

Werden Sie sich der **Tatsache** bewusst, dass der **größte Teil unserer Lebensenergie** für **Sorgen** und **Befürchtungen verbraucht** wird, die doch **nicht eintreten**, aber prüfen Sie den Wert dieser Aussage selbst nach.

Machen Sie den Acht-Wochen-Test und Sie werden in Zukunft **bewusst** auf einen Teil Ihrer **Sorgen verzichten** können und das wiederum wird für Sie heißen, dass **zusätzliche Lebensenergie** für Ihre Alltagsbewältigung **frei** wird.

In dieser Palette unserer **täglichen Befürchtungen** und **Sorgen** ordnen sich nicht nur Ängste für später oder morgen ein, sondern auch die **Reue**, über **gestern** negativ **Geschehenes**.

So heißt es denn auch oft: „Hätte ich doch nur ...“ usw.

Die Vergangenheit ist ein geschriebenes Buch. **Nichts** lässt sich **nachträglich verändern** oder **rückgängig** machen.

Geschehenes ist geschehen.

Akzeptieren Sie es!

Wer ein Übel erkennt, hat es schon halb geheilt

Prentice Mulford



CHECKLISTE

POSITIVES DENKEN

Zupacken! „In die Lösung gehen.“

- irgendwie klappt das schon
- das kriege ich schon hin
- ich versuche es mal
- es gibt immer eine Lösung
- das werde ich mir erst mal ansehen
- wie kann ich das am besten machen
- irgendwie geht das schon
- frisch gewagt ist halb gewonnen

POSITIVE KOMMUNIKATION

„Anerkennung und Lob“

Sie sind sehr ...
Das ist sehr ...

- aufmerksam
- freundlich nett
- höflich
- zuvorkommend
- großzügig
- lieb
- liebenswürdig

- das hast Du sehr gut gemacht
- das hast Du prima gemacht
- das hast Du hervorragend gelöst
- Du bist sehr fleißig
- das hast Du nett gesagt
- auf Dich ist Verlaß
- Du bist gut

TOLERANT SEIN

- es ist, wie es ist
- wüßte er es besser, würde er es besser machen
- wie sieht er es?
- jeder hat von seinem Standpunkt aus recht.
- was kann ich besser machen
- ich gebe ihm eine Chance
- ich versuche es mit ihm
- er hatte keinen guten Tag
- er wird es schon machen
- er braucht nur noch etwas Zeit

„AUS ERFAHRUNG LERNEN“

- daraus habe ich gelernt
- dadurch bin ich klüger geworden
- das werde ich nächstes mal besser machen
- das mache ich wieder gut

**Der Pessimist sucht im Positiven nach dem Haken,
der Optimist sucht im Haken nach dem Positiven.**

Robert Bergmann



ZWEI ZAUBERWÖRTER

„Danke“ - „Bitte“

- „Danke für diese netten Stunden“.
- Danke für“
- „Danke“
- „Reichst Du mir bitte“
- „Könnte ich bitte“
- „Würden Sie bitte“
- „Bitte“

Positive Bestätigung

- Gut
- Sehr gut
- Hervorragend
- Sehr beachtenswert
- Sehr geschmackvoll
- Prima
- Ausgezeichnet
- Wunderbar
- Angenehm ...





Aktive Selbstprogrammierung

Zusammenfassung

1. **Jeder** Gedanke strebt zu seiner **physischen Verwirklichung**.
2. **Jeder** Gedanken will **Wirklichkeit** werden.
3. **Ständige** Wiederholungen von Gedanken werden **Wirklichkeit**.
4. Gedanken kommen **unbewusst**.
5. Gedanken können bewusst **erzeugt** werden.
6. Gedanken von **gestern** wirken **heute**.
7. Wir sind heute das **Zwischenergebnis** der Gedankenqualität, der in der **Vergangenheit** am **häufigsten gedachten Gedanken**.
8. Unbewusst oder bewusst negative **Gedankenpotentiale** der Vergangenheit **blockieren** unsere **Persönlichkeit**, denn die Nadelspitze unserer **Gedanken** fällt immer wieder in die **gleiche aufgeritzte Rille** zurück, wie bei einer gesprungenen Schallplatte.
9. Gedanken von **heute** wirken **morgen**.
10. Wir werden in **Zukunft** genau das, was wir ab **heute am meisten denken**.
11. Wenn wir die **Qualität** unserer **Gedanken** kontrollieren, wird sich genau diese Gedankenqualität in uns **materialisieren**.
12. Um uns aus der **negativen Gedankenrille** von gestern zu **befreien**, müssen wir mit **ständiger Wiederholung** heute **positive Gedankenelemente** dagesetzen.
13. Erfolg heißt „**sofort**“.



Neue Gedanken sind neues Leben

Prentice Mulford