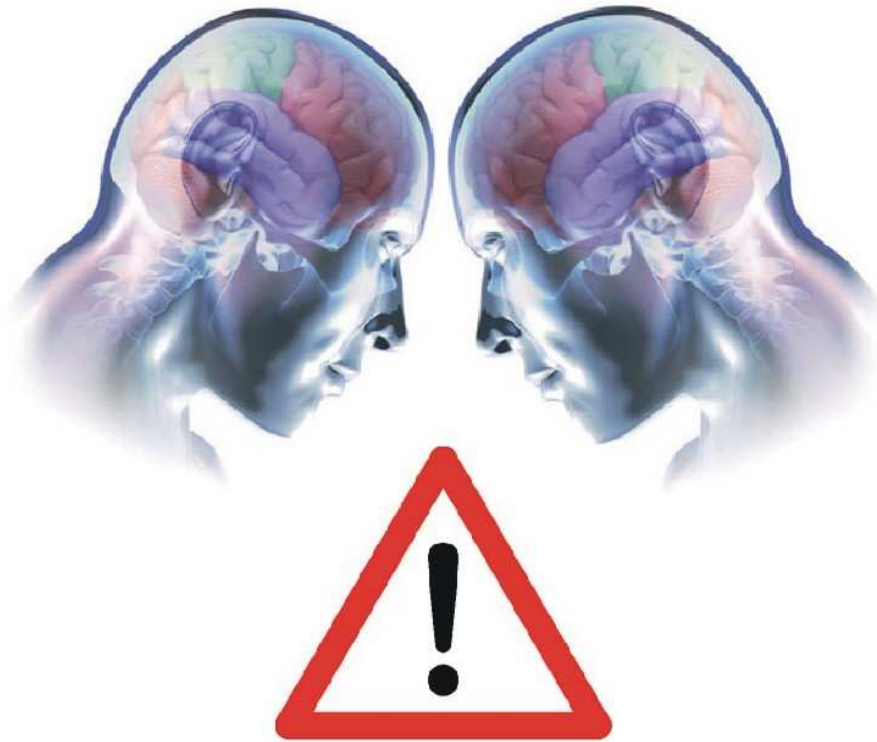


PSYCHONETIK

FlowZoning und andere psychonetische Techniken

Die Eggetsberger Methode

Autoren: Gerhard und Markus Eggetsberger



Das menschliche Unbewusste hat eine sehr hohe Bedeutung für Gesundheit, Zufriedenheit, Partnerschaft, soziale Beziehungen und den beruflichen wie auch finanziellen Erfolg. Es birgt Eigenschaften in sich, welche Ihr Leben tagtäglich mitbestimmen und die Sie zu Ihrem eigenen Schutz und Nutzen kennen lernen sollten. Dieses Buch basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen, mehr als 30 Jahren Forschung und praktischen Anwendungen. Sie können dieses Werk stellenweise mit einem Seminar vergleichen! Unser Ziel ist es Ihnen sowohl Wissen über die Theorie zu vermitteln, als auch ein Medium anzubieten, mit dessen Hilfe Sie in Eigenregie Übungen und Techniken erlernen können, die Sie im Berufs- wie auch Privatleben weiterbringen können.

<http://www.psychonetik.com>

<http://www.eggetsberger.net>

...

Hinweis / Rechte: Dieses Buch ist GRATIS:

Dieses Buch (Publikation) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Copyrights für die einzelnen Bilder und Grafiken liegen bei den jeweiligen Urhebern.

Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen. Bei Fragen wenden Sie sich an G.H.Eggetsberger **per eMail:**
http://www.eggetsberger.net/email_an_gheggetsberger.html

Weitere Gratisbücher finden Sie auf: <http://www.eggetsberger.net>

Anfragen zu Seminaren und Einzeltraining:

<http://www.eggetsberger.net/einzeltraining-anfrage.html>

Näheres zu den Geräten (*PcE-Scanner iQ*):

http://www.eggetsberger.net/der_pce-scanner_iq.html

Tipp: Große Copy-Shops bieten die Möglichkeit Dateien direkt von CD oder aus dem Internet auszudrucken und als Skript zu binden.

Das, was wir wirklich sind, geht weit über das hinaus, was wir augenblicklich wahrnehmen können. Unser Bewusstsein, unser Wesen erschöpft sich nicht in unseren bewussten Prozessen, Gefühlen und unseren Körperaktivitäten. Da gibt es viel mehr! Der weitaus größte Teil unseres Selbst ist uns unbewusst und doch bestimmt es auf geheimnisvolle Weise unsere Wege, unser Fühlen und letztendlich unser Denken.

Nichts geht im Unbewussten verloren, weder bewusst noch unbewusst aufgenommene Informationen und Eindrücke! Daran kann auch der Umstand nichts ändern, dass wir es nicht gelernt haben, uns dieser schier unglaublichen „Schatzkammer des Wissens“ frei zu bedienen.

Was würde es nun für uns bedeuten mit diesem großen Unbewussten besser in Verbindung zu treten? Im Folgenden wollen wir ihnen die Antwort auf diese Frage vermitteln und in weiterer Folge zeigen wie Sie selbst in der Lage sind sich Ihr eigenes Unbewusstes nutzbar zu machen.

Die im Unbewussten gespeicherten Eindrücke und Informationen können unter bestimmten Umständen und mit Hilfe der richtigen Techniken immer besser genutzt werden.

Psychonetik™

Psychonetik¹ ist die Wissenschaft vom optimalen Gebrauch unseres Geistes, vor allem unseres Unbewussten und unseres Gehirns. Sie lehrt den Einzelnen seine inneren Kräfte besser und seine Fähigkeiten effektiver zu nutzen. Psychonetik stützt sich auf die ältesten Erkenntnisse der Menschheit ebenso, wie auf die neuesten Forschungsergebnisse der Gehirn- und Biofeedbackforschung.

Die Techniken der Psychonetik eröffnen den Zugang zu einem völlig neuen Bereich des Bewusstseins, einen Bereich, von dessen Existenz bisher nur sehr wenige Menschen wirklich Ahnung hatten.

Es sei wohl gemerkt, dass dieses Buch keine Wunder wirken kann. Es ist lediglich in der Lage Ihnen zu helfen, die unvorstellbaren Kräfte und Fähigkeiten des Unbewussten nach und nach zu aktivieren bzw. zu nutzen – denn jeder besitzt diese Fähigkeiten. Es soll helfen die geistigen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und Bereiche des Bewusstseins zu erschließen die normalerweise schwer zugänglich sind.

Alle, hier vorgestellten Methoden und Techniken, die in der Psychonetik zusammengefasst wurden, sind wissenschaftlich erprobt und auf ihre Wirksamkeit hin gemessen worden. Die psychonetischen Techniken wurden im Spitzensport-Mentaltraining und im Managementtraining über Jahre hindurch praktisch angewendet.

Wie alles begann

Glaube und Zuversicht haben bestimmt vielen Menschen geholfen, sie ermutigt und haben sie gestärkt. Einigen Menschen mag es genügen etwas zu glauben oder sich

¹ **Psychonetik:** ist ein eigenständiges interdisziplinäres Fachgebiet zwischen Hirnforschung, Biokybernetik, Biofeedbackforschung, Biologie, Mentaltraining und nicht zuletzt der Suggestopädie. *Psychonetik ist eine geschützte Marke.*

etwas zu wünschen, um sicher zu sein, dass das Gewünschte auch in Erfüllung geht. Der Rest muss aber unweigerlich feststellen, dass Glaube allein oft zu wenig ist - auch wenn er uns anfangs mehr Zuversicht verleiht. Die persönliche Lage und Situation verbessert sich aber oft nicht tiefgreifend genug.

Einfach nur Hoffen ist kein Ersatz für Wissen!

Das scheint alles ganz klar zu sein; aber es gibt immer wieder Leute, die sich von einem „magischen Schlüssel“ die Erfüllung ihrer Wünsche erhoffen.

Doch was macht manche Menschen gesünder und erfolgreicher als andere?

Am Anfang stand nur unser Wissen um die Möglichkeiten der modernen Biofeedbacktechniken und der Hypnose. Nach Jahren der intensiven theoretischen und praktischen Forschung fanden wir dann den Weg, diesen Traum in die Realität umzusetzen. Durch konsequente Forschung und die Anwendung innovativer Technologien im Bereich der Biofeedback- Hirnforschung², ist es uns gelungen, unvergleichliche High-Tech-Methoden zu entwickeln, die ein modernes Mentaltraining erst möglich machten.

Seit mehr als 30 Jahre beschäftigen wir uns mit der Erforschung des Bewusstseins. Über die Jahre hindurch entwickelten wir aufgrund dieser Arbeit erfolgreiche Mentaltrainingsmethoden. Da wir vor allem in Managementtraining und im Spitzensporttraining tätig sind, waren wir immer mit dem Problem der negativen Gedanken konfrontiert. Das Problem der negativen Gedanken finden wir natürlich nicht nur im Management und Spitzensport es zieht sich durch alle Berufsgruppen und Bevölkerungsschichten. Besonders auch Schüler, Studenten und vor allem kranke wie auch ältere Menschen sind davon massiv betroffen. So war es nahe liegend, dass wir nach Möglichkeiten Ausschau hielten negative Gedanken nicht zu unterdrücken bzw. durch positive Gedanken zu ersetzen, sondern nach Techniken zu suchen die diese Gedanken gleich gar nicht entstehen lassen.

Das wichtigste Gesetz des Denkens besagt:

Gedanken verselbständigen sich.

Wie geht man mit negativen Gedanken um?

Warum haben diese oft so eine starke Kraft, dass sie selbst die erhebedsten und positivsten Gedanken unterjochen können?

Wer entscheidet über Ihre Sicht der Dinge?

Das Phänomen des Bewusstseins gilt als eines der größten ungelösten Probleme von Philosophie und Naturwissenschaft. Bewusstsein ist ein nur schwer zugängliches Objekt.

Unser Bewusstsein, unsere Gefühle, unser Denken und unser Körper sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Laut Lexikon

"...bezeichnet Bewusstsein die Fähigkeit, über mentale Zustände, also etwa Gedanken, Emotionen, Wahrnehmungen oder Erinnerungen, zu verfügen und sich dessen gewahr zu sein".

Durch moderne Verfahren der Hirn- und der Biofeedbackforschung entstand ein Weg um tiefer in das Geschehnis unseres Bewusstseins einzudringen. Nicht zuletzt ist das

² Interaktive – Brain –Feedback (kurz IBF)

von uns entwickelte Verfahren des Hirnpotentialfeedbacks das - auch die Messung von Körperpotentialen zulässt- eine Methode den mentalen Geschehnissen im Bewusstsein auf die Spur zu kommen. Denn um das Bewusstsein vollständig zu erforschen, bedarf es Methode, die nicht nur neurologische und biochemische Prozesse beschreiben, sondern auch solche die die subjektive Erfahrung des mentalen Geschehens beobachten können.

Gedanken und Gefühle

Das ruhelose Denken der meisten Menschen geschieht unfreiwillig und zwanghaft. Sie werden täglich von einem Gedankenstrom in ihrem Kopf gequält, der niemals aufhört.

Die meisten negativen Emotionen werden von diesen ruhelosen und unfreiwilligen Gedanken verursacht. Gefühle sind die Reaktionen des Körpers auf diese zwanghaften Gedankengänge.

Unsere Untersuchungen zeigten, dass die meisten seelischen Probleme verschwinden, wenn die Gedanken aufhören, ihre alten negativen Geschichten zu erzählen. Angst und Stress verschwindet, wenn das Ich aufhört, zukünftige (zumeist fiktive) negative Situationen zu erschaffen, auf die dann der Körper so reagiert, als wären sie eine gegenwärtige Wirklichkeit.

Ohne die negativen Gedanken, die uns bremsen, können wir mehr Zutrauen zu uns selbst entwickeln. Das gilt selbst für Situationen, in denen das bisher nicht gelang.

Im Durchschnitt denkt ein Mensch zwischen 30 000 bis 60 000 Gedanken täglich. <i>Davon sind:</i>
--

3% positive - aufbauende Gedanken
--

25% negative - destruktive Gedanken - <i>die der Person selbst oder anderen schaden</i>
--

72% flüchtige - unbedeutende Gedanken - <i>die ohne jede Wirkung sind.</i>

Das Verhältnis **3% zu 25%** zeigt schon, wie unausgewogen das Verhältnis zwischen negativen zu positiven Gedanken ist.

In Krisenfällen und bei Krankheiten kann sich dieses Verhältnis noch eklatant verschieben. <i>Dann finden wir nicht selten</i>
--

3% positive Gedanken und

75% negative Gedanken

Dieses Verhältnis zeigt, dass ein so starkes Übergewicht an negativen Gedanken einem Gesundungsprozess oft im Wege steht.

*"Wir können nur dann aus unserem Gefängnis ausbrechen,
wenn wir wissen, dass es existiert"*

Positives Denken:

Ein berühmt gewordener und gängiger Lösungsansatz, um mit den Widrigkeiten des Lebens und den negativen Gedanken umzugehen, ist das „Positive Denken“. Es gibt dazu jede Menge Literatur und meist wird dabei ja auch die richtige Idee vermittelt, die das Denken und das Fühlen beeinflusst. Wenn man also durch negative Gedanken das Unbewusste auf Misserfolg und Unzufriedenheit programmiert, so der nahe liegende Schluss, ersetze man einfach die negativen durch positive Gedanken und alles wird gut. Unsere Laboruntersuchungen zeigten aber, dass das bekannte „Positive Denken“ leider nicht nützt.

Eine an sich gute Idee, das positive Denken!

Meistens bedeutet es, dass eine Riesenmenge von negativem Denken mit einer dünnen Schicht von positivem Denken überdeckt wird.

Positives Denken dient somit lediglich der Verschleierung unseres negativen Denkens.

"Ich finde den idealen Partner",

"Ich werde den idealen Job bekommen!" oder

"Der ideale Job wartet schon auf mich!"

Lehren, die solches propagieren, werden immer gern gehört, denn sie versprechen sehr schnelle und einfache Hilfe ohne Anstrengung und wer glaubt nicht gern an so eine Lösung seiner Probleme?

Wenn einem dann noch versprochen wird, dass man alles was man will einfach kann ohne sich selbst zu ändern, für wen ist das nicht eine verlockende Vorstellung?

Die meisten Menschen stellen sehr rasch fest, dass diese Methode leider nicht richtig funktioniert. Die negativen Gedanken scheinen geheimnisvollerweise bei einem selbst stärker zu sein als bei den Seminarleitern und Buchautoren, die von sensationellen Erfolgen berichten. Zweifel und Sorgen stellen sich schnell wieder ein, und dann fühlt man sich auch noch schlechter als zuvor, weil man -wie es sich zeigt- offenbar ein hoffnungsloser Fall ist. Zu den alten negativen Gedankengängen ist dann noch ein neuer dazugekommen.

Das ICH zweifelt bei jedem positiven Gedanken, den man sich einzureden versucht. Außerdem gibt es ganz, ganz leise, aber unüberhörbar, seine entmutigenden Kommentare zum Besten:

„Den Unsinn glaubst du doch selbst nicht.“

„Ausgerechnet bei dir soll das funktionieren“?

Wenn die Menschen, die es mit dem positiven Denken probiert haben, schließlich doch merken, dass bei ihnen die negativen Gedanken offenbar viel stärker sind als ihre positiven, geben sie den Versuch enttäuscht auf.

Doch es ist eine Tatsache, dass unsere Gedanken im Wesentlichen über unser Wohlbefinden und unseren Erfolg entscheiden, was läuft dann beim „Positiv Denken“ falsch? Warum haben die positiven Gedanken nicht gewirkt?

Unsere Untersuchungen zeigten, dass der direkte Weg vom negativen Denken zum positiven Denken, indem man versucht, positive Botschaften über die negativen Glaubenssätze zu stülpen, einfach nicht funktioniert.

Es zeigte sich, dass die negativen Denkmuster zu tief eingegraben und zu dominant sind als dass sie sich so einfach auslöschen oder verdrängen lassen. Erst wenn man die negativen Gedankengänge und Gefühle beseitigt hat, können die formelhaften Vorsätze des positiven Denkens eine Wirkung zeigen.

Für Probleme, die uns schon länger im Leben begleiten, für störende und hemmende Verhaltensweisen, denen wir immer und immer wieder ausgeliefert sind, für Sorgen und Ängste die schon unser ganzes Leben lang immer wieder entstehen, brauchen wir etwas mehr als das oberflächliche Überdecken von alten Gedanken.

Unsere Probleme bzw. negativen Programme sind aufgrund von automatisierten negativen Gedanken entstanden. Diese haben sich meist schon seit jüngsten Kindheitstagen und im Laufe der Jahre in unser Gehirn eingepflanzt. Manche bemerken die automatisierten, negative Gedanken oft nur dadurch, dass sie Unbehagen, Unruhe und Angst auslösen. Zumeist achten wir nicht einmal bewusst darauf.

Hier nun setzt die FlowZoning **Psychonetik- Methode**TM an. Sie verhilft zu einer tief greifenden Beseitigung der destruktiven oder blockierenden Gedanken, die zumeist schon die Form von negativen Glaubenssätzen angenommen haben, denen man, wenn sie bestehen bleiben, blind folgt.

Nach erfolgreicher Anwendung der FlowZoning Methode genügt es beim aufkommen von negativen Gedanken innerlich ein Stopp auszusprechen, dann können Sie ein neues positives Programm auswählen um freier, erfolgreicher und glücklicher zu sein, dieses verankern Sie dann mittels Selbsthypnose in Ihr Unbewusstes. Wenn Sie den Gedankenstopp beherrschen dann wird die Selbsthypnose zum mächtigsten Werkzeug der mentalen Selbstgestaltung, Optimierung und Selbstheilung. Bei gravierenden Problemen ist vor Anwendung der Selbsthypnose die MindMorphing-Methode eine positive Vorbereitung, die schnell hilft einen optimalen Grundzustand bzw. eine optimale Basis für neue erfolgreiche mentale Programme herzustellen. Die MindMorphing-Methode entschärft negative Grundprogramme die eventuell schon seit der Kindheit im Unbewussten wirksam sind.

Die Psychonetik – Methode

Das von uns entwickelte psychonetische Training, lässt sich gut mit Biofeedbacktechniken, Selbsthypnose und mit dem MindMorphing-Verfahren kombinieren.

Das Psychonetische Training stellt eine Verbindung zwischen Geist und Körper her und kann so die Entspannungs- und Selbstheilungskräfte des Menschen aktivieren. Es ist ein Verfahren, das sich gut mit Biofeedback-Techniken, ganz besonders mit dem Potentialtraining aber auch mit Hypnose und Selbsthypnose kombinieren lässt.

Hirnpotential- und EEG-Untersuchungen beweisen:

Das Psychonetische Training verstärkt die Aktivität der linken Hirnhälfte. Aus der Angst- und Depressionsforschung weiß man, dass eine verstärkte Linkshirnaktivität auf eine außergewöhnlich positive Hirnreaktion hinweist. Darüber hinaus wissen wir aus der Lernforschung dass eine verbesserte Linkshirnaktivität, die Konzentration, die logische Denkweise und das mathematische Denken fördern.

Wir bemühen uns seit Jahren die Hirndominanz³ der bei uns trainierenden Personen dahingehend zu beeinflussen, dass es zu einer verstärkten Linkshirnaktivität kommt. Im Gesundheitsbereich führt die Linkshirnaktivität zu einem verbesserten Selbstheilungsprozess und stärkt das Immunsystem, destruktive- und negative Gedanken werden durch eine verstärkte Linkshirnaktivität gemindert. Linkshirnige Personen sind im Normalfall eher positiver gestimmt als rechtshirndominante Personen. Forschungen bestätigen deutliche Heilerfolge auch bei Personen mit Herzrhythmusstörungen, zu hohem Blutdruck und chronischen Schmerzen.

Das Gehirn wird in den Regionen besser vernetzt, wo es während des Trainings aktiv war.

Als messbares Zeichen einer längeren Trainingspraxis entwickelt sich eine besser vernetzte Hirnrinde. Dies ganz besonders in Hirnregionen, die für die allgemeine Aufmerksamkeit, die Reizverarbeitung und die Wahrnehmung des Körperinneren zuständig sind. Auch die Dichte der Hirnmasse⁴ nimmt an genau den Stellen zu, die während des psychonetischen Trainings aktiviert sind. Ebenso aktivieren sich Bereiche des limbischen Systems die für eine bessere Gefühlsverarbeitung zuständig sind.

"Was wir sind, ist das Ergebnis unserer vergangenen Gedanken."

Um mit der Psychonetik- Methode™ besser vertraut zu werden, müssen wir das, was wir Bewusstsein nennen, näher betrachten.

Was ist nun mit Bewusstsein gemeint?

Dazu eine kleine Exkursion in die Psychologie:

Es wird zwischen dem **Wachbewusstsein**, dem **ICH-Bewusstsein** (Ego) und dem so genannten **Unbewussten** unterschieden.

Während das Wachbewusstsein vor allem in Sprache "denkt", arbeitet das Unbewusste vor allem mit Symbolen. Deshalb bedient man sich hier besser der Visualisation (bildhaften Vorstellung), wenn man das Unbewusste ansprechen will, da Bilder einfacher "übersetzt" werden können als Sprache. Verschiedene Untersuchungen besagen, dass dem Unbewussten sehr viel mehr Kapazität (90%) als dem Bewusstsein zu Verfügung steht. Es erscheint also lohnenswert, sich mit Techniken vertraut zu machen, die eben diese Kapazität nutzbar machen. Darüber hinaus liegt im bzw. über dem Unbewussten auch noch ein Bewusstseinteil den wir als **Überbewusstsein** bezeichnen.

Wenn man sich das Bewusstsein in verschiedenen Schichten vorstellt, dann finden wir "oben" eben unser wachbewusstes ICH und "unten" das Unbewusste.

Das ICH-Bewusstsein ist, wenn wir genauer hinsehen aber auch die Schnittstelle zwischen Wachbewusstsein und Unbewusstem.

³ Mehr über Hirndominanz, linke- und rechte Hirnhälfte, können Sie auch in anderen Publikationen und Büchern von uns lesen. Einige Bücher und Publikationen können Sie gratis von unseren Internetseiten downloaden.

<http://www.eggetsberger.net> oder <http://www.ilm1.com>

⁴ Wurde durch Hirntomografische Untersuchungen ermittelt

Ferner findet man in den tieferen Schichten des Unbewussten so eine Art "**Überbewusstsein**" oder "**höheres Selbst**".

Der Denker

Unser Bewusstsein funktioniert sehr stark über das gesprochene, gedachte Wort. Die Wichtigkeit der inneren und äußeren Sprache für das Bewusstsein zeigt sich, wenn man eine schwierige Aufgabe zu lösen hat und sich in verinnerlichter sprachlicher Selbstanweisung schrittweise der Lösung annähert. Allein ein Photo zu betrachten und es innerlich zu reflektieren ist ohne Sprache fast nicht möglich.

Das ICH-Bewusstsein ist das, was wir den "**Denker**" nennen können, er kann logische Gedankengänge durchführen. Andererseits wird dieser "Denker" aber auch als Sprachrohr des Unbewussten benützt. Denken wir rein logisch, so geht der "Denker" seiner vorbestimmten Arbeit nach.

Tritt das Denken zwanghaft, ruhelos, destruktiv auf, ist es eigentlich kein wirkliches Denken mehr sondern nur ein Gedankenstrom besser noch Gedanken und Worte, die aus dem Unbewussten eingespielt werden.

Kaum entsteht ein Problem, tauchen immer wieder die gleichen ungeliebten Gedankengänge auf. Wir führen ständig bewusst und unbewusst innere Dialoge. Wir sprechen mit uns selbst und instruieren uns, was wir tun und lassen sollen. Bei Versagensangst demotivieren wir uns durch negative Selbstinstruktionen. Gelingt uns etwas nicht so neigen viele Menschen dazu, sich selbst in Gedanken (manchmal sogar laut) zu beschimpfen, Sätze wie „Ich bin ein Versager“, „Mir gelingt auch gar nichts“, „Dazu bin ich einfach zu dumm“, „Immer habe ich das Pech“, „Ich merke mir überhaupt nichts“... und ähnliche werden immer wieder bei jeder auftretenden Schwierigkeit, bei jedem Problem, im inneren Dialog wiederholt.

Das **ÜBER-Bewusstsein** oder **höhere Selbst** ist der Teil der für den Zustand des **Flow** zuständig ist. Dieser Bewusstseinsteil macht sich hingegen im Alltag nur wenig bemerkbar. Viele wissen gar nicht, dass sie wirklich über so einen Bewusstseinsteil verfügen. Die meisten Menschen kennen nur den Denker und halten das denkende ICH für das was sie wirklich sind.

Sie glauben, sie sind ihre Gedanken („Ich denke also bin ich.“ - Descartes).

Sie identifizieren sich mit dem was denkt und leider auch mit dem was sie denken.

Der grundlegendste Irrtum ist, dass wir gelernt haben Denken mit Sein und Identität mit Denken gleichzusetzen. Wir haben in unserer Kultur diesen Denker überbewertet und so das Überbewusstsein gar nicht erst entdeckt. Das Überbewusstsein wurde schon in unserer Kindheit vom denkenden ICH überdeckt.

Wir identifizieren uns einzig und alleine mit dem denkenden ICH.

Das denkende - ICH ist ein hervorragendes Instrument, wenn es richtig benutzt wird. Bei falschem Gebrauch kann es allerdings destruktiv werden.

Genauer gesagt ist es nicht so, dass wir unseren Verstand falsch gebrauchen – sondern wir gebrauchen den Verstand normalerweise überhaupt nicht.

Er gebraucht uns.

Das ist das wahre Problem. Wir halten uns für den denkenden Verstand.

Und was noch viel unangenehmer ist, der Denker beherrscht uns und nicht wir beherrschen den Denker in uns.

Das klingt für viele wahrscheinlich überzogen aber durch die später folgenden Übungen können Sie sich selbst davon überzeugen.

Es ist eine Tatsache:

Unser Denk-Instrument hat die Macht über uns gewonnen. Sie glauben das nicht?

<i>Dann frage ich Sie:</i>
Können Sie sich von ihrem Denken befreien, wann immer Sie wollen?
Können Sie sofort aufhören zu denken?
Können Sie die Ruhe ohne Gedanken im Kopf einfach einschalten?
Können Sie, wann immer Sie wollen und unter allen Umständen mit dem Denken aufhören?
Können Sie negative Dialoge oder negative Gedanken sofort abbrechen und zum denken aufhören?
Können Sie negative Gedanken und Vorstellungen gleich gar nicht erst entstehen lassen?

Nein, die meisten Menschen können das nicht oder nur für einen sehr kurzen Augenblick von 1 - 10 Sekunden.

Trifft das auch auf Sie zu, dann ist Ihr denkendes ICH aus dem Gleichgewicht geraten. Denken ist zu einer mentalen bzw. sogar gesundheitlichen Störung geworden.

Dann sollten Sie sich fragen:

Wer bzw. was entscheidet über ihre Sicht der Dinge?

Wer oder was beurteilt, ob das, was Ihnen widerfährt, gut oder schlecht ist?

Das denkende ICH, doch das ist grundlegend falsch, nicht unser denkendes ICH, sondern das höhere-Selbst bzw. unser höheres ICH sollte die wichtigen Entscheidungen treffen. Dieses ist die Persönlichkeitsinstanz die man als den **Beobachter** in uns bezeichnen kann.

Der Beobachter

Ob wir leise oder laut denken, unser Unbewusstes hört immer mit und hält das, was wir uns selbst sagen, bzw. was wir dabei denken, für wahr. Dass es aber eine höhere Instanz des Denkens in jeden von uns gibt, ist den meisten von uns unbekannt.

Wie können wir den Beobachter, das höhere ICH aber erkennen?

Das geht nur, wenn wir zuerst das innere Melodram von Gedanken neutral beobachten. Durch diesen Prozess der neutralen Beobachtung kann man sich unmittelbar von der Überaktivität des denkenden ICHs, des Egos, befreien.

Es gibt einen einfachen Prozess, in dessen Zuge man lernt, sich von negativen, die Persönlichkeit beschränkenden, Gedankengängen zu befreien und gleichzeitig einen Prozesses der Neubildung des Ich-Bewusstseins zu aktivieren.

Damit das geschehen kann, muss zuvor das denkende ICH unter Kontrolle gebracht werden.

Danach entsteht eine Neuordnung⁵. Das denkende ICH wird sich wieder seiner ursprünglichen Aufgabe bewusst (zu denken, nicht zu interpretieren bzw. negative Gedankenbilder zu inszenieren).

Im Laufe dieses Prozesses tritt der Beobachter, das höhere ICH, hervor.

Der Beobachter wird normalerweise durch den ständigen Gedankenfluss überdeckt. Der wie eine gedankliche Hyperaktivität uns in den ewig gleichen ungewünschten Verhaltensmustern festhält. Wenn Sie den Beobachter heraustreten lassen, dann werden Sie erkennen, dass es einen enormen Bereich von Intelligenz jenseits des normalen Denkens gibt.

Sie werden erkennen, dass Ihr denkendes ICH nur einen sehr kleinen Teil dieser Intelligenz ausmacht. Dann zeigt sich, dass Kreativität, Freude, Erfolg und innerer Friede, seinen Ursprung jenseits des denkenden ICHs hat.

Ein neues, komplexeres Bewusstsein erwacht.

Zuerst muss das denkende ICH aber unter bewusste Kontrolle gebracht werden. Der automatische Denkprozess muss, wann immer man will, wo immer man will und unter welchen Umständen auch immer, (vor allem im Falle von Krisen und Krankheiten) einfach zur Ruhe gebracht werden können. So entsteht eine vorübergehende Trennung vom denkenden ICH (Ego) und dem Beobachter (Über-ICH).

Nach der Neujustierung des denkenden ICHs wird dieses mit dem Beobachter zusammengeführt. Dann übernimmt das denkende ICH den Aufgabenbereich, der ihm von der Natur zugeteilt wurde. Es denkt frei von negativen – unbewussten – Gedankengängen.

So entsteht ein befreites Bewusstsein, welches das **Hier und Jetzt** besser genießen kann.

Ohne die belastenden negativen Programme, Einstellungen und Gedanken können wir freier und präziser unsere Entscheidungen treffen.

Im Spitzensportbereich kann der Athlet, frei von negativen Gedanken, seine beste sportliche Leistung bringen.

Der Manager kann seine Entscheidungen aus einem rein logischen Verstand und aus der Kreativität des Über-ICHs – des Unbewussten – heraus treffen.

Gedanken, Einstellungen und Vorurteile die uns bisher im Weg standen, sind für immer verschwunden.

Und das Schöne dabei ist, dass der Prozess, der dies alles ermöglicht, einfach einzuleiten ist. Nur einige einfache Übungen und Sie werden sich frei von allem Negativen fühlen.

Um Neues zu erreichen, müssen wir bereit sein Altes aufzugeben.

Alle Übungen, die zu diesem Prozess gehören haben wir in unserem Labor auf ihre Wirksamkeit hin überprüft. Schon wenn Sie die ersten Übungen und Tests dieses Prozesses durchführen, werden Sie die Wirkung sofort spüren und erkennen.

⁵ Hier ist auch der Unterschied zu anderen Techniken wie z.B. zu Zen. Beim psychonetischen Training wird das denkende ICH nicht endgültig "ausgeschaltet" sondern einfach nur durch eine kurze Disziplinierungsphase zu einem **konkret - planenden- ICH**

Der Erfolg zeigt sich sofort, im Augenblick der Übung. Natürlich verbessert sich der Prozess im Zuge der täglichen Übung immer weiter, aber der erste Erfolg tritt unmittelbar ein. Das psychonetic Training kann von jedem durchgeführt werden, egal ob Kind, Erwachsener, gesunde oder kranke Person.

Bild rechts: eine Messung



Sie können gleich jetzt mit dem ersten Teil der Übung beginnen.

Gleich vorweg: Dieser Prozess ist nicht irreversibel. Sie können dieses neue Bewusstsein einfach testen. gefällt es Ihnen, so machen Sie die Übungen weiter. Erst nach einiger Zeit (je nach Typ unterschiedlich) beginnt sich der neue Bewusstseinszustand zu festigen bzw. dauerhaft zu etablieren. Hören Sie aber mit den Übungen in der Anfangsphase wieder auf, so stellt sich Ihr alter Bewusstseinszustand schnell wieder her.

1. Übung - Beobachten der Gedanken:

Schließen Sie für etwa dreißig Sekunden Ihre Augen und achten Sie dann auf Ihre Gedanken. Achten Sie auf die Stimme in Ihrem Kopf.

Beobachten Sie ganz neutral Ihr Denken, dabei sollten Sie nichts bewerten (weder „Das ist ein positiver-“, noch „Das ist ein negativer Gedanke.“). Beschränken Sie sich also auf das Beobachten.

Lauschen Sie... Kommen Gedanken, so wiederholen Sie diese ohne Bewertung 1x im Geist. Achten Sie vollkommen unvoreingenommen auf die Stimme des denkenden ICHs.

Also denken Sie z.B. -- "ob das geht?" -- so wiederholen Sie im Geist einfach -- "ob das geht? -- nicht mehr und auch nicht weniger.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Tipp - Nach der Übung:

Anfangs wird es etwas gedauert haben bis der erste Gedanke aufgetaucht ist. Das Besondere daran war, dass Sie etwas gedacht haben und zusätzlich die Gedanken, den Denker an sich auch beobachten haben!

Also war das, was Ihre Gedanken beobachten konnte, etwas Übergeordnetes. Wer ist dieser Beobachter in Ihnen?

Wenn Sie einen Gedanken beobachten, sind Sie sich nicht nur dieses Gedankens bewusst, sondern auch Zeuge Ihrer Gedanken. Selbst jetzt, wo Sie über diesen Prozess nachdenken, ist dieser Beobachter vorhanden, er ist immer vorhanden jedoch nicht immer aktiv! Dadurch, dass wir die Beobachtung unserer Gedanken vornehmen können erschließt sich uns eine neue Bewusstseinsdimension!

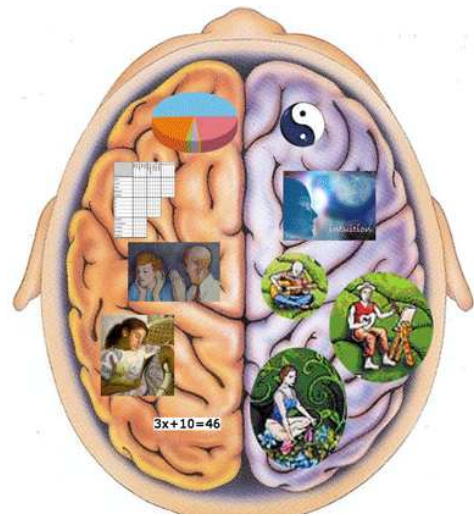
Doch darüber hinaus führt diese einfache Form der Selbstbeobachtung zu einer konzentrierten Aufmerksamkeit und Selbstbesinnung. Die Klarheit, die man dadurch gewinnt, hilft dabei, die Realität besser zu durchschauen und einen höheren Freiheitsgrad zu erreichen um ungewünschte Verhaltensmuster aufzulösen.

Durch dieses einfache Verfahren des neutralen Beobachtens von Gedanken verlieren die Gedanken ihre Macht über Sie. Das ist der Anfang vom Ende des unfreiwilligen, zwanghaften negativen Denkens. Und immer wenn ein Gedanke verfliegen ist, erleben Sie eine Unterbrechung im Gedankenstrom. Es entsteht eine Lücke des Nichtdenkens. Außerdem wird durch die Übungen die linke Gehirnhälfte aktiviert, die Gehirnhälfte, die das Hier und Jetzt, die aktuelle, reale Situation erfasst.

Rechts, Hirndominanzbild

Zu Beginn sind diese Lücken des Nichtdenkens zumeist ein paar Sekunden lang, aber mit einiger Übung dehnen sich diese Lücken aus.

Wenn die Lücken des Nichtdenkens entstehen, empfinden Sie eine innere Stille und Frieden. Das ist der natürliche Zustand in dem Sie sich eins fühlen mit dem inneren Sein. Ein Zustand der ansonsten durch das ständige Denken verhindert wird. Durch einige Übung wird das Gefühl der inneren Ruhe immer intensiver.



Mit einiger Übung werden Sie bemerken, dass negative Gedanken immer seltener auftauchen, dass sich der Fluss des ruhelosen Denkens auflöst. So entsteht durch diese Methode der Gedankenbeobachtung nicht nur eine tiefe innere Ruhe, sondern auch ein bereinigen des Denkens. Das denkende ICH wird von negativen Gedanken und Programmen gereinigt. Im neuen Zustand werden Sie den Denker weiter benutzen, aber auf wesentlich effektivere und konzentriertere Art und Weise als vorher. Sie benützen das denkende ICH dann hauptsächlich für praktische Zwecke und sind frei von dem automatisierten inneren Dialog. Wenn Sie das denkende ICH dann gebrauchen um zum Beispiel eine kreative Lösung zu finden, dann benützen Sie eine Technik, die das Bewusstsein zwischen Beobachter und denkendem Bewusstsein hin und her pendeln lässt. Das hin- und herpendeln zwischen Gedanken und Stille, zwischen Verstand und höherem Sein bringt dann schnell eine kreative, neue Lösung für Ihr Problem.

Nur auf diese Weise ist kreatives Denken möglich, denn nur dann ist es geordnet. Denken allein ist in diesen Fall zu wenig, die Intuition kommt aus der Quelle des höheren ICHs, des Beobachters. **Mehr zu dieser Methode erfahren Sie später.**

Dies ist nur eine Methode von mehreren um das denkende ICH zu reinigen und die innere Ruhe zu erreichen. Im Zuge dieses Buches werden wir Ihnen noch weitere Methoden zum Erreichen dieses Zustandes aufzeigen.

Warum denken wir oft destruktiv, warum hat sich das Denken unserer Kontrolle entzogen?

Unser denkendes ICH ist an sich ein praktisches Instrument. Dieses Instrument ist nützlich bei bestimmten Aufgaben, und wenn die ausgeführt sind, sollten wir das

Denken ausschalten können, wie man einen PC abschaltet den man derzeit nicht benötigt.

Wie schon gesagt, sind in Wirklichkeit ca. 75% der Gedanken (oft sogar mehr) nutzlos und ständig negative Wiederholungen die schädlich wirken. Beobachten Sie Ihr Denken und Sie werden schnell herausfinden, dass das stimmt. Doch das zwanghafte Denken ist eine Sucht. Das denkende ICH scheint – solange wir es nicht zu beobachten beginnen – stärker zu sein als wir. Bis zu diesem Augenblick haben wir ja auch geglaubt, dass wir eigentlich der Denker sind, der in einem Körper steckt. Wir sind süchtig nach dem Denken, da wir uns ausschließlich mit unserem Denken identifiziert haben!

Wir beziehen normalerweise unser Selbstgefühl aus dem Inhalt und den Aktivitäten unseres denkenden ICHs.

Das Selbstbild

Die meisten Menschen glauben, es würde Sie nicht mehr geben, wenn Sie aufhörten zu denken. Schon in der Kindheit entsteht so ein geistiges Bild von dem, was Sie zu sein glauben. Dieses Bild basiert auf Ihren Gedanken und Vorstellungen über Sie. Dieses Selbstbild bezeichnet man auch als Ego. Dieses Selbstbild kann nur durch ständiges Denken aufrecht gehalten werden. Nur der Fluss von negativen Gedanken, von positiven und auch negativen Vorstellungen erhält dieses Selbstbild aufrecht. Wir beschränken uns dadurch auf eine Rolle, auf ein Verhalten, auf ein Reaktionsmuster, da wir diesen ständigen Suggestionen unseres denkenden ICHs unterliegen. Das denkende ICH hat sich ohne unser Wissen, ohne dass wir etwas davon bemerkt haben, verselbständigt. Dieser Bewusstseinsteil besitzt so viel Intelligenz, dass er uns vorgaukeln kann, unser gesamtes ICH zu sein.

Nun gibt es aber ein großes Problem: Für das denkende ICH (das Ego) existiert im Grunde genommen das Hier und Jetzt, der momentane Augenblick, nicht wirklich. Es lebt ausschließlich von der Vergangenheit und projiziert in die Zukunft. Es hält uns in einer Illusion fest.

Damit wir in dieser Illusion bleiben, ist es ständig damit beschäftigt, die Vergangenheit am Leben zu erhalten, denn ohne sie würde sich das, was wir glauben zu sein, unser falsches Selbstbild als Konstrukt auflösen. Damit dieses falsche Selbstbild bestehenbleiben kann, projiziert das denkende ICH immer wieder in die Zukunft. Es sagt: "Bald, eines Tages, wenn dies oder das geschieht, dann wird es mir gut gehen. Ich bin dann reich, unabhängig, und ich werde glücklich sein." Durch diese Projektion hält das denkende ICH uns im Zustand der stetigen Hoffnung. Anders herum malt es uns gedanklich für die Zukunft Negatives aus. Das denkende ICH lebt immer in der Vergangenheit. Es betrachtet alles aus der Vergangenheitsperspektive. Oder es "lebt" in der fiktiven vorgestellten Zukunft. Beobachten Sie Ihr Denken und Sie werden überrascht sein, wenn Sie entdecken, dass es so ist.

Werden Sie sich gewahr:

Denken ist nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins. Gedanken können ohne Bewusstsein nicht existieren, aber Bewusstsein benötigt keine Gedanken. Alle Erfindungen, alle wahren Künste, kommen aus Lücken des Nichtdenkens. Dabei spielt es keine Rolle, ob es dem Einzelnen bewusst ist oder nicht. Neues wird ausschließlich auf der Ebene der inneren Stille erschaffen. Den meisten Menschen mangelt es an Kreativität, weil sie nicht aufhören können zu denken! Die besten sportlichen Leistungen kommen aus den Lücken des Nichtdenkens. Alles läuft wie von selbst (Flow): einfach reagieren, sich keine negativen Gedanken machen. Darüber hinaus ist die Reaktionszeit in diesem Zustand messbar beschleunigt.

Es gibt noch weitere Techniken die uns leicht und schnell veränderte Bewusstseinszustände erleben lassen. Sie alle schalten das denkende ICH für kürzere oder längere Zeit ab. Diese Techniken und Tests bringen eine neue tiefgreifende Erfahrung mit sich.

2. Übung - Beobachten der Gedanken:

Schließen Sie Ihre Augen und sagen Sie zu sich selbst in Gedanken:

“Welcher Gedanke ist mein nächster?”

Beobachten Sie ganz neutral Ihr Denken, achten Sie dann auf Ihre Gedanken. Achten Sie auf die Stimme in Ihrem Kopf.

Warten Sie ruhig auf den nächsten Gedanken.

Welcher Gedanke wird vom denkenden ICH als erster produziert?

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Es hat sicher einige Zeit gedauert, bis der erste Gedanke nach Beginn des Tests aufgetaucht ist. Oft wartet man eine ganze Weile auf den nächsten Gedanken. Und trotzdem ist man innerlich ruhig, entspannt und hell wach! Man ist noch aufmerksamer und klarer als sonst. Der mentale Lärm des ständigen Denkens ist für kurze Zeit einfach verschwunden.

Das Bewusstsein verändert sich sofort wenn das denkende ICH beruhigt wird. Wir erhalten dann sofort und ohne weitere Mühe Einsicht in einen Zustand, den viele durch jahrelange Meditation erreichen wollen. Wenn wir durch die im Buch beschriebenen Übungen lernen, uns von unserem denkenden ICH zu lösen, also wenn wir aufhören zu glauben, dass wir nur dieses denkende ICH sind, dann beginnt der Prozess der dauerhaften Erweiterung unseres Bewusstseins. Erst wenn wir wirklich wahrnehmen (nicht nur glauben wollen), dass das denkende ICH nur ein kleiner Teil unserer Gesamtpersönlichkeit ist, erlangen wir das, was man schlechthin als Bewusstseinsenerweiterung bezeichnen kann. Wir sprechen deswegen von einer Erweiterung, da nun zum denkenden ICH das beobachtende ICH (der stille Zeuge) dazu gekommen ist.

Dieser ruhige Beobachter ist aber den meisten von uns bis zu diesem Augenblick noch gar nicht bewusst geworden. Fast jeder Mensch hat sich ja bis jetzt ausschließlich mit dem denkenden ICH identifiziert.

Wir haben die Rolle die uns das denkende ICH vorgeschrieben hat kritiklos angenommen.

Durch die Anwendung dieser einfachen Techniken entsteht eine Bewegung, hin zu mehr Bewusstsein. Wenn Sie sich dieser Herausforderung stellen, werden Sie schnell feststellen, dass Sie Ihr Leben bisher zumeist unbewusst verbracht haben. Das heißt, Sie waren sich auf bewusster Ebene nicht gewahr, welche tiefgreifende Wahl Sie eigentlich in Hinblick auf Ihre Gedanken, Emotionen, Worte und Taten in jeder Situation gehabt hätten. Die Gedanken, Emotionen und Re-Aktionen waren einfach nur Reaktionen auf alte mentale Programme, Vorstellungen und Denkmuster. Zu mehr ist das denkende ICH nicht imstande. Es schöpft immer nur aus dem, was schon einmal in unserem Gehirn abgespeichert wurde. Es denkt nur unter Zuhilfenahme alter Informationen. Das denkende ICH kann nichts Neues entwickeln, keine neue Innovation kommt aus dem Denken. Für Neues, noch nicht da gewesenes, ist einzig und allein der innere Beobachter zuständig. Er birgt alle Kreativität, alle neuen Visionen. Er ist der innere Erfinder der Neues schaffen kann. Er benötigt nicht die gespeicherten Daten des Unbewussten. Wenn also ein Ausweg aus einer negativen Situation gesucht wird, wenn Sie eine neue kreative Lösung Ihrer Probleme suchen, dann finden Sie all das nur im Bewusstseinsbereich des Beobachters.

Darüber hinaus wird jedes Mal, wenn Sie eine Unterbrechung im Gedankenstrom schaffen, der Beobachter stärker. Schon nach kurzer Übungszeit werden Sie erkennen, dass die negativen inneren Dialoge und Gedanken wesentlich weniger geworden sind. Tauchen doch einmal die ungeliebten Gedanken auf, können Sie darüber innerlich lachen. Sie wissen, diese Gedanken kommen nicht von dem was Sie wirklich sind. Alleine dieses Wissen raubt dem denkenden ICH schon seine bis dahin bestandene Vormachtstellung. Dann nimmt man den Gedankeninhalt nicht mehr so ernst, weil das persönliche Selbstgefühl nicht mehr von diesen Gedankengängen und Vorstellungen abhängt ist.

Immer wenn man sich auf etwas total konzentriert, ist man für einen Sekundenbruchteil frei von Gedanken, frei vom denkenden ICH und damit im **Hier und Jetzt**.

Emotionen

Wir können nicht nur unsere Gedanken disziplinieren und gegebenenfalls auch abschalten, sondern auch unerwünschte Emotionen mit Hilfe der psychonetischen Techniken auflösen.

Emotionen, die natürlichen Drogen für den Körper

Die Auswirkung unseres emotionalen Zustandes auf unsere Körperfunktionen und unseren Gesundheitszustand sind eklatant. Durch die Entdeckung, dass unser Gehirn Endorphine (natürliche Euphorika) und andere körpereigene Drogen produzieren kann, ist das wissenschaftliche Verständnis von Emotionen einen großen Schritt weiter gekommen. Unsere Sprache (vor allem unbewusste Äußerungen) zeigt wie tief das Wissen des Unbewussten über körperliche und emotionale Abläufe ist. Wenn man z.B. Gift und Galle spritzt, dann bezieht sich das darauf dass bestimmte Emotionen eine erhöhte Gallensekretion in der Gallenblase auslösen, oder wenn wir sagen: „Das geht mir auf den Magen.“ oder „Das muss ich erst einmal verdauen.“, drückt unser Unbewusstes über diese Aussprüche sein Wissen aus, dass unsere emotionale Reaktion unser Verdauungssystem gerade durcheinander bringt. Unser Wortschatz über emotionale Reaktionen ist voll von solchen Phrasen. Wenn jemand in einer ständigen negativen, emotionalen Erregung ist, dabei zum Beispiel depressiv oder verärgert ist, beginnen die biochemischen Effekte den körperlichen Zustand nach und nach zu verschlechtern.

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Herzrasen
- Magenprobleme
- Allergien

Diese Symptome sind nur einige der entstehenden organischen Probleme. Es zeigte sich bei mehreren wissenschaftlichen Studien, dass Menschen, die dazu neigen sich ständig Sorgen zu machen und an negativen Erinnerungen bzw. Gedanken haften, über ein überaktives autonomes Nervensystem verfügen, das zu vermehrten Stressreaktionen neigt.

Dies sollte uns zeigen, wie wichtig es ist, unsere Emotionen unter Kontrolle zu haben.

Emotionen - ein alter Überlebensmechanismus

Emotionen organisieren unser Verhalten. Sie aktivieren oder hemmen unsere Handlungen.

Nur sehr starke Gefühle dringen ins Tagbewusstsein.

Tag und Nacht nutzen Menschen den verborgenen Speicher der Emotionen- ohne diesen bewusst wahrzunehmen.

Der Begriff Emotion ist ein Synonym für Gefühl

Gemeint sind aber im eigentlichen Sinne, Gefühlsregungen, die sich in unterschiedlicher Intensität für die Außenwelt sichtbar oder unsichtbar im inneren einer Person vollziehen können.

In der Psychologie bezeichnet man mit den Begriff Emotion als eine Reaktion, die von bestimmten physiologischen Veränderungen begleitet wird wie z.B. eine

beschleunigte oder verlangsamte Pulsfrequenz, eine erhöhte oder verminderte Aktivität bestimmter Drüsen oder eine Veränderung der Körpertemperatur. Diese Reaktionen regen den Menschen oder einen Teil seines Körpers zu weiteren Aktivitäten an. Emotionen sind zu einem Großteil unbewusst und instinktgesteuert und damit normalerweise rational schwer beherrschbar.

Häufig wiederkehrende emotionale Bewusstseinszustände werden mit der Zeit zu einem wichtigen Teil des ICHs.

Angst und Sorgen, Dauerstress

Wir machen uns sorgenvolle Gedanken. Bei Angstzuständen können sich Fantasien und Vorstellungsbilder von Szenen aufdrängen, die befürchtete Situationen vorwegnehmen und uns in einen angstvollen Dauerzustand versetzen.

Das autonome Nervensystem, das endokrine System und das Immunsystem erhalten durch die aktuelle Emotionslage ständig Informationen. Daher können falsche Emotionen, die öfter bzw. ständig vorherrschen, nicht nur zu psychischen, sondern auch direkt zu organischen Erkrankungen führen.

Wie Dauerstress kann auch eine länger andauernde Emotion den Organismus nachhaltig schädigen. Jede Emotion löst nervliche Signale und eine bestimmte Art von chemischem Cocktail aus. Durch diesen Cocktail an Botenstoffen wird dem ganzen Organismus wie auch den Gehirn mitgeteilt, in welcher emotionaler Lage sich der Körper gerade befindet. Personen mit Rückenmarksverletzungen bei denen bestimmte Nervenbahnen unterbrochen werden, erleben nach dieser Verletzung bestimmte Gefühle (insbesondere Zorn und Angst) verändert. Das liegt vermutlich daran, dass ein Nachrichtenweg (die Nervenverbindung) unterbrochen ist aber das chemische Nachrichtensystem (Botenstoffe) noch immer seine Aufgabe erfüllt. Nicht zu vergessen sind die nach einer solchen Verletzung weiter existierenden, körpereigenen elektrischen Gleichspannungspotentialströme, die ebenfalls als Informationsträger funktionieren.

Emotionen sind in ihrer Grundreaktion genetisch bedingt. Sie werden durch bestimmte Lebensereignisse und Vorstellungen ausgelöst.

Dazu gehören:

- * ***Schmerz und Bedrohung***
- * ***Störungen des Körpergefühls (taktil)***
- * ***Frustration- Bindungsverlust***
- * ***positive Erwartungen usw.***

Emotionen stellen die genetisch verankerten Stellungnahmen des Unbewussten zur Situation einer Person in seinem Lebensraum und zu seinem inneren und äußeren Umfeld dar. Das Erkennen und Zuordnen von Emotion geschieht, wenn Sie weitgehend unbewusst bleibt, vor allem in der rechten Gehirnhemisphäre. Bei Emotionen die ins Wachbewusstsein dringen reagiert die rechte Hemisphäre eher auf negative Emotionen stärker. Die linke Hirnhälfte reagiert auf positive Emotionen (Freude, Glücksgefühl) mehr.

Emotionen ändern aufgrund von innerem und äußerem Feedback die Sensitivität in der Wahrnehmung und die Reaktionsbereitschaft für bestimmte Verhaltensweisen.

Aufmerksamkeit (auch Lernverhalten) und Aktivierung sind von den jeweilig vorherrschenden Emotionen direkt abhängig. Emotionen führen zu inneren Zuständen, die weit länger anhalten als die auslösenden äußeren Bedingungen andauern. Emotionen sind konditionierbar. Emotionen stehen in direkter Interaktion mit dem Unbewussten. Jede Situation, jedes Erlebnis, jeder innere Dialog, jeder Gedanke und jede Vorstellung wird auf Basis einer bestimmten Emotion gesehen.

Emotionen sind die chemische Schnittstelle zwischen dem denkenden ICH und dem Körper.

Über die Gefühle produziert das denkende ICH eine Grundstimmung in uns, die es je nach Gedankengang und Situation entweder verstärkt, abschwächt oder ändert. Oft sind diese Änderungen sehr deutlich und drastisch zu spüren.

Es gibt neben den durch das denkende ICH ausgelösten Gefühle auch Emotionen die nur einfach durch sensorische Wahrnehmungen wie riechen, hören, sehen, fühlen, schmecken entstehen.

Die sensorischen Lust- und Unlustgefühle sind also die angenehmen und unangenehmen Gefühle, die durch einfache Sinnesreize ausgelöst werden. Ein Beispiel dafür ist das angenehme Gefühl, das der Duft einer Rose hervorruft, und das Unlustgefühl, das ein zu bitterer Geschmack erzeugt.

Einerseits können sich Emotionen auf das rein logische Denken und Handeln überwiegend negativ auswirken: Sie beeinträchtigen die Fähigkeit zum klaren und vernünftigen Denken und führen als Folge davon oft zu Handlungen, die den eigenen besten Interessen der Person zuwiderlaufen.

Andererseits können sich Emotionen auch körperlich auswirken.

Unsere Gefühle sind vor allem körperlich.

Emotionen/Gefühle sind sehr reale innere Zustände, die man vor allem physisch erlebt. Wir erkennen Gefühle bei andern als äußeren Ausdruck an der Körperhaltung, am Gesichtsausdruck und nicht selten auch an Stimmlage und den Worten die gesprochen werden. Wir erkennen Wut wenn Menschen ihre Kiefermuskeln anspannen.

In uns selbst spüren wir Angst und Wut in dem wir bemerken, dass unser Herz schneller schlägt, unsere Atmung beschleunigt, der Blutdruck ansteigt oder extrem abfällt (wir fühlen den Puls in den Adern) die Hände werden feucht, alle Körpermuskeln erhöhen die Spannung. Nicht selten entsteht ein unangenehmes Gefühl im Solar-Plexus Bereich.

Den Neurowissenschaftlern gelang es in den letzten Jahren die körperliche Natur der Emotionen nachzuweisen. Sie haben herausgefunden, dass Emotionen so genannte Neuropeptide (die aus Aminosäuren bestehen) mit den Zellrezeptoren der Zellwand verbinden. Sobald diese Informationsbausteine an den Zellrezeptoren andocken, werden die entsprechenden Informationen an die jeweilige Zelle weitergegeben. So wird nicht nur die Funktion einzelner Zellen, einzelner Organe direkt beeinflusst, sondern auch die Regeneration und die Reproduktion also die Erneuerung der Zellen und die Gesundheit des ganzen Körpers nachhaltig beeinflusst. Durch die Empfindung von Gefühlen wie z.B. Angst, Ärger, Wut oder Glück kann unser Körper krank oder gesund gemacht werden. Werden über die Neuropeptide Wut an die Zellen weitergegeben, führt das dazu dass sich Zellen viel zu schnell teilen, und

dabei Duplikationsfehler gemacht werden. Auf Dauer können solche Zellen entarten. Jeder von uns erlebt die Gefühle körperlich. Wir sollten daher nachdenken wie unsere Gefühle vor allem die Negativen auf unsere Zellebene und somit auf unsere Organe einwirken können.

Wenn man eine starke Emotion erlebt, dann nimmt man -wenn man darauf achtet- wahr wie sich der Körper anfühlt, oft noch bevor man weiß welche Emotion Sie gerade spüren. Man fühlt sich angespannt und unruhig. Die Atmung verändert sich, der Pulschlag, die Nacken- und Schultermuskeln versteifen sich, oft können Sie jetzt erst Ihrem Gefühl einen Namen geben. Daneben sind unsere Gefühle auch vom aktuellen Hormonzustand des Organismus abhängig. Gefühle beeinflussen auch den Hormonhaushalt.

Stimmungen

Zum Beispiel wenn wir lachen, ja sogar nur lächeln, erzeugt unser Körper einen Botenstoff, ein „Glückshormon“ namens Endorphin. Dieser Botenstoff verändert unsere Stimmung positiv. Dadurch stärkt Lachen das körpereigene Immunsystem. **Lachen** erhöht die Anzahl und die Aktivität von Killerzellen und Antikörpern, die gegen Viren, Bakterien und auch Tumorzellen Widerstand leisten können.

Das **Sich-Sorgen** ist so ungefähr die schlimmste Form mentaler Aktivität, die es gibt - neben dem Hass, dem eine starke selbstzerstörerische Wirkung innewohnt. Beide Verhaltensweisen zeigen starke biochemische Reaktionen, die den Körper schädigen: angefangen bei Verdauungsbeschwerden und anderen Symptomen bis hin zu Herzproblemen. Die Gesundheit verbessert sich fast sofort, wenn das Sich-Sorgen bzw. die Angstgefühle ein Ende haben. Stimmungen (z. B. Hochstimmung, Deprimiertheit) unterscheiden sich von normalen Emotionen primär dadurch, dass ihre Entstehung diffuser ist und manchmal sogar zu fehlen scheinen. Gerade an der Entstehung dieser Stimmungen (Grundstimmungen) -die oft Stunden oder sogar Tage anhalten können- ist das denkende ICH maßgeblich beteiligt.

Je stärker wir uns mit dem denkenden ICH und all seinen Gedankengängen identifizieren, je mehr wir von seinen Urteilen und Auslegungen abhängig sind, je weniger der Beobachter aktiv ist, umso stärker wird eine emotionale Reaktion sein. Wenn man seine Emotionen unterdrücken versucht, sie nicht richtig fühlen kann, dann werden sie sich um so schneller auf der körperlichen Ebene als physisches Problem oder Symptom zeigen.

Der aktuelle körperliche – emotionale Zustand ist immer ein Spiegel des denkenden ICHs. Gedanken die in unser Bewusstsein dringen, werden vom Körper immer als Emotionen reflektiert.

Eine Emotion zu beobachten ist grundsätzlich eine Möglichkeit Gedanken von einer anderen Ebene aus zu beobachten. Diese Beobachtung unterscheidet sich nur darin, dass Gedanken sich im Bewusstsein abspielen und Emotionen sich vor allem im Körper zeigen. In den meisten Fällen ist das Zentrum der Emotion im Bauchhirn -im Solarplexus und im Herzbereich zu spüren.

Doch wie sie nicht Ihre Gedanken sind, nicht identisch sind mit Ihrem denkenden ICH, so sind sie natürlich auch nicht Ihre Emotionen oder ihre emotionale Grundstimmung.

Seien Sie der Beobachter.

Und so kann die Beobachtung auch auf das Beobachten von Emotionen ausgedehnt werden. Wie beim Denken genügt die reine wertfreie Beobachtung der Emotionen/Gefühle bzw. Stimmungslage um diese zum verschwinden zu bringen.

1. Übung zum Beobachten der Emotionen:

Schließen Sie für etwa dreißig Sekunden Ihre Augen und stellen Sie sich die Frage: Wie fühle ich mich gerade?

Beobachten Sie ganz neutral Ihre Emotionen, dabei sollten Sie nichts bewerten. Weder das ist eine positive noch das Negative sollte bewertet werden. Es geht darum wertfrei zu beobachten.

Wenn Sie nicht sofort eine emotionale Grundstimmung oder ein Gefühl wahrnehmen, dann beobachten Sie etwas genauer. Kontrollieren Sie vor allem den Körperbereich um Herz und Solar-Plexus.

Oft sind Emotionen so stark, dass es schwierig ist sie neutral zu beobachten und nicht weitere negative Gedanken zu aktivieren.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Tipp nach der Übung:

Indem Sie Ihre emotionale Lage beobachten, werden Sie diese kontrollieren lernen.

Stellen Sie sich mehrmals am Tag die Frage:

„Wie fühle ich mich gerade.“

Dabei sollten Sie auf keinen Fall analysieren, sondern nur wertfrei beobachten.

Einfach beobachten, nicht mit gut oder schlecht bewerten. Bleiben Sie ein ruhiger Zeuge Ihrer Emotionen.

In den meisten Fällen ist eine Emotion mit einem Gedankenmuster direkt verbunden. Sind Emotionen besonders stark wahrnehmbar, so beginnen Sie gleichzeitig mit der Beobachtung der Emotionen auch Ihre Gedanken zu beobachten.

2. Übung zum Beobachten der Emotionen:

Schließen Sie für etwa dreißig Sekunden Ihre Augen und stellen Sie sich die Frage: Wie fühle ich mich gerade?

Beobachten Sie ganz neutral gleichzeitig Ihre Emotionen und auch Ihre Gedanken dazu. Bleiben Sie mit der Beobachtung der Gedanken und Emotionen im Hier und Jetzt, lassen Sie Ihre Gedanken nicht in die Vergangenheit oder Zukunft abgleiten. Benennen Sie neutral nur das, was Sie im Augenblick denken und fühlen.

Versuchen Sie auf keinen Fall Gedanken oder Gefühle zu unterdrücken. Bleiben Sie beim reinen Beobachten. Lösen Sie sich dann so weit es Ihnen schon gelingt von einer Identifizierung mit Ihren negativen Gedanken und Gefühlen.

Sie können gegen negative Emotionen nicht ankämpfen. Allein der Versuch würde einen inneren Konflikt und damit weitere, oft stärkere Emotionen hervorrufen.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Emotionen und Gedanken zu beobachten ist genug.

Die reine Beobachtung beinhaltet eine Bewusstwerdung des momentanen, augenblicklichen Geschehens. Diese reine Bewusstwerdung des augenblicklichen Ist-Zustandes ist immer die Basis, die notwendig ist, um eine tiefgreifende Veränderung einzuleiten. Der Prozess ist äußerst effektiv und zugleich einfach!

In dem Augenblick in dem Sie Ihre Emotionen/Gefühle kontrollieren können, haben Sie die nächste Stufe der Bewusstheit erreicht.

Wenn Sie beginnen, die Identifikation mit dem denkenden ICH aufzulösen und zum Beobachter zu werden, werden die negativen Gedanken und auch die emotionalen Zustände sich auflösen bzw. weniger werden. Sie verlieren schnell an Intensität. Manchmal können diese negativen Gedanken und Emotionen noch eine kurze Zeit hindurch weiter entstehen. Das denkende ICH versucht dadurch seine Vormachtstellung zurück zu gewinnen. Wenn Sie aufhören, sich mit dem denkenden ICH zu identifizieren, entziehen Sie diesem Teil des Bewusstseins alle Kraft. Das was jetzt noch negativ reagiert, sind die letzten verbleibenden Kraftreserven. Oft ist die Verlustreaktion Ihrer alten denkenden ICH- Identität so heftig, dass der Widerstand gegen die Auflösung der falschen Identifikation im Inneren spürbar wird. Wenn das bei Ihnen geschieht, dann beobachten Sie einfach den inneren Widerstand. Bedenken Sie dabei immer, dass das denkende ICH im Grunde genommen nur ein Bewusstseinsanteil ist.

Ein Bewusstseinsanteil

Dieser Teil des Bewusstseins entwickelt sich bereits in der frühkindlichen Phase eines Menschen. Dabei entwickelt er eine beschränkte Selbständigkeit, wie Sie durch die Übungen sicher erkannt haben.

An sich ist es eine der angeborenen, praktischen Möglichkeiten des Bewusstseins sich zu teilen. Im Normalfall löst sich das denkende ICH vom Beobachter und sollte dann (wenn alles gut läuft) die reine Denkaufgabe übernehmen. Doch in den meisten Fällen schießt das denkende ICH über dieses Ziel hinaus. Es beginnt sich als das ICH zu sehen. Es entwickelt sich zum EGO.

Im Krankheitsfall kann die Fähigkeit des Bewussten sich zu teilen so weit gehen, dass mehrere denkende ICHs entstehen. Das nennt man dann in der Fachsprache eine Dissoziative Identitätsstörung oder eine Multiple Persönlichkeitsstörung. Bei einer Multiplen Persönlichkeitsstörung sind die Wahrnehmung, Erinnerung, und das Erleben der ICH-Identität betroffen. Die betroffenen Patienten bilden zahlreiche unterschiedliche ICH-Persönlichkeiten⁶, die abwechselnd die Kontrolle über ihr Verhalten übernehmen. Das Handeln der jeweils „anderen“ ICH-Personen wird entweder nicht, oder nur schemenhaft, erinnert oder als das Handeln einer anderen, fremden Person erlebt. Dieses Beispiel soll nur verdeutlichen, dass es dem Bewusstsein möglich ist ein denkendes ICH in sich zu erschaffen (im Krankheitsfall sogar mehrere). Durch dieses Beispiel wird Ihnen auch sicher klarer, dass es nicht das denkende ICH ist, oder bei Multipler Persönlichkeitsstörung die denkenden ICHs sind die unser wahres ICH sind. Jedes denkende ICH ist nur ein selbständiger Teil der im Bewusstsein entstanden ist. Im Zuge einer entsprechenden therapeutischen Intervention können auch bei multiplen Persönlichkeitsstörungen alle ICH-Persönlichkeiten nach und nach aufgelöst bzw. in eine einzelne denkende ICH Persönlichkeit integriert werden.

Probleme verstehen

Wie viel ist wahr von dem, was wir wahrnehmen?

Die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung führen – auf naturwissenschaftlicher Basis – zu Fragen zurück, die bereits griechische Philosophen beschäftigten: Welche Wahrheit oder welchen Teil der Wahrheit nehmen wir eigentlich wahr? Inzwischen haben Hirnforschung und Verhaltensforschung eine Mehrzahl von Einschränkungen an dem identifiziert, was wir von unserer Außenwelt wahrnehmen. Das muss konsequenterweise auch für das gelten, was wir in unserer Außenwelt bewirken.

Wahrnehmungen können objekt-, situations- oder subjektbezogener Art sein. Unsere Gehirne bilden kein Abbild der Außenwelt, sondern eher das, was man als eine individuelle „Wahrnehmungswelt“ bezeichnen kann. Dies aber ist naturgemäß weniger eine reale, es ist vielmehr eine „virtuelle“ Realität. Die Erkenntnis ist nicht neu – nur wussten wir bislang nicht sehr viel über diese Zusammenhänge. Das Gehirn ist von der Evolution nicht darauf optimiert, im kognitiven Bereich Vorgänge in der Welt so wahrzunehmen, wie sie tatsächlich sind. Das eigentliche Ziel ist die Wahrnehmung und Bewertung zur Existenzsicherung des Individuums.

Das aktive Tagbewusstsein erreicht nur ein Millionstel der wahrgenommenen Informationen. Verhaltenstests zeigen die angeborene menschliche Neigung, hinter Wahrnehmungen und Motiven direkt-kausale Ursachen anzunehmen. Sind diese nicht erkennbar, werden sie einfach erdacht. Menschen bevorzugen lineare, kausal erkennbare Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge.

Unser Bewusstsein besteht grob gesehen aus drei Teilen oder besser es arbeitet auf drei Ebenen.

1. Dem Körperbewusstsein (Körperebene) inkl. Teilen des Unbewussten
2. Dem denkenden ICH inkl. Teilen des Unbewussten
3. Dem Beobachter (höheres ICH)

⁶ Auch manche Formen der Schizophrenie weisen Ähnlichkeit zu Symptomen der multiplen Persönlichkeitsstörung auf!

Viele identifizieren sich vor allem mit dem Körper. Bei solchen Personen dominiert vor allem das Körperbewusstsein und auch teilweise das denkende ICH, wobei das denkende ICH sich bei solchen Personen verstärkt über Emotionen/Gefühle bemerkbar macht.

Die meisten Menschen identifizieren sich vor allem mit dem denkenden ICH (und oft nur sehr wenig mit dem Körperbewusstsein). Sie identifizieren sich mit den Vorstellungen von sich, mit dem was Sie zu sein glauben und mit dem was sie gelernt haben. Man identifiziert sich also mit dem was man kann oder nicht kann (z.B. ich kann gut Sprachen lernen – ich kann nicht gut Mathematik), mit dem was man will oder nicht will, mit dem was man derzeit für richtig oder falsch hält, mit seinen vorherrschenden Emotionen, also mit vielen Vorurteilen und Glaubenssätzen aber auch mit seinem Beruf, mit dem was man erlernt hat, mit seinen erworbenen Titeln, seinen Hobbys, mit seinen Erfahrungen, seinen Erfolgen bzw. Misserfolgen und mit dem was andere von einem glauben.

Identifiziert man sich aber mit dem Beobachter, also dem höheren ICH, so steht der Persönlichkeitsentwicklung nichts im Weg. Keine Beschränkungen, Vorurteile und Glaubenssätze, die das denkende ICH normalerweise aufstellt behindern uns dann. Man *hat* einen Körper, man *hat* ein denkendes ICH, so wie man einen Computer *hat* und nicht der Computer *ist*.

Jede Identifizierung führt zu einer Abhängigkeit.

Gerade beim Biofeedbacktraining wird bewiesen, identifiziert man sich mit dem Körper, so kann man den Körper nicht wesentlich beeinflussen. Identifiziert man sich mit dem Denken, so kann man sein Denken nicht wesentlich beeinflussen. Jede Identifizierung führt zu einer Abhängigkeit von dem womit man sich identifiziert. Biofeedbacktraining zeigt dem Trainierenden dass er beispielsweise nicht seine Muskeln *ist*. Dadurch kann der Trainierende sie beeinflussen. Wenn er durch das richtige Training erkennt, dass er nicht sein Blutdruck, sein Herzschlag, oder seine Migräne ist, dann kann er sie beherrschen und störende Geschehnisse positiv beeinflussen.

Das Biofeedbackgerät zeigt dem Trainierenden, dass er einem Geschehen, einem Körperzustand, nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern dass er etwas dagegen unternehmen kann. Er wird dadurch unabhängig von der reinen bzw. starken Körperidentifizierung. Es ist immer eine starke Beschränkung, eine Einengung, eine Beschneidung der wirklichen Möglichkeiten, wenn man sich mit dem denkenden ICH identifiziert. Man ist dieses Bewusstsein das auf drei Ebenen agiert: Körper, Denker und Beobachter.

Alles was dich stört löst sich nach und nach auf, wenn du es nur richtig beobachtest.

Der Beobachter

Der Begriff des "Beobachters" entstand im Zuge der modernen Quantenphysik.

Aus der Perspektive der Quantenphysik wissen wir was ein Beobachter tut.

Wir wissen aber nicht, wer oder was der Beobachter tatsächlich ist.

Das Wahrscheinlichste ist, dass der Beobachter mit einer höheren Funktion des Bewusstseins zu tun hat bzw. dass er das ist, was man das höhere ICH nennen

kann. Wir wissen nicht wo im Gehirn oder Körper man nach diesem Bewusstseinsbereich suchen soll und doch haben wir alle schon einmal eine Situation erlebt, in der man die Rolle des "Beobachters" übernimmt, der die Welt da draußen und die eigenen Gedanken beobachtet.

Der Beobachter ist das stets ausweichende "wahre ICH", das uns, auch wenn das Denken aufhört, Selbst - Bewusstheit verleiht. Der Beobachter kann manchmal als transzendierte Freude, Ekstase, Inspiration oder aber auch als reine Kraft⁷, empfunden werden. Er liegt tief unter dem dualistisch – denkenden ICH vergraben. Meistens wird er durch das Rauschen der ständig laufenden Gedanken, durch das ziellose Wachsen der Gedanken und durch die Identifikation mit der Erfahrung sowie mit jener Ansammlung von Meinungen über uns selbst, die wir auch das "Ego" nennen überdeckt.

Der Beobachter ist nicht durch das denkende ICH umfassend zu definieren und festzulegen. Da der Beobachter in der größtmöglichen Freiheit ruht, die für das Bewusstsein möglich ist. Unser "freier Wille" kommt aus der Bewusstseinssebene des Beobachters.

Der wahre freie Wille, ist nicht mit dem "Willen" des Egos zu verwechseln. Er ist nicht die Willenskraft, die Sturheit oder die Gnadenlosigkeit des denkenden ICHs. Der wahre Wille ist die Einheit des Wollens, der sich dann am besten entfalten und ausdrücken kann, wenn er nicht gegen Widerstände durch das denkende ICH (EGO) ankämpfen muss, wenn sein Tun also unbemerkt vonstatten geht. Wer seinen wahren Willen stärken will, der muss lernen die Identifikation mit dem denkenden ICH aufzugeben.

Hören Sie auf die Gedanken, die Stimme in Ihrem Kopf. Achten Sie auf die inneren Bilder und Gefühle sooft sie können. Achten Sie dabei besonders auf sich wiederholende Glaubenssätze und Denkmuster, die in vielen Fällen schon jahrelang in Ihnen ablaufen. Nützen Sie vor allem Wartezeiten z.B. im Verkehrsstau, in Warteschlangen, in Pausen, aber auch vor wichtigen Terminen und ganz besonders bevor Sie schlafen gehen bzw. in der Phase des Einschlafens um die Gedanken- und Gefühlskontrolle durchzuführen.

- Machen Sie diese Überprüfung zu einem festen Bestandteil Ihres täglichen Lebens.
- Bleiben Sie dabei unter allen Umständen im Zustand des Beobachtens.
- Wiederholen Sie die Gedanken im Geist einmal, ohne diese dabei zu bewerten.
- Bleiben Sie unvoreingenommen, werten Sie nicht, beobachten Sie einfach nur.

So werden Sie schnell bemerken wie der Gedankenstrom weniger wird, langsamer wird, und nach und nach aufhört. Negative Gedankengänge lösen sich auf, und treten immer seltener auf. Werden Sie sich bei der Übung immer gewahr, dass Sie nicht das denkende ICH *sind*, sondern ein denkendes ICH als Teil Ihres Bewusstseins *haben*. Sie *sind* nicht Ihre Gedanken, sondern sie *haben* Gedanken. Sie können Ihre Gedanken wann immer Sie wollen abschalten bzw. wieder

⁷ Diese Kraft scheint sich durch die messbaren Gleichspannungs-Potentialverschiebungen (ULP) zu zeigen. Siehe auch dazu "Psychogene Felder"

einschalten. Jedes Mal wenn Sie eine Unterbrechung im Gedankenstrom erreichen, wird der Beobachter freier. Wann immer Sie in der Lage sind, Ihr denkendes ICH und Ihre Gedankengänge zu beobachten, sind Sie nicht länger mit dem denkenden ICH verhaftet.

Das Hauptziel des psychonetischen Trainings ist es, dem Beobachter, dem höheren Bewusstsein die größtmögliche "Freiheit" und vor allem Flexibilität zu geben, damit er für uns alle seine Möglichkeiten aktivieren kann.

Im Hier und Jetzt

Das augenblickbezogene Leben

Unter „augenblickbezogen“ versteht man die Fähigkeit, im Augenblick zu verweilen und ihn dadurch intensiv erleben und genießen zu können. Leider ist diese Fähigkeit heute offenbar eher die Ausnahme als die Regel. Die meisten Menschen versäumen den Augenblick und damit das tatsächliche Leben, denn innerlich sind sie überall, nur nicht dort, wo ihr Leben gerade stattfindet. Aber wie kann man sich richtig gut fühlen, wenn man gleichzeitig (innerlich) abwesend ist? Glücksforscher beschreiben diesen augenblicksbezogenen Zustand, bei dem man sich mit der augenblicklichen Situation in Einklang fühlt und alles wie von selbst zu „fließen“ scheint, als „Flow“ oder „Kohärenz“.

Was ist der aktuelle Moment?

Es ist der Augenblick, der zwischen Vergangenheit und Zukunft liegt, das Jetzt. In den meisten Fällen sind wir uns des gegenwärtigen Augenblicks nicht voll bewusst. Wie schon früher erwähnt, bewegt sich das denkende ICH zumeist in der Vergangenheit oder in einer fiktiven Zukunft, selten im Hier und Jetzt. Augenblickbezogen zu leben heißt keineswegs das Morgen völlig außer Acht zu lassen. Im Gegenteil, nur durch das richtige Nutzen des Augenblicks, der jetzigen, aktuellen Situation, legt man den notwendigen Grundstein für eine schöne, glückliche, passende und zufriedenstellende, Zukunft. Versuchen Sie in Ihrem Tagesablauf so oft wie möglich augenblickbezogen zu handeln. Denken Sie nicht einfach nur, sondern achten Sie darauf auf Grund des aktuellen Jetzt planend zu denken. Versuchen Sie so oft als möglich in Ihrem Körper zentriert zu sein. Haben Sie Zeit, so praktizieren Sie für einige Minuten die Hautatmung/Porenatmung (später im Text: Übung 7) und hören Sie dabei auf den inneren Ton.

Der innere Ton

Der innere Ton kann als persönliches Feedback genommen werden um zu erkennen ob Sie im Hier und Jetzt sind. Jener Ton steigt aus der Unhörbarkeit auf und verschwindet in ihr.

Bei der Entspannung des Körpers und bei gleichzeitiger hoher Energieaufladung des Gehirns kann man im Idealfall ein Geräusch innerhalb des Kopfes wahrnehmen. Es handelt sich dabei um einen feinen, hohen Pfeifton (im Bereich von 7-10 kHz), der vergleichbar ist mit dem Zirpen von Grillen oder dem Singen von Elektromotoren im hohen Drehzahlbereich. Manche Menschen empfinden es auch als hohes Rauschen. Dieser "Kopftön", der Urton, ist leise und anfangs oft kaum wahrnehmbar. In der

indischen Kultur wird dieser innere Ton Nada Brahma genannt. Nada heißt auf Sanskrit (indischen Veden und in der klassischen Yogaliteratur) „Klang“ bzw. „Ton“. Die Germanen und Kelten nannten diesen Ton den Astralton, oder den Ton der anderen Welt (Autre Monde). An sich ist dieser innere Ton in fast allen alten Kulturen bekannt.

Einige Menschen setzen diese Tonwahrnehmung - tritt sie spontan auf - anfänglich mit dem sogenannten Tinnitus-Geräusch (Ohrgeräusch) gleich, obwohl es sich bei diesem Pfeifen nicht um die quälende Krankheit handelt, dessen Ton ein unangenehmes Rumpelgeräusch ist. Feststellbar ist der innere Ton im Mittelpunkt des Kopfes in der Höhe der Ohren oder aber etwas nach rechts oder links verschoben. Im Zuge unserer Forschungsarbeit zu den PcE-Übungen konnten wir erkennen, dass der Ton nur dann bewusst wird, wenn das Hörzentrum im Gehirn energetisch hoch aufgeladen ist, die Muskeln weitgehend entspannt sind und wenn man sich nach außen hin öffnet, im Hier und Jetzt ist.

An die Bewusstseinsoberfläche tritt der Ton nur wenn der ständige Gedankenstrom des denkenden ICH's unterbrochen wird und durch Entspannung der Körpermuskeln, oder auch durch rhythmische Anspannung des Pc-Muskels - diese Übung erhöht das innere Energieniveau. Das gleichmäßige Singen, das nichts mit Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag zu tun hat, bringt wenn es nicht falsch interpretiert wird ein Gefühl der Leichtigkeit, so als ob das innere Wesen emporgehoben würde.

Bei Menschen, die Erfahrung mit Meditation oder PcE-Training haben, kommen nach und nach weitere Tonvariationen dazu. Wenn Sie ihren inneren Ton noch nie bewusst gehört haben, so müssen Sie ihn einfach nur "suchen". Er ist eigentlich immer da, nur ist er manchmal durch das Getöse des Alltags, von Sorgen und Ängsten überlagert. Den inneren Ton hören Sie anfangs am leichtesten nach dem Aufwachen oder kurz nach dem Zubettgehen, indem Sie in sich hineinhorchen und entspannt daliegen.

Bei der Suche nach dem inneren Ton sollten Sie sich Ruhe und Zeit nehmen. Haben Sie ihn erst einmal wahrgenommen, ist es ganz leicht, ihn immer wieder zu aktivieren und das in jeder Lebenssituation ganz besonders bei den Übungen des augenblickbezogenen Lebens.

Es hat sich herausgestellt, dass es in den meisten Stresssituationen genügt, sich einfach den inneren Ton zu vergegenwärtigen, und alle Belastungen fallen sofort ab und der negative Gedankenstrom löst sich auf.

Ebenso konnten wir feststellen, dass bei Aufregungen, Angst, aber auch inneren Aggressionen die Wahrnehmung des Tones eine Beruhigung bewirkt.

Zwänge, Sorgen und negative Stimmungen können den Ton unhörbar machen. Der innere Ton oder der Urton des Lebens, wie er manchmal auch genannt wird, begleitet hingegen den Zustand von Ruhe, Gelassenheit, Heiterkeit, Entspannung gepaart mit hoher innerer Energie. Konzentriert man sich ausreichend stark auf diesen Ton, so ist auch das eine gute Methode die inneren Gedanken, Dialoge und vor allem Emotionen abzustellen. Hört man den inneren Ton so wird man dadurch augenblickbezogen Man ist im Hier und Jetzt.

Zum Einüben und Entdecken des inneren Tons haben wir spezielle Audio-CDs entwickelt, die Ihnen helfen können, Ihren eigenen Ton zu finden.

Der aktuelle Moment ist der Punkt im Leben, an dem wir den größtmöglichen Einfluss auf unser Leben, auf unsere Zukunft aber auch auf unseren Körper haben. **Es ist immer am einfachsten, Geschehnisse zu beeinflussen solange sie noch im Entstehen oder im Stadium der Planung sind.**

Das denkende ICH meidet diesen Augenblick der absoluten Wirklichkeit so gut es kann, denn wenn unser Fokus sich komplett auf den aktuellen Moment ausrichtet dann löst sich das denkende ICH vorübergehend (für die Dauer des Fokus) auf.

Dann existiert nur noch der Beobachter und das Hier und Jetzt.

Es ist so, als würden der Beobachter und das Beobachtete eins werden.

Anleitung zum augenblickbezogenen Leben:

Es ist leichter in diesen Zustand zu kommen und auch länger darin zu verweilen wenn man schon die Übungen der Gedanken- und Emotionsbeobachtung beherrscht.

1. Übung: Die 1 zu 4 Atmung:

Beim Einatmen spannen sich im menschlichen Körper Muskeln an. Beim Ausatmen entspannen sie sich wieder. Verlängert man nun die Phase des Ausatmens, so entspannt sich der Körper automatisch. Wird diese Atemtechnik einige Minuten lang durchgeführt, so wird die Reaktion des Sympathikusnervs⁸ gedämpft. Dieser Effekt kann messtechnisch nachgewiesen werden. Die Muskelspannung verringert sich und die Durchblutung in der Peripherie des Körpers verbessert sich, der Hautleitwert wird geringer (Hände werden trockener) die Herzfrequenz wird langsamer und ruhiger. Dieses gezielte Atmen im Verhältnis 1:4 aktiviert auch wichtige Module im Gehirn. Vor allem auch das Kontrollzentrum des Gehirns. Sie sollten diese Atemübung so lange einüben bis Sie diese 100%ig beherrschen. Achten Sie auf einen höchstmöglich entspannten Zustand. Vor allem die Muskelspannung der Arme, Hände, Beine, Oberschenkel, Gesäßmuskeln, Bauch, Hals, Gesicht, Stirne und Kiefermuskeln sollte locker sein. Überprüfen Sie alle Muskeln vor der Übung und lösen Sie willentlich die Verspannung. Tritt während der Atemübung (das kann zu Beginn noch geschehen) eine erhöhte Muskelspannung auf, so lösen Sie auch diese sofort. Nach einigen Tagen der Übung fällt Ihnen diese Atemübung sicher sehr leicht und Sie werden auch bemerken dass sich Muskelverspannungen leicht auflösen lassen.

⁸ Der Sympathikusnerv ist für die Aktivierung des Körpers zuständig, dieser ist auch verstärkt aktiv bei Stressreaktionen, bei Angst, bei Beklemmung u.ä. Ein gutes Entspannungstraining soll u.a. die Aktivität des Sympathischen Nervensystems dämpfen. Die 1:4 Atmung erfüllt diese Voraussetzung.

1 zu 4 Atmung:

Atmen Sie ein und zählen Sie dabei im Kopf bis 1, sagen Sie in Gedanken gedehnt „eins“ („eiinnnsss“) und atmen dabei ein. Atmen Sie nicht zu explosionsartig ein, Sie sollten dabei immer noch ruhig atmen. Atmen Sie nun langsam aus und zählen dabei im Kopf ganz langsam bis 4 auch hierbei die Zahlen dehnen („eiinnnsss... zweiii... dreiiii... viiiii“). Das Zählen bis 4 soll also länger als 4 Sekunden dauern. Formen Sie die Lippen dabei so, als würden Sie eine Kerze ausblasen. Wir nennen das die „Lippenbremse“
Versuchen Sie bei der gesamten Übung ein leichtes Lächeln im Gesicht zu halten. Das stimmt das Unbewusste positiv ein.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Die bewusste Atmung zieht sie ins Hier und Jetzt! Macht sie augenblickbezogen. Atmen Sie und richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Nase, auf Ihren Atemstrom, beobachten Sie wie Sie langsam einatmen zählen, dann achten sie darauf wie sie ausatmen und zählen. Bleiben sie bei dieser Beobachtung und beim zählen. Beobachten sie wie sich beim Atmen ihr Bauch hebt und senkt. Beobachten sie ihren Brustkorb, wie ist die Atemluft, warm, kühl, kalt? Was können sie im Augenblick riechen. Achten Sie nur auf Ihre Atmung wie sie ein- und ausströmt. Lassen sie ihre Beobachtung ganz auf dem Atem und versuchen sie dabei den inneren Ton zu hören.

Tipp:

So können sie störende Gedanken und Gefühle bei der Atemübung vermeiden
Wenn sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt, beobachten sie es und benennen sie es im Geist als ‚heben‘, und wenn sich die Bauchdecke senkt, beobachten sie es und sagen sie im Geist zu sich ‚senken‘.
In dieser Weise beobachten sie das Atmen als ‚heben, und senken‘ der Bauchdecke.

2. Übung - Konzentration auf den Augenblick:

Schließen sie für etwa dreißig Sekunden ihre Augen und achten Sie dann auf Ihre Gedanken. Achten sie auf die Stimme in Ihrem Kopf. Beobachten sie ganz neutral Ihr Denken, dabei sollten sie nichts bewerten (weder das ist ein positiver oder das ist ein negativer Gedanke) also nur beobachten. Lauschen Sie, kommen Gedanken so wiederholen Sie diese ohne Bewertung 1x im Geist. Achten sie vollkommen unvoreingenommen auf die Stimme des denkenden ICHs.
Konzentrieren Sie sich möglichst oft, mindestens 3 mal am Tag ganz auf den Augenblick -am besten morgens, mittags und abends-
Entdecken Sie störende Gedanken oder Impulsen, die Sie auf Vergangenes oder Künftiges lenken wollen, so wiederholen Sie diese so wie in den Anfangsübungen beschrieben im Geist ohne diese zu bewerten

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Tipp:

Fällt es Ihnen schwer mit dieser Übung ihre Gedanken zu stoppen können Sie noch zusätzlich nachfolgende Übung des Gedankenstopps durchführen.



Die Technik des Gedankenstopps hat sich bei Menschen mit quälenden Angst- oder Zwangsgedanken besonders bewährt. Dabei kommt es darauf an, einen negativen Gedanken möglichst früh abzubrechen bevor er sich voll entfaltet und negative Emotionen auslöst. Man sagt sich bei Beginn der Übung beispielsweise sofort innerlich „Stopp!“, wenn ein belastender Gedanke auftaucht (manche stellen sich dabei noch ein rotes Stoppschild vor). Auf dieses innere Bild versucht man sich so stark als möglich zu konzentrieren. Dann wendet man sich zum Beispiel der Vorstellung einer weißen neutralen Fläche zu und beginnt mit der Gedankenkontrollübung. Benützen Sie dabei die 1:4 Atmung, bleiben Sie 5 Minuten bei dieser Übung, dann wechseln Sie zur Konzentrationsübung - auf einen einzelnen Gedanken: „es geht mir gut“. Machen Sie auch diese Übung 3 Minuten lang. Je besser Sie die Konzentrationsübungen erlernt haben, umso wirkungsvoller und umso schneller tritt die positive Wirkung ein. Wann immer Sie, von jetzt an negative Emotionen oder Ängste haben, nützen Sie sofort die Zeit zum Üben des Gedankenstopp und der Gedankenkonzentration. Wird die Übung zu diesem Zweck eingesetzt, kommt es darauf an, einen negativen Gedankengang möglichst früh abzubrechen, bevor er sich voll entfalten kann. Um einen unruhigen Geist zu beruhigen oder andere Störungen, die der scharfen Konzentration im Wege stehen, zu beseitigen, sollte man sich anfänglich auf einen Punkt konzentrieren z.B. auf einen Punkt im Körper.

Der Gedankenstrom hält mich gefangen



Den negativen Gedanken stoppen

Zusatzübung – Gedankenstopp - Gedankenstille:

Bei dieser Übung versucht man, nicht zu denken – also jeden Gedanken energisch abzuweisen bzw. besser versiegen zu lassen.

Am Anfang kann es bei dieser Übung helfen, sich eine weiße Fläche oder eine weiße (neutrale) Wand vorzustellen oder stellen Sie sich ein rotes Stopp-Schild vor. Versuchen Sie Ihren Geist leer zu machen.

Atmen Sie dabei nach der 1 zu 4 Atmung

Wenn sich Gedanken im Bewusstsein bemerkbar machen, ignorieren Sie diese einfach. Sie werden vorübergehen. Wenden Sie keine Energie auf, um die Gedanken zu vertreiben, denn in einem solchen Fall werden die Gedanken hartnäckig bestehen bleiben. Bleiben Sie ruhig und entspannt, atmen Sie wieder in der 1:4 Atmung, kommen Gedanken halten Sie kurz den Atem an und stellen sie sich (anfänglich) eine weiße neutrale Fläche vor. Bleiben Sie beharrlich aber entspannt dabei Ihr Ziel des Gedankenstopps zu verfolgen. Die Gedanken werden automatisch schrittweise weniger und lösen sich ganz von selbst leicht auf.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 bis 30 Minuten

3. Übung - Atmung mit Körperfokus im Hier und Jetzt

Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre bewusste Aufmerksamkeit, Ihren Fokus auf Ihren Körper aus.

Beobachten Sie zuerst Ihre Atmung, achten Sie darauf wie sich Bauch und Brustkorb beim atmen heben und senken.

Entdecken Sie Ihre Sinne neu: Atmen Sie langsam und bewusst. Lassen Sie sich dabei Zeit bis Sie einiges über Ihre Atmung festgestellt haben. Achten Sie zum Beispiel darauf, in welcher Geschwindigkeit atme Sie gerade atmen oder ob die Atemluft kühl oder warm ist, ob Sie tief oder flach atmen, usw. ...

Durch Selbstbeobachtung kommt automatisch mehr Gegenwärtigkeit in Ihr Leben

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 bis 30 Minuten in Kombination mit Übung 3 und 4

Störungen durch Müdigkeit oder andere Körperreaktionen

Es kann vorkommen, dass sie bei der Konzentration- bei der Beobachtung von bestimmten Körperbereichen, vor allem wenn sie den Körperdurchlauf machen Symptome der Müdigkeit auftauchen. Gerade eine aufkommende Schläfrigkeit ist am Anfang schwierig zu beseitigen da sie auch jede geistige Aktivität dämpft. Wie ein auftauchendes Juckgefühl ist auch die momentan auftauchende Müdigkeit, eine entstehende Schläfrigkeit im Zuge dieses Konzentrationsprozesses eine unbewusst ausgeführte Aktivität des denkenden ICHs. Damit werden sie unbewusst daran gehindert, den Prozess, bzw. das laufende Training erfolgreich abzuschließen. Daher ist es am besten, alles durch direkte Beobachtung zu beenden das die Konzentration stört. Auch aufkommende Müdigkeit, Schläfrigkeit kann mit dieser Methode gut überwunden werden. Dabei sollten sie den Zustand im Geist benennen.

Benennen sie die Müdigkeit als Müdigkeit - Schläfrigkeit wiederholen sie die Worte im Geist immer wieder.

Manchmal hilft in diesem Sonderfall dann nicht nur geistig, sondern auch verbal den ungewünschten Zustand zu benennen. Also verbal "schläfrig, schläfrig" oder „müde, müde, müde“ oder „jucken, jucken, jucken“ nicht mehr, keine weitere Bewertung. Sie werden bemerken, dass sie so mit etwas Ausdauer jede Müdigkeit schnell beseitigen können.

Die gleiche Vorgangsweise gilt auch bei immerwiederkehrenden Bildern, Tagträumen und negativen Wortwiederholungen.

Beschäftigen Sie bei diesen Übungen ständig unwichtige, weder negative noch positive Gedanken, so können Sie auch im Geiste einfach "denken, denken, denken" wiederholen. Wenn Ihnen hingegen Fantasiebilder oder störende Tagträume durch den Kopf gehen empfiehlt es sich "denken, denken" - "fantasieren, fantasieren" im Geist zu wiederholen. Dabei müssen Sie nur die Bilder, Gedanken, Tagträume unbewertet beobachten und diese gleichzeitig benennen.

Durch die aktive Beobachtung, von Gedanken wird der Wahrnehmungsfluss immer wieder für einen kurzen Moment unterbrochen. Die Verbindung zwischen dem denkenden ICH, den Sinnesorganen und den entsprechenden Hirnarealen kann dadurch nicht durchgehend weitergehen - und da es nicht ununterbrochen weitergehen kann, wird es schwächer.

Allmählich wird der innere Beobachter hingegen stärker und kann leichter kontinuierlich beobachten.

Wenn der Beobachter stark genug ist, überwältigt er dadurch Schmerzempfinden wie auch störende Gedanken und Emotionen, so dass diese schnell gestoppt werden und verschwinden.

Dann stoppt die richtige Beobachtung nicht nur die negative Gedanken und Emotionen, sondern sie trainiert und stärkt auch den inneren Beobachter. Dadurch tritt diese Funktion des Bewusstseins stärker hervor.

Während der Übung "Fühlen des inneren Energiefeldes, psychogenes Feld" können unangenehme körperliche Empfindungen wie Schmerzen, Steifheit, Druck, Jucken oder Taubheit auftreten. Wenn das so ist, verlassen sie das Grundobjekt der Beobachtung (z.B. Zehe) bzw. des Einfühlens, und gehen Sie mit Ihrer Beobachtung zum Punkt des Schmerzes, der Steifheit, des Drucks, des Juckens oder der Taubheit und beobachten Sie alles, so wie es ist, indem Sie es geistig als "Steifheit = Steifheit", "Jucken = Jucken", "Stechen = Stechen" oder "Taubheit = Taubheit" benennen.

NICHT MEHR, nur das was wirklich ist, dann gehen Sie wieder zurück zu dem Objekt der Beobachtung (z.B. Zehe) und fahren mit der Übung weiter fort. Immer wieder bis die unangenehme Empfindung vergeht bzw. sich beruhigt hat. Wenn Schmerzen oder Jucken bewusst beobachtet werden, scheinen Sie anfangs oft etwas stärker zu werden, weil sich der Geist darauf konzentriert und somit empfindlicher für den Schmerz wird. Wo auch immer der Schmerz im Körper ist, bleiben Sie aber geduldig mit ihm und beobachten Sie ihn so gut wie möglich, benennen Sie ihn als das was er ist (z.B. ein Stechen ein Ziehen etc:). In Jedem Fall bleiben Sie geduldig und fahren Sie mit dem reinen Beobachten fort.

4. Übung - Körperlauf

Konzentrieren Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf das Innere Ihres Körpers. Achten Sie auf Ihren Puls, achten Sie auf die Spannung Ihrer Muskeln, wo und wie sind ihre Arme und Beine positioniert. Wie fühlt sich Ihr Bauchraum gerade an. Spüren Sie die Unterlage auf der Sie gerade sitzen oder liegen.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 bis 30 Minuten in Kombination mit Übung 3 und 4

5. Fokus auf den Feinkörper

Stellen Sie sich vor, dass sich innerhalb Ihres Körpers ein energetischer Körper befindet. Diesen gibt es wirklich! Es handelt sich um einen Feinkörper, der aus feinen elektrischen Gleichspannungsfeldern besteht. Dieser energetische Feinkörper kann mittels Gleichspannungsmessung (den ultra langsamen Potentialen -ULP) gemessen werden. Wir nennen ihn auch „das psychogene Feld“ weil es direkt und messbar auf jeden ihrer Gedanken und Vorstellungen reagiert⁹.

5. Übung – Fokus auf den Feinkörper

Versuchen Sie dieses feine Energiefeld, den energetischen Feinkörper zu spüren. Wirklich fühlen - nicht visualisieren.

Fühlen Sie das Energiefeld, das den gesamten Körper durchdringt und jede Zelle jedes Organ, mit Energie erfüllt.

Nehmen Sie das Energiefeld in den Fingerspitzen Ihrer bevorzugten Hand wahr dann in beiden Händen und Armen. Versuchen Sie das Feld in den Füßen und Beinen wahrzunehmen.

Versetzen Sie sich in Ihre Hände, was fühlen Sie? Sind sie warm oder kalt, feucht oder trocken, locker oder gespannt?

Konzentrieren Sie sich darauf, wie sich Ihr innerer Körper anfühlt.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 bis 30 Minuten in Kombination mit Übung 3,4 und 5

Nun versuchen Sie das psychogene Feld als ein einziges Energiefeld in allen Teilen Ihres Körpers gleichzeitig zu fühlen. Spüren Sie das Pulsieren. Doch bewerten Sie nichts, denken Sie daran dass Sie nur ein neutraler Beobachter sein wollen.

Nichts bewerten, nichts für gut oder schlecht halten.

Je mehr Aufmerksamkeit Sie in die Beobachtung setzen, umso klarer und stärker wird die Wahrnehmung. Wenn Sie bemerken, dass Sie von der Beobachtung oder besser vom Fokus der Beobachtung abgleiten, gehen Sie ruhig darauf zurück.

In dem Augenblick in dem Sie bemerken, dass Sie abwesend sind, sind Sie wieder anwesend und setzen Ihre Beobachtung fort.

⁹ Das psychogene Feld entdeckten wir 1983 siehe dazu das Buch "Das neue Kopftraining der Sieger, Die Entdeckung und Nutzung des psychogenen Hirnfeldes" erschienen 1991 im Verlag ORAC – Wien, Autor Gerhard H. Eggetsberger, * ISBN-10: 3701503583 * ISBN-13: 978-3701503582

Wenn Ihnen das ganz gut gelungen ist, gehen Sie weiter zur nächsten Übung. Haben Sie damit Probleme, so üben Sie einige Zeit weiter, bis Ihnen die Übungen leichter gelingen.

Eventuell versuchen Sie vor dem Körper-Fokus etwas Sport zu machen. Dann fällt Ihnen die Wahrnehmung des Körpers danach leichter. Im Weiteren können Sie die Wirkung der Fokusübungen auch messen. Mittels Biofeedbackmessung¹⁰ der Ultralangsamem Potentiale kann man an jeder Stelle des Körpers messen, ob und wie gut Sie den Fokus beherrschen. Gelingt es Ihnen gut einen bestimmten Teil zu beobachten, so steigen an dieser Stelle (unter der Messelektrode) die Potentialwerte an. Sie verschieben sich in Richtung Minuspotential, was gleichbedeutend ist, mit einer Zunahme der Elektronen also mit einer Zunahme der Energie in dem jeweiligen Körperbereich.

6. Übung – Ausdehnen des Feinkörpers

Stellen Sie sich nun vor, dass sich das innere Energiefeld Ihres Körpers von innen heraus immer mehr ausdehnt und über die Grenzen des Körpers herausragt.

Das ist wirklich so, der magnetische Anteil dieser Gleichspannungsfelder ist auch außerhalb des Körpers gut messbar.

Stellen Sie sich vor, dass das Feld mindestens 10cm über Ihrer Haut steht. Sie werden dabei das Empfinden haben, als würde jede einzelne Zelle lebendiger werden. Viele verspüren ein leichtes angenehmes Kribbeln an den Fußflächen und Handflächen.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

7. Übung – Hautatmung

Die Technik der Haut/Porenatmung ist ziemlich einfach und man benötigt nur ein wenig Vorstellungskraft um sie erfolgreich zu praktizieren. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem ganzen Körper atmen (Hautatmung – Porenatmung¹¹). Sie können sich anfänglich den Körper wie einen "trockener Schwamm vorstellen, der in Wasser getaucht wird". Dabei werden Sie bemerken, wie sich der Feinkörper innerhalb Ihres Körpers immer mehr ausbreitet und dabei jede einzelne Zelle und jedes Organ erreicht. Von den Fingerspitzen, der Kopfhaut bis hinunter zu den Fußflächen und den Zehenspitzen sollten Sie die Energie fühlen. Das Kribbeln in der Körperperipherie sollte nach einigen Minuten des Übens stärker werden.

Denken Sie nicht darüber nach, sondern versuchen Sie es nur zu fühlen.

Konzentrieren Sie Ihre Beobachtung immer stärker auf das Gefühl. Beobachter und das Beobachtete sollen in diesem Zustand verschmelzen.

Bleiben Sie die ganze Übung hindurch im Zustand des Beobachtens.

Tauchen kurze Gedanken auf, so beobachten Sie diese bis sie verschwinden.

¹⁰ Die Messung ist mittels PcE-Trainer oder PcE-Scanner iQ (einem Biofeedbackgerät zur Messung und zum Training der ultra langsamen Potentiale) möglich. Siehe dazu <http://www.eggtsberger.net>

¹¹ Die Hautatmung/Porenatmung (Perspiration) ist eine Form der äußeren Atmung und ist durch den Austausch von Atemgasen durch die Haut gekennzeichnet. Der Anteil am gesamten Sauerstoffaustausch ist beim Menschen weniger als 1 % an der gesamten Atmung beteiligt, sie ist für die Atemtätigkeit des Menschen normalerweise nicht von Nöten.

Fahren sie dann mit der Übung fort. Auch hierbei ist es wieder wichtig, nichts zu bewerten, sondern einfach die Übungen durchzuführen. Dieser Übungsablauf ist die Basis für eine weitere Erweiterung des Bewusstseins und für tief greifende Veränderungen die mit Regeneration und Selbstheilung Ihres Körpers zu tun haben.

7. Übung – Hautatmung

Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem ganzen Körper atmen. Stellen Sie sich anfänglich den Körper wie einen "trockener Schwamm vor, der in Wasser getaucht wird".

Versetzen Sie sich durch Ihre Vorstellung in den Bereich des Solar-Plexus (3 Finger breit über dem Nabel) und stellen Sie sich vor, an diesem Punkt die Luft einzusaugen.

Vom Solar Plexus aus verteilen Sie diese Energie dann im ganzen Körper. Sie sollten fühlen, dass die Luft und die Energie durch den ganzen Körper gleichzeitig gesogen werden. Bitte denke Sie daran, dass dies nicht etwas ist, das nur visualisiert wird, sondern auch gefühlt werden sollte.

Bleiben Sie in dem Bereich des reinen Beobachtens ca.15 Minuten.

Dann konzentrieren sie sich wieder auf die Atmung,

ballen sie die Hände leicht zu Fäusten,

spannen sie ihre Muskeln an und öffnen sie ihre Augen, sie sind im Hier und Jetzt.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

8. Augenblickbewusste Wahrnehmung

Sie sollten durch die psychonetischen Übungen zu einer ausgewogenen „Balance“ zwischen vernünftiger Zukunftsplanung, Vorsorge und **augenblicksbezogenem** Leben kommen. Nicht bewerten heißt nicht „Alles ist mir egal“.

Die psychonetischen Übungen anwenden heißt keineswegs das Morgen völlig außer Acht zu lassen. Ganz im Gegenteil, denn nur durch das richtige Nutzen des Augenblicks, der jetzigen Situation, legt man die notwendigen Grundsteine für eine zufriedene, glückliche, schöne und passende Zukunft.

Durch die Umwandlung des denkenden ICHs in ein konkret planendes ICH verfügen sie auch über ein präzises Denk- und Strategiewerkzeug das ihnen hilft in Zukunft erfolgreich und effizient zu sein.

Als Erweiterung zu den vorhergehenden Übungen, sollten Sie versuchen tagsüber immer etwas Beobachtung auf Ihrem Körper zu belassen.

Das heißt, dass Sie Ihren Körper so bewusst als möglich im Alltag wahrnehmen sollen. Das wird Ihr Bewusstsein rasch vertiefen und verwandeln und vor allem wird es Ihnen helfen das denkende ICH besser zu kontrollieren. Beginnen Sie mit dieser Übung am besten an einem freien Tag oder an einem Wochenende.

Wenn Sie so oft als möglich den Körper beobachten, verankern Sie sich mehr im Augenblick, im Hier und Jetzt. Um zu genießen muss man augenblickbezogen sein, der gute Geschmack ist nur in diesem Augenblick spürbar. Sie werden bemerken, dass Sie durch solche Übungen immer leichter und öfter voll bewusst sind. Mach Sie das Hier und Jetzt zum Brennpunkt Ihres Lebens.

Tipp: Sie können einen simulierten „inneren Ton“ direkt von unserer Homepage anhören, dieser Ton wird oft fälschlicherweise als Tinnitus bezeichnet.

Link: <http://eggetsberger.net/Ton/Tinnitus-Ton-MP3.mp3>

Sie benötigen dazu einen Stereokopfhörer

Das augenblickliche Jetzt ist die Zeit, in der wir uns verwirklichen können.

Augenblickbewusste Wahrnehmung im Spitzensport

Gerade im Spitzensport haben wir gesehen¹², dass die inneren Dialoge, negativen Gedanken und belastende Gefühle ein Hemmnis sein können. Oft hängen Sieg und Niederlage nur vom Zustand des denkenden ICHs ab.

Vor allem Sportler (egal ob Wettkampfsportler oder auch Hobbysportler) sollten sich bemühen augenblickbezogen zu sein. Will man in seiner Sportart siegen bzw. gut spielen, z.B. im Golf, Tennis; Badminton, Tischtennis usw. oder will man bei einem Ski-Slalomlauf die Ideallinie fahren (um nur einige Sportarten zu nennen) so muss man lernen die Balance zwischen Planung/Strategieermittlung und dem Hier und Jetzt zu sein beherrschen.

Nehmen wir das Beispiel Tennis:

Um unser Bewusstsein beim Wettkampf in einen augenblickbezogenen Zustand zu versetzen, den man auch als Hier und Jetzt bezeichnet, müssten wir einen Weg finden, dies z.B. während des Ballwechsels zu verwirklichen.

Beim Tennis sollte der Ball während des Spiels das Zentrum unseres Hier und Jetzt sein. Wenn man es im Wettkampf schafft, beim Ballwechsel "nur" den Fokus auf den Ball zu legen, werden sämtliche negativen Einflüsse und Gedanken ausgeschlossen.

Denken Sie aber nicht: "Ich muss sehen was mein Gegner macht".

Sind Sie im Hier und Jetzt, ist es nicht wichtig die Konzentration auf den Gegner zu fokussieren. Das ist nicht so wichtig. Wichtig ist den Ball zu sehen und zu beobachten. Denn mit dem Ball müssen Sie spielen und nicht mit dem Gegner.

außerdem nimmt man bei dieser Technik auch den Gegner durch das sog.

peripherische Sehen¹³ wahr. Ganz nebenbei ist dann auch Ihre

Reaktionsgeschwindigkeit in diesem Zustand um vieles schneller als die des Gegners (davon etwas später).

Im Spiel passiert es oft, dass man in einer spielerischen Drucksituation die besten Bälle spielt, hingegen bei den leichten Bällen, die meisten Fehler macht. Unter Druck ist man oft mehr im Hier und Jetzt - im Flow. Das Hier und Jetzt ist die Zeit in der wir uns verwirklichen können. Es ist die Zeit in der wir unsere Sportart perfekt durchführen können. Wenn nicht in dieser Zeit, in welcher Zeit denn sonst? Das Jetzt ist alles, was wir haben, es ist alles, was existiert.

¹² Wir trainierten seit 1983, Hunderte österreichische Spitzensportler aus allen Sportbereichen in unserem Biofeedbacklabor.

¹³ peripherisches Sehen = alles weitere (außer dem Ball) aus den Augenwinkeln betrachtet und alles was man so wahrnimmt, automatisch in das Gesamtbild integrierend

Das Libet Experiment

Die revolutionierenden Experimente des Psychologen Dr. Benjamin Libet
Die große Illusion; oder warum Hirnforscher am freien Willen zweifeln...

Wir tun nicht, was wir wollen, sondern wir wollen, was wir tun. Das sagt die moderne Gehirnforschung.

Libet zeigte, dass uns nur die wenigsten Wahrnehmungen tatsächlich bewusst werden - und wenn, dann auch noch mit Verspätung. Durch die Umwandlung des denkenden ICHs in ein konkret planendes ICH kann diese Verzögerung reduziert werden.

Ein 100m-Läufer sprintet cirka 100 Millisekunden nachdem der Knall der Startpistole sein Gehirn erreicht hat, aus dem Startblock los. Aber die bewusste Wahrnehmung des Schusses erfolgt erst später, nämlich nachdem er bereits 5 Meter Richtung Ziel zurückgelegt hat! Wenn sie ihn jedoch hinterher fragen würden, wie er die Situation erlebt hat, wird er behaupten, er sei sich des Knalls bewusst gewesen, als er den Startblock verlassen hat.

Messdaten zeigen, dass ein Mensch innerhalb einer hunderttausendstel Sekunde (also 100 Millisekunden) auf einen Reiz unbewusst reagieren kann. Dabei hat er aber für mindestens eine halbe Sekunde keinerlei Bewusstsein, auf das er reagieren könnte.

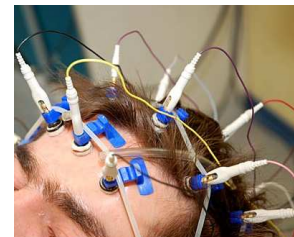
Eine Fahrt auf der Autobahn:

Vier Stunden monotoner Fahrt liegen hinter uns, drei weitere Stunden liegen noch vor uns. Als wir das Hinweisschild einer Raststätte sehen denken wir, dass es Zeit ist für eine Pause. Andererseits könnte uns die Zeit jedoch knapp werden. Aber was nützt es, jetzt müde, unkonzentriert weiterzufahren - eventuell sogar in einen Unfall verwickelt zu werden? Also entscheiden wir uns dafür eine Pause einzulegen oder doch weiter zu fahren? Die Abfahrt zur Raststätte kommt näher. Bewusst beschließen wir jetzt, doch besser einen Kaffee zu trinken und eine kurze Pause einzulegen. Wir fahren auf den Parkplatz.

Diese Situationen kennen die meisten von uns - eine ganz normale Geschichte.

Die moderne Gehirnforschung würde diese Geschichte aber völlig anders erzählen.

Aus der Sicht der Neurowissenschaftler (mit Ihren High- Tech Messgeräten) würde die Situation folgendermaßen ablaufen:



Tief in unserem Unbewussten meldet sich die Müdigkeit. Das Gehirn reagiert unbewusst auf das Schild der Raststätte. Aus Erfahrung weiß es, dass man sich hier erholen kann. Unser Unbewusstes signalisiert dem Körper, sich auf das Abbiegen vorzubereiten. Plötzlich meldet sich ein anderer Bereich des Unbewussten, das denkende ICH. Dieser Bereich hat wiederum unbewusst den Zeitplan des Tages überschlagen. Wenn wir zu spät kommen, gibt es sicher Ärger. Auch das weiß unser Unbewusstes aus Erfahrung. Die unbewussten Hirnbereiche wägen ab. Was ist wichtiger? Was ist unangenehmer? Die Müdigkeit oder der eventuell entstehende Ärger? Das Gehirn entschließt sich und gibt den Befehl an den rechten Fuß zum Bremsen. Und all diese unbewussten Abwägungen und Entscheidungen geschehen,

ohne dass unser Bewusstsein, unser Tagbewusstsein, etwas davon bemerkt. Erst Sekundenbruchteile später wird es über die unbewusst getroffene Entscheidung informiert. Doch das interessanteste an diesem Prozess ist, dass der Fahrer glaubt, er habe den Beschluss an der Raststätte zu halten selbst (bewusst) beschlossen.

Das bedeutet, dass unser Gehirn zumeist autonom, unbewusst handelt und plant. Unserem Bewusstsein wird in den meisten Situationen gerade noch so etwas wie eine Beobachterrolle zugestanden, die oben auf dem Unbewussten schwimmt. Diese Feststellung widerspricht all unseren subjektiven Erfahrungen? Je besser wir uns aber darin üben das höhere ICH wahrzunehmen, umso mehr können wir den Einfluss des denkenden ICHs herabsetzen.

Die Gehirnforscher: „Das Gefühl, dass ich als bewusst handelndes Subjekt der Herr meiner eigenen Handlungen bin, ist nur eine Illusion. Das Gehirn (die unbewussten Bereiche) haben entschieden, bevor ich das Gefühl habe, dass ich das will, was ich gleich tun werde.“

Dass dies keine Behauptung ist, zeigten Laboruntersuchungen. Begonnen hat alles mit Experimenten im Jahre 1965. Dabei fanden zwei deutsche Wissenschaftler (der Neurophysiologe Hans H. Kornhuber und sein Mitarbeiter Lüder Deecke) mit Hilfe von Elektroenzephalographieuntersuchungen (EEG), einen messbaren Zusammenhang zwischen willkürlichen Hand- und Fußbewegungen und den Wellenmustern im Gehirn, die sie in weiterer Folge erforschten. Dabei stellten die beiden Forscher erstmals ein seltsames Phänomen fest: Bewegte die Versuchsperson die Hand oder den Fuß, ließ sich das an den Kurven des EEGs bereits etwa eine Sekunde vor der Handlung in einem spezifischen Wellenmuster nachweisen. Das ist gewissermaßen eine Vorwarnung, eine notwendige Voraktivität, die Kornhuber und Deecke als "Bereitschaftspotential" bezeichneten. Dass das Bereitschaftspotential vor der Bewegung einsetzt, ist keine Überraschung. Schließlich können Muskeln erst aktiv werden, nachdem sie vom Gehirn den Befehl dazu erhalten haben.

Als der Amerikaner Benjamin Libet, ein Neurophysiologe an der University of California in San Francisco von den Studien der beiden deutschen Forschern erfuhr, drängte sich ihm eine wichtige Frage auf: "Ich dachte viele Jahre darüber nach", so Libet später, "wie diese knappe Sekunde vom Bewusstsein wahrgenommen wird. Oder anders ausgedrückt: Wie viel Zeit vergeht zwischen der bewussten Entscheidung des Gehirns und der eigentlichen Handlung." Eine Sekunde, ist ein erstaunlich langer Zeitraum.

Wenn man die Hand ausstreckt oder bewusst den Fuß bewegt um z.B. auf die Bremse zu treten, dann wartet man nicht so lange. Wäre es so, würden wir uns im Zeitlupentempo durch die Welt bewegen. Die einzige Erklärung für Libet war, dass das Bereitschaftspotential für eine Handlung im Gehirn bereits eingesetzt hat, bevor wir uns bewusst zu einer Handlung entschließen.

Das aber war ein äußerst beunruhigender Gedanke, denn zu Ende gedacht würde er immerhin in Frage stellen, ob wir wirklich Herr unserer Sinne und unserer Handlungen sind. Ist der freie Wille, auf den wir so stolz sind reine Einbildung? Diese Überlegungen ließen Libet nicht mehr los. Er wollte und musste diese Gedanken in einem abgesicherten wissenschaftlichen Experiment überprüfen. Im Jahre 1979 war es soweit. Er führte mit fünf Studenten seine erste Testreihe durch. Bei dem Experiment forderte Libet seine Versuchspersonen auf, eine einfache

Handbewegung durchzuführen, in dem Augenblick indem sie gerade Lust dazu verspürten. Mit speziellen Apparaten maß er dabei einerseits die elektrischen Aktivitäten in Hand und Gehirn, andererseits ermöglichte eine speziell konstruierte Uhr den Studenten, sich äußerst präzise den Zeitpunkt ihrer Entscheidung zu merken.

Im März 1979 nahm die erste von fünf Versuchspersonen, die Psychologiestudentin C. M., auf dem bequemen Lehnstuhl in Libets Labor am Mount-Zion-Spital in San Francisco Platz. Sie wurde am Kopf und am rechten Handgelenk mit Elektroden versehen und blickte auf einen kleinen Bildschirm in zwei Metern Entfernung. Dort kreiste ein grüner Punkt, der 2,56 Sekunden pro Umdrehung benötigte - die Uhr. Libet forderte C. M. nun auf, zu einem frei gewählten Zeitpunkt das rechte Handgelenk zu knicken. Den genauen Zeitpunkt der Bewegung verriet ihm die Spannungsänderung der Elektrode am Handgelenk. Das Bereitschaftspotential lieferten die Elektroden am Kopf, und den Zeitpunkt der bewussten Entscheidung erfuhr er nach jedem Versuch von C. M. selbst, die sich merkte, wo der kreisende Punkt gestanden hatte, als ihr Wille einsetzte.

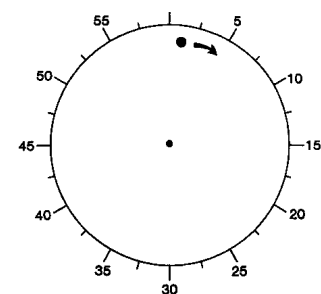


«Die Versuchspersonen hatten keine Ahnung, worum es ging, und fanden das alles recht sonderbar», erinnert sich Libet. Aber für 25 Dollar pro Sitzung waren sie gerne bereit, ihr Handgelenk zu einem frei gewählten Zeitpunkt zu bewegen.

Das denkende ICH hat immer Verspätung

Das Experiment von Libet

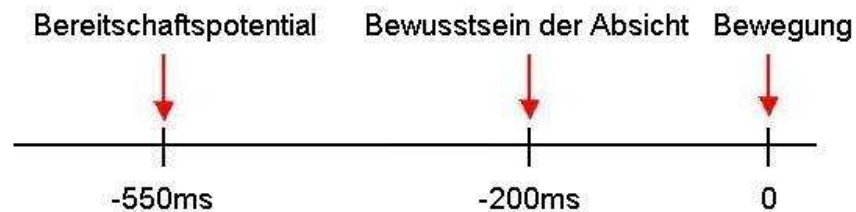
Wie schon zuvor gesagt, untersuchte Libet in seinen ursprünglichen Experimenten die zeitliche Abfolge zwischen einer einfachen Handlung, dem dazugehörigen bewussten Willensakt und der Einleitung der Handlung auf der neuronalen Ebene. Jede Versuchsperson hatte die Aufgabe, insgesamt vierzig Mal hintereinander eine einfache Handbewegung der rechten Hand auszuführen. Den genauen Zeitpunkt der Ausführung konnten sie weitgehend frei wählen. Gleichzeitig waren sie aufgefordert, sich genau zu merken, wann sie den bewussten Wunsch verspürten, die Bewegung auszuführen. Zu diesem Zweck sollten sie sich die Position eines Punktes merken, der sich ähnlich wie ein Sekundenzeiger mit einer Geschwindigkeit von ca. 2,5 Sekunden pro Umdrehung auf einer Art Zifferblatt bewegte.



Gleichzeitig maß Libet mittels EEG die Reaktion des Bereitschaftspotentials im Gehirn. Dieses Bereitschaftspotential ist ein im Elektroenzephalogramm messbares negatives elektrisches Potential, das bei der Vorbereitung willentlicher Bewegungen entsteht und etwa eine Sekunde vor der Ausführung der Bewegung einsetzt. Dieses Bereitschaftspotential tritt sowohl im motorischen Gehirnareal auf, sowie in den primären und sekundären sensorischen Arealen.

Das genaue Ergebnis der Untersuchungen:

Während des Experimentes zeigte sich, dass das Bereitschaftspotential bereits 550 Millisekunden vor den ersten richtigen Muskelbewegungen auftrat, während die Angaben der Versuchspersonen, zu welchem Zeitpunkt sie zum ersten Mal den Wunsch verspürten, ihre Hand zu heben, erst 200 Millisekunden vor den ersten Muskelbewegungen stattfanden und damit etwa 350 Millisekunden nach dem Auftreten des Bereitschaftspotentials.



Libet¹⁴ zufolge zeigt dies, dass „das unbewusste Gehirn 'entscheidet', eine Bewegung, oder zumindest die Vorbereitung einer Bewegung einzuleiten, bevor es irgendein subjektives Bewusstsein davon gibt, dass eine solche Entscheidung stattgefunden hat". Die Festlegung auf eine bestimmte Handlung wird nicht durch eine bewusste Entscheidung der Person getroffen, sondern durch einen völlig unbewussten Hirnprozess.

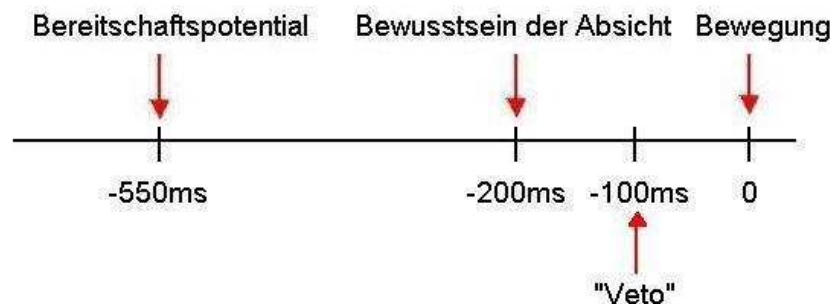
Das "Veto"

Zwar zeigten seine anfänglichen Experimente tatsächlich, dass wir keine Macht darüber hätten, welche Absichten aus dem Unbewussten als freier Wille getarnt auftauchten, doch wir könnten dagegen intervenieren. Libet belegte in weiteren Experimenten, dass die zwei Zehntelsekunden zwischen dem bewussten Entschluss und der Aktion ausreichten, das Veto dagegen einzulegen und die ganze Sache abzubrechen. **Wenn wir schon keinen freien Willen haben, dann doch wenigstens einen freien Unwillen.**

In weiterer Folge hatte Libet seine Versuchspersonen aufgefordert, die Bewegung zwar wie zuvor vorzubereiten, sie jedoch kurz vor einem festgelegten Zeitpunkt willentlich zu unterbrechen. Es stellte sich bei dieser erweiterten Versuchsreihe heraus, dass die willentliche Unterbrechung noch bis zu 100 Millisekunden vor der geplanten Ausführung möglich war. Libet stellte außerdem ein Bereitschaftspotential fest, das im Wesentlichen demjenigen in den normalen anfänglichen Versuchsdurchläufen entsprach. Libet selbst sah dadurch den freien Willen durch seine Experimente nicht endgültig vernichtet, wohl aber sehr stark eingeschränkt. Er erkannte den freien Willen lediglich die Rolle einer Veto-Instanz zu: Zwischen der Bewusstwerdung des Drangs und der Ausführung einer Handlung erkannte Libet ein Zeitfenster von mindestens 50 – 100 ms. In dieser Zeit könne der Mensch bewusst entscheiden, ob er die von den unbewussten Gehirnbereichen geplante Handlung

¹⁴ Libet 1985, 536

vor der Ausführung dieser Handlung stoppt. Unser bewusster Verstand ist in dieser Auffassung mehr ein wählender, der eine Auswahl treffen kann ob er die unbewussten Entscheidungen entweder annehmen oder ablehnen möchte.



Der Streit um die Willensfreiheit bzw. um die Möglichkeit eines Vetos geht bis heute weiter. Denn die Veto-Theorie hat einen entscheidenden Schwachpunkt: Wenn einer bewussten Entscheidung eine unbewusste Hirnaktivität vorangeht, warum nicht auch Libets bewusstem Veto? Einige Wissenschaftler glauben, Libet wolle durch die Vetomöglichkeit den freien Willen retten, weil er die Konsequenzen seines eigenen Experiments fürchtet. Der dänische Wissenschaftsautor Tor Nørretranders zieht aus Libets Ergebnissen die Schlussfolgerung: "Dem Menschen wird nicht viel bewusst von dem, was er wahrnimmt; es wird ihm nicht viel bewusst von dem, was er denkt; es wird ihm nicht viel bewusst von dem, was er tut." Sowohl Libets Experimente zum freien Willen als auch die anfänglich nachgewiesene Verspätung des Bewusstseins erschüttern jedenfalls nachhaltig den Glauben an unsere Fähigkeit zur bewussten Steuerung. Wir sind oft viel weniger Herr der Lage, als wir uns gerne einbilden. Dazu fehlt in vielen Fällen auch schlicht und einfach die Zeit: "Zum Beispiel beim Tennis- oder Baseballspiel muss man in Millisekunden reagieren. Da kann man nicht darüber nachdenken, was man tut", sagt Benjamin Libet.

Resümee: Die meisten Entscheidungen trifft nicht unser bewusstes Ich, sondern ein größeres Selbst das Über-ICH, das vor allem aus unbewussten Komponenten besteht! Offenbar verschafft sich unser Selbst eine Art Filter, der verhindert, dass unser Tagbewusstsein mit unwichtigen, kürzeren Informationen (kürzer als eine halbe Sekunde) überschwemmt wird. Das erlaubt anderen Hirnprozessen, die Natur einer Erfahrung zu verändern, bevor sie in unser Tagbewusstsein dringen können. Das geschieht zum Beispiel, wenn eine Erfahrung emotional aufgeladen ist oder unserem persönlichen Weltbild widerspricht. Die Schlussfolgerung: "Es gibt unbewusste **Veränderer** im Hirn, die versuchen, das Wahrgenommene mit dem, was wir schon wahrgenommen oder gelernt haben in Übereinstimmung zu bringen. Das Bewusstsein, das ICH, neigt meistens dazu, sich Entscheidungen, Berechnungen, Erkenntnisse und Reaktionen zuzuschreiben, die das Unbewusste ausgeführt hat. Das Tagbewusstsein weiß sich gern identisch mit dem ganzen ICH, dem ganzen Menschen.

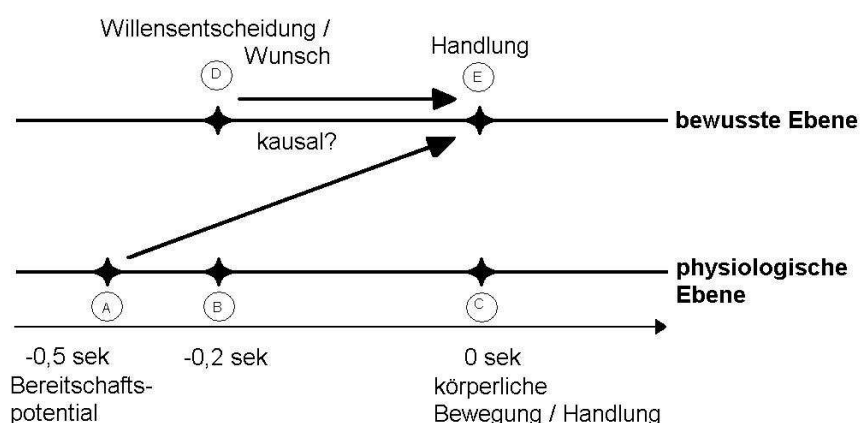
Doch interessanterweise fühlen wir uns am wohlsten, wenn das Tagbewusstsein den freien Willen nicht ausübt. Wirklich froh ist der Mensch, wenn das Tagbewusstsein nicht in das Geschehen eingreift. Es fühlt sich am wohlsten, wenn er nur aus dem Unbewussten handelt. Die Konsequenz: Wenn wir uns wohl fühlen, regiert zur Hauptsache nicht unser Tagbewusstsein. Spitzensportler erklären bei Interviews oft, dass sie ihre guten Leistungen nicht bewusst erbracht haben, sondern dass sie dabei gar nicht nachgedacht haben.

Wir müssen erkennen, dass wir mehr sind, als wir selbst glauben. Wir verfügen über mehr Ressourcen, als wir selbst erleben und bewusst wahrnehmen.

Unsere Forschungen im Zuge des Trainings an österreichischen Sportschützen zeigten uns, dass unser Unbewusstes nicht nur unsere Handlungen vorausplant, sondern dass es auch vorab weiß, wann ein Sportschütze seine Pistole abfeuern muss damit er das Ziel präzise trifft. Diese Untersuchungen mit Hirnpotentialfeedback zeigten, dass das Unbewusste das höhere Selbst der Sportschützen (es waren Weltmeister und Europameister im Schießen) schon innerhalb einer Sekunde erkannte ob der Schütze mit der Waffe richtig das Ziel anvisierte. **Dem Schützen selbst war der Vorgang nicht bewusst wenn er zu stark mit seinem denkenden ICH beschäftigt war.** Das Unbewusste erkannte den richtigen Augenblick des Schusses, der notwendig war das Ziel perfekt zu treffen. Im Gehirn zeigte sich in diesem speziellen Augenblick ein erhöhtes Minuspotential. Leider wurde dies vom Schützen nur unbewusst erkannt, dem Tagbewusstsein dem denkenden ICH wurde der Vorgang nicht bewusst. Nachdem wir diesen Effekt erkannt hatten, begannen wir unsere Schützen so zu trainieren, dass sie lernten auf die kleine (bisher unbewusste) Regung zu achten, also auf das Signal des Unbewussten zu achten und den Schuss entsprechend zum Signal abzugeben. Sie mussten auf die feinen Signale „hören“ die Ihr Unbewusstes generierte, wenn der richtige Augenblick da war. Dazu wurde unter anderem eine Pistole so umgebaut, dass über den Griff die verschiedenen Körperwerte wie Muskelspannung und Hautleitwert aufgenommen werden konnten. Zuerst war es schwer die Schützen von der neuen Mentaltechnik zu überzeugen, doch nach einigem Üben waren die Ergebnisse überzeugend.



Später erkannten wir, dass der gleiche Effekt auch bei anderen Präzisionssportarten wie z.B. bei Golf und Billard Anwendung finden kann. Das Unbewusste das höhere Selbst erkennt immer den richtigen Augenblick und die richtige Handlung um an das gewünschte Ziel zu kommen.



Braucht man für seine Sportart also eine extrem schnelle Reaktion, dann kommt diese nur aus dem Hier und Jetzt und nicht aus dem Tagbewusstsein, dem denkenden Ich. Das Libet-Experiment¹⁵ zeigt, dass bereits 300-500 Millisekunden vor einem bewussten 'Willensakt' ein entsprechendes Bereitschaftspotential¹⁶ im Gehirn zu messen ist. Dies ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass unser Über-ICH, unser Beobachter, vor unseren bewussten Hirnentscheidungen, also eigentlich bevor wir eine bewusste Entscheidung treffen, die eine richtige Reaktion setzen kann.

Stress, Angst und Schmerzbewältigung

Neben der Beobachtung der Gedanken und Emotionen, die schon im vorangegangenen Teil besprochen wurde, kommen wir jetzt zu der Technik die man bei körperlichen Störungen, Krankheiten, Schmerzzuständen und zur Stärkung des Immunsystems einsetzen kann. Wie wichtig die richtige mentale Einstellung bei Krankheit ist und welche enorme Kraft das Unbewusste / das höhere ICH auf die Heilungsprozesse hat, zeigen die Untersuchungen von Placebos.

Placebos sind Medikamente ohne Wirkstoff, die trotzdem eine Heilung hervorrufen können. Sie enthalten nur Füllstoffe wie Milchzucker und Stärke. Der erzielte Effekt wird Placebo-Effekt genannt (nach dem lateinischen Ausdruck placebo, wörtlich: Es wird mir gefallen).

Was genau die Wirkung eines Placebos ausmacht, ist nicht bekannt; vermutlich sind es die Selbstheilungskräfte des Körpers, ausgelöst durch Eigensuggestionen bzw. Suggestion des Arztes / Apothekers etc., die wiederum durch den Glauben an das Medikament hervorgerufen werden. Allein die Erwartung einer Heilung steigert die körpereigenen Abwehrkräfte des Patienten.

Wie wissenschaftliche Studien belegen, sind das Vertrauen in den Arzt und der Glaube an die Wirkung der angewandten Therapie entscheidend für den Therapieerfolg - egal ob mit Placebos oder nicht. Im Medizinstudium wird diesem Effekt mittlerweile auch Rechnung getragen und den Studenten Lehrgänge im Umgang mit den Patienten angeboten.

Es gibt Wirkungen von Placebos, die kurios klingen, aber tatsächlich vorkommen: Sehr kleine und sehr große Tabletten wirken besser als mittelgroße. Rote Tabletten helfen besser als weiße. Spritzen wirken besser als Tabletten. Wenn die Spritze von Ärzten gesetzt wird, zeigen sie zudem mehr Wirkung als die von Krankenschwestern verabreichten. Weiße Pillen wirken nicht so gut wie farbige. Kapseln sind stärker als Tabletten. Die Farbe Blau ist ideal für Beruhigungsmittel, selbst wenn sie keinen Wirkstoff enthalten, Rot dagegen wirkt belebend bei Rheuma oder Herz-Kreislaufbeschwerden.

Den stärksten Effekt hat jedoch die Spritze:

Schon ihr erster Anblick wirkt schmerzlindernd.

Wissen die Ärzte, welche Patienten das Placebo erhalten, ist es in dieser Gruppe weniger wirksam. Aus diesem Grund werden Versuche meistens als "Doppelblindstudien" angelegt. Hier wissen weder Patienten noch Ärzte wer das

¹⁵ Das Libet Experiment wurde vom Physiologen Benjamin Libet 1979 durchgeführt. Dieses Experiment war der Ursprung über eine bis heute laufende wissenschaftliche Diskussion über den freien Willen des Menschen.

¹⁶ Dass ein Bereitschaftspotential vor der Bewegung einsetzt, ist keine Überraschung, schließlich können Muskeln erst aktiv werden, nachdem sie vom Gehirn den Befehl dazu erhalten haben.

echte Medikament erhält. Je wichtiger der Name des Präparats klingt und je komplizierter die Anweisungen sind, desto größer ist der Heilerfolg. Die Ansprechrate lässt sich dadurch von 20 Prozent bis auf 70 Prozent steigern.

Dass der Placebo-Effekt reale biologische Vorgänge im Gehirn hervorruft, haben inzwischen verschiedene Experimente bewiesen. Bei einem Versuch schwedischer Ärzte wird mit einem Tomographen die Aktivität von Hirnarealen gemessen. Einmal wird dem Probanden ein Opiat verabreicht, das andere Mal ein Placebo. Das

Ergebnis:

Beide Male werden Gehirnregionen aktiviert, die die Schmerzempfindlichkeit regulieren.

Auch unsere Untersuchungen zeigen positive Auswirkungen des psychonetischen Trainings auf das Immunsystem, auf körperliche Störungen, aber auch auf den Verlauf von unterschiedlichen chronischen Erkrankungen, Schmerzzuständen, Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen.

Achtung:

Es versteht sich von selbst, dass lang anhaltende Schmerzen, Erkrankungen und stärkere körperliche Störungen medizinisch abgeklärt und gegebenenfalls behandelt werden müssen. Das psychonetische Training ist vor allem als mentale Unterstützung von Therapien und zur Herabsetzung bzw. zur Beseitigung von Schmerzen gedacht und nicht als Behandlung von Krankheiten. Gerade bei chronischen Schmerzzuständen ist das psychonetische Training aber eine wertvolle Hilfe.

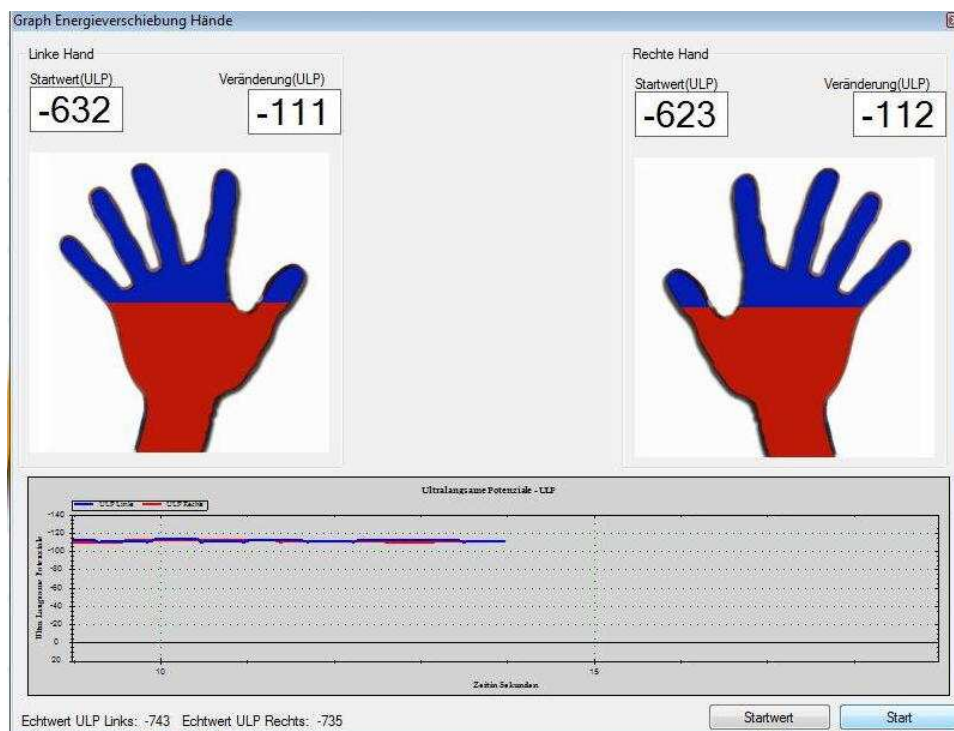
Panik- und Angstzustände, Depressionen und Schlafstörungen lassen sich durch das neutrale Beobachten von Gedanken und Gefühlen nach und nach beseitigen. Schmerzen, Krankheiten und körperliche Störungen lassen sich durch das psychonetische Training schnell minimieren und nach und nach können die so optimierten Selbstheilungsprozesse auch in vielen Fällen dauerhafte Abhilfe schaffen.

Bei chronischen Erkrankungen kann der Leidensdruck durch diese Methode stark herabgesetzt werden. Auch hier wird wieder die Kerntechnik, des neutralen Beobachtens angewendet. Der Beobachter oder das Höhere ICH ist sozusagen der Baumeister des Organismus. Ist er im Organismus aktiv (durch Beobachtung) so beginnen sich nach und nach die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Im Zuge unserer jahrelangen Biofeedbackforschung (vor allem durch die Messung der Psychogenen Felder¹⁷) konnten wir einen besonderen Effekt feststellen. Wann immer jemand erkrankt, sich verletzt oder an einer chronischen Erkrankung leidet zieht er sein Bewusstsein (inkl. den Beobachter) von der betroffenen Stelle bzw. dem betroffenen Organ ab. Hat jemand zum Beispiel Probleme mit seinem Herzen, so will er eigentlich mit seinem Herz nichts mehr zu tun haben. Er zieht das Bewusstsein aus dem Herz, ja aus der ganzen Umgebung des Herzens ab. Sogar wenn sich jemand nur die Hand stärker stößt, kann man diesen Effekt sofort messen. Das Gleichspannungsfeld, das Psychogene Feld, aus dem betroffenen Handbereich wird zurückgezogen. Dieser Rückzieheffekt erweckte schon bald unsere Aufmerksamkeit und weitere Experimente zeigten uns, dass wir auch dieses Energiefeld aus der Hand instinktiv zurückziehen wenn wir jemanden die Hand geben müssen den wir eigentlich nicht mögen. Dieses Feld wird hingegen aber in der Hand erhöht, wenn wir jemanden die Hand geben den wir besonders gut leiden können. Das heißt, ist uns etwas unsympathisch ziehen wir das Feld ab, ist uns etwas sympathisch, erhöhen wir das Feld. In einer negativen Umgebung ziehen die meisten Menschen das psychogene Feld tief in den Körperinnenraum zurück, ist man in der Umgebung von geliebten Menschen, weitet sich das Feld bis an die Grenzen des Körpers aus.

Messbild der Hände, Messung mit dem PcE-Scanner iQ.

[http://www.eggetsberger.net/der_pce-scanner iq.html](http://www.eggetsberger.net/der_pce-scanner_iq.html)



¹⁷ Psychogene Felder = psychogenes Hirnfeld und psychogenes Körperfeld von G.H.Eggetsberger 1983 entdecktes ultra langsames Gleichspannungsfeld das den Körper und das Gehirn durchdringt, je nach mentalem Zustand und körperlichen Zustand ist das psychogene Feld in und um manche Zellbereiche stärker oder schwächer ausgebildet. Das psychogene Feld scheint eine Begleiterscheinung des Beobachters (des beobachtenden Geistes) zu sein. Wo der Beobachter seine Aufmerksamkeit, seinen Fokus hinlenkt, dort verstärkt sich das psychogene Feld messbar.

Das denkende ICH hat die Angewohnheit, nichts wirklich zu betrachten. Es will uns von der wirklichen Realität abziehen. Es lebt ja, wie schon gesagt, entweder in der Vergangenheit oder in einer fiktiven Zukunft. Gibt es Probleme oder Erkrankungen, so hat es zwei Strategien. Entweder projiziert es äußerst negative Voraussagen in die Zukunft ("das wird sicher schlimmer", "das ist diese oder jene schlimme Erkrankung") oder es vergleicht das Problem mit alten bekannten Problemen oder Erkrankungen. In manchen Fällen signalisiert es uns durch Gedanken „das wird schon sicher bald besser“. Doch was das denkende ICH auf keinen Fall kann, ist eine Heilung einleiten. Dafür fehlen ihm die Informationen und die notwendigen Kräfte. Heilen können nur das Körperbewusstsein und der Beobachter als oberster Koordinator. Daher neigt das denkende ICH auch dazu, das Problem oder den gestörten Körperbereich nicht zu beobachten, es kann ja mit einer reinen Beobachtung nichts anfangen.

Heilung unterstützen

Wenn Sie die gewohnten Abläufe der Heilung geschehen lassen, sind Sie ausschließlich auf die Heilkräfte des Körperbewusstseins angewiesen. Jede Zelle Ihres Körpers verfügt über ein Basic-Bewusstsein, das sind Programme welche die grundlegenden Arbeiten und Reaktionen der Zelle koordinieren. In Organen wirken diese einfachen Programme organisiert zusammen. Tritt nun ein körperliches Problem auf, entsteht Krankheit oder auch "nur" eine kleinere Verletzung des Organismus so signalisiert in den meisten Fällen zuerst dieses Zellbewusstsein aufgrund seiner Programmierung die Störung an unser Bewusstsein, zumeist entsteht ein Schmerzsignal. Das Tagbewusste / denkende ICH entwickelt nun Gedanken, entweder negative, destruktive oder optimistische. Gleichzeitig lösen diese Gedanken entsprechend passende Emotionen aus. Mehr kann das denkende ICH nicht für Sie und Ihren Körper tun.

Wird nun nicht willentlich das beobachtende ICH als höhere Instanz eingeschaltet (das geht nur durch ihre bewusste Aktivität) so bleibt als einzige Instanz das Körperbewusstsein und die automatischen mit den Körperbewusstsein verbundenen Heilungsmechanismen. In den meisten Fällen ist dies auch ausreichend um den gesunden Zustand wieder herzustellen. Wird es komplizierter, so genügen aber nicht mehr nur diese einfachen automatischen Programme. Dann benötigt der Organismus "höhere Anweisungen".

Ist das bewusste ICH über lange Zeit besonders stark negativ tätig gewesen, so kann man davon ausgehen dass die körperlichen Störungen tief im Gehirn und Körper verankert sind. Die negativen Glaubenssätze machen aus den Krankheiten und Schmerzen selbsterhaltende Zustände (Programme) die dann vom denkenden ICH erhalten werden. Körperliche Krankheiten, Körperhaltungen und Grundgefühle werden wie die Gedanken selbst zu dem was man glaubt zu sein bzw. was das denkende ICH Ihnen vorgaukelt zu sein.

Dann sind sie nicht nur z.B. ein Mensch der schlecht rechnen kann, sondern auch ein zu Krankheit neigender, oder schmerzüberempfindlicher Mensch. Sie identifizieren sich dann nicht nur über ihr Denken sondern auch über ihre Krankheiten oder körperlichen Störungen. Daher ist es immer wichtig zu allererst das denkende ICH, von seinem Postament als alleiniges wahres ICH zu stürzen. Uns muss zuerst klar werden, wir sind nicht unsere Gedanken, nicht unsere körperlichen Zustände nicht unsere Krankheiten und Schmerzen.

Heilen können nur das Körperbewusstsein und der Beobachter als oberster Koordinator aber nicht das denkende ICH.

Stellen Sie sich den Beobachter wie einen Autofahrer vor.

Wenn Sie in einem Auto sitzen und eine Warnlampe aufleuchtet, werden Sie diese kontrollieren und den Defekt im Auto beheben. Außerdem werden Sie Ihr Fahrzeug gut beobachten, dieses auch rechtzeitig warten damit es richtig funktioniert.

Das gleiche macht der Beobachter, Ihr höheres ICH.

Wird es auf ein Problem aufmerksam weil wir unsere Beobachtung darauf lenken, so werden die Selbstheilungskräfte optimal gesteigert und das Problem kann so schnell als möglich bzw. wenn es überhaupt möglich ist, behoben werden.

Es ist wie bei den negativen Gedankengängen und negativen Emotionen, lenken wir die Aufmerksamkeit des Beobachters neutral auf die negativen Gedanken, die ja auch eine mentale krankhafte Erscheinung sind, so werden diese nach und nach beseitigt. Der gewünschte, von Natur aus vorgegebene, Zustand des denkenden ICHs wird durch die Aktivität des Beobachters wiederhergestellt.

Das denkende ICH wird wieder zu dem was es sein soll, ein präziser Planer, der uns helfen soll in der Realität erfolgreich zu leben.

Genauso ist es mit organischen Störungen und Schmerzen.

Ist der Beobachter informiert, dass im Organismus ein negativer Prozess abläuft, wenn Zellen, Zellgruppen oder Organe die vorbestimmte Arbeit nicht mehr präzise erfüllen, dann werden alleine durch die Beobachtung die Selbstheilungskräfte angeregt und der Normalzustand kann wieder hergestellt werden (hierzu braucht es keine Suggestionen oder Vorstellungen).

Oft lösen sich Schmerzen innerhalb weniger Minuten auf.

Kommt der Schmerz wieder, so bedeutet dies dass Sie den Fokus noch mehr verstärken müssen. Hier empfiehlt es sich, den Fokus länger bzw. mehrmals täglich auf den schmerzenden Bereich zu legen. Wenn Sie über eine entsprechende Messtechnik¹⁸ zur Erfassung der Ultralangsamem Potentiale (ULP) verfügen, so können sie die Stärke ihres Fokus direkt beobachten und feedbacken.

Ebenso ist die Methode des MindMorphing als Unterstützung sinnvoll.

LINK: http://eggetsberger.net/mindmorphing_seminar.html

¹⁸ mittels PcE-Trainer oder PcE-Scanner, beides Biofeedbackgeräte zu Erfassung der ULP der psychogenen Felder im Gehirn und Körper, siehe <http://www.eggetsberger.net>

Schmerz

Den Schmerz beobachten, statt gegen ihn kämpfen.

Wenn Sie einen Schmerz beobachten, wenn Sie Ihr Energiefeld ausbreiten (und das auch fühlen) wenn Sie die Aufmerksamkeit des Beobachters darauf lenken, dann ist die Identifikation mit dem Schmerz fast unmittelbar gebrochen. Was dann bleibt (und das wollen wir), ist eine Denk-Funktion die frei ist von negativen Gedanken, negativen Gefühlen.

Wenn Sie unter großen Schmerzen leiden, wollen Sie diesen wahrscheinlich so schnell als möglich entrinnen, anstatt sie zu beobachten. Was Sie spüren, was Sie fühlen, das wollen sie nicht wahrnehmen. Das ist ganz natürlich!

Aber eine andere Möglichkeit als den Beobachter bewusst einzuschalten gibt es leider nicht. Gleichzeitig zu allen therapeutischen Maßnahmen empfiehlt es sich den Beobachter einzuschalten und die Heilungskräfte so optimal als möglich zu steigern.

*Ich wünsche mir die Gelassenheit, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann
die Sachen anzunehmen, die ich nicht ändern kann
und die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.*

9. Übung Beobachten von Krankheiten und Schmerzen

Als Technik empfiehlt sich die schrittweise Beobachtung eines Schmerzes oder einer körperlichen Störung.

Fokussieren Sie den Bereich des Körpers in dem die Störung oder der Schmerz spürbar ist. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Punkt

Treten in diesem Stadium störende Gedanken auf (vor allem negative) so beobachten Sie diese zuerst und lösen Sie diese auf. Das gleiche machen Sie mit negativen Emotionen - lächeln Sie bei dieser Übung.

Haben Sie den Fokus auf die betroffene Stelle gerichtet, dann beobachten sie ohne zu bewerten den Schmerz oder das Geschehen. Fragen Sie sich in Gedanken nur: Ist es ein Stechen, Ziehen, Brennen, Pochen, Jucken, Kitzeln, nehme ich ein Pulsieren wahr, Spüre ich Spannung, Druck, Zucken?

Analysieren Sie bei dieser Beobachtung nur die Tatsachen, sagen Sie dabei niemals "ICH HABE" sondern stellen Sie nur fest z.B.: Es ist ein Stechen und Brennen und es ist an der Stelle heiß. Vermischen Sie nichts mit Ihren Gefühlen und Gedanken.

Wenn Sie diese Aufzählung durchgeführt haben, verweilen Sie für kurze Zeit wenn geht ca. 3 Minuten mit Ihrer Aufmerksamkeit an dieser Stelle. Dann kontrollieren Sie die Muskeln Ihres Körpers, sind Sie verspannt - auch das brauchen Sie nur einfach wertfrei beobachten, dann löst sich diese Verspannung von selbst auf. Sie können dabei, wenn es möglich ist auch willentlich nachhelfen, also starke Verspannungen bewusst auflösen. Treten Schmerzen nur bei bestimmten Bewegungen auf, so machen Sie die Übung direkt in Bewegung.

Übungsdauer: 3 Minuten

Wiederholen Sie Schritt – für Schritt die Wahrnehmung (Beobachtung) mehrmals am Tag, bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind.

Es empfiehlt sich, diese Übungen erst an kleinen harmlosen Schmerzen auszuprobieren, so baut man leichter Vertrauen zu dieser Methode auf.

Das denkende Ich ist sehr einfach aufgebaut, es besteht aus Gedankengängen und Programmen. Dieses ICH identifiziert sich durch:

- Ich bin meine Gedanken.
- Das kann ich - das kann ich nicht.
- Das will ich- das will ich nicht.
- Das ist richtig – das ist falsch.
- Das darf man – das darf man nicht.
- Ich bin hauptsächlich emotional so gestimmt ..., ich bin ein depressiver Typ.
- Ich bin extrovertiert oder introvertiert.
- Ich bin ein Versager – Gewinner.
- Ihre Bildung, über Ihren Beruf (ich bin Manager)
- Über Ihre Hobbys
- Ich bin gesund – krank, empfindlich.

Doch das alles sind nicht wirklich Sie. Sie sind nicht dieses, im Grunde genommen beschränkte ICH. Sie sind mehr!

Erkennen Sie dies im Zuge des psychonetischen Trainings, so werden Sie frei von diesen Beschränkungen und den dazugehörigen Problemen und körperlichen Störungen.

Es gibt aber auch Pseudolösungen die zu einer "Flucht" aus der Realität verhelfen sollen.

Dazu gehören:

- Vergessen durch intensive Arbeit.
- betäuben durch Alkohol, Drogen.
- "Abreagieren" durch Wut.
- Projektionen – die anderen sind an meinen Schmerzen schuld, ich bin ein Opfer.

Doch nur selten befreien Sie diese Methoden von lang anhaltendem Schmerz.

Verleugnet man z.B. emotionale Schmerzen, wird alles, was Sie denken und was Sie tun, negativ beeinflusst. Wenden Sie sich also von einem Schmerz nicht ab, sondern beobachten Sie ihn - aber denken Sie nicht über ihn nach.

Beurteilen Sie nicht.

Mit Nichtbeurteilen wird die Neigung unseres denkenden ICHs angesprochen, das sich zu allem und jedem was wir wahrnehmen, sofort einen wertenden Kommentar überlegt, also unsere Neigung irgendetwas für positiv oder negativ zu halten oder als richtig oder falsch einzustufen. Dahinter steckt ein reines Schubladendenken, das uns zum großen Teil noch nicht einmal bewusst ist, oder jetzt vielleicht schon.

Da es oft unmöglich ist, dem Schmerz zu entfliehen besteht die einzige Möglichkeit zur Veränderung darin, durch Beobachtung tiefer hineinzugehen; sonst wird sich gar nichts ändern.

Denken Sie immer daran: Unser Körper lebt im Hier und Jetzt!
Um einen wirklichen Heilungsprozess zu erreichen, muss der Beobachter mit einbezogen werden. Ihr Leben findet jetzt statt, genau in dieser Sekunde - und das immer und immer wieder neu. Jetzt müssen Sie aktiv werden. Jetzt sollten Sie etwas für sich tun. „Jetzt“ ist alles was zählt. Unser Glück ist im momentanen Augenblick; greifbar; wir brauchen bloß zuzugreifen.

10. Übung – Kontrolle der Körperhaltung

Unsere Körperhaltung, wie auch körperliche Angewohnheiten sind sehr oft ein Ausdruck des denkenden ICHs. Vor allem eine gebeugte Haltung (eine niedergeschlagene Haltung) ist Teil der Persönlichkeit des denkenden ICHs. Diese können Sie auch nachhaltig verbessern, wenn Sie Ihr Bewusstsein durch neutrale Beobachtung darauf lenken. Hier geht man auch Schritt für Schritt mit der Beobachtung vor.

Beobachten Sie Ihre Körperhaltung im Sitzen, bei Gesprächen und beim Gehen. Je mehr Sie durch beobachten auflösen, desto mehr körperliche Symptome und alte Angewohnheiten lösen Sie so auf und um so schneller verliert Ihr denkendes ICH an Macht über Sie.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

11. Übung – Stärken des Immunsystems

Stoppen Sie alle laufenden Gedanken besonders die Negativen.

Fühlen Sie Ihr inneres Energiefeld (psychogenes Körperfeld)

Atmen sie, ca. 3 Minuten lang nach der 1:4 Bauchatmung

Laden Sie durch die Hautatmung den Solarplexusbereich mit Energie auf.

Bei jedem Atemzug kommt mehr Energie in den Solarplexus – dieser Bereich hat eine große Anzahl von Nervenzellen die auch in der Lage sind elektrische Energie wie ein Akku zu speichern.

Der Solarplexus ist auch der Punkt ihrer persönlichen MITTE.

Man sollte immer den "Schwerpunkt des Seins" in seiner Mitte haben.

Nun legen Sie Ihre Hände auf den Bereich des Nabels.

Drücken Sie einmal leicht darauf (dann können Sie den Punkt besser wahrnehmen).

Spüren Sie wie sich dieser Bereich beim Atmen hebt und senkt.

Spüren Sie die Energie, die über Ihre Atmung und über die Hautatmung in diesen Bereich weiter einströmt.

Dann stellen sie sich vor (visualisieren Sie), dass sich die gespeicherte Energie strahlenförmig im ganzen Körper ausbreitet.

Stellen Sie sich den Solarplexusbereich wie eine Sonne vor, die Ihre energetischen, wärmenden Strahlen im ganzen Körper verteilt.

Mehr brauchen Sie nicht zu tun, dann lassen Sie einfach geschehen.

Stoppen Sie im Anschluss an diese Übung beobachten Sie neutral was geschieht.

Nichts erwarten, alles geschieht von selbst.

Übungsdauer:

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittener: 15 Minuten

Diese Übung eignet sich ganz besonders gut vor dem Einschlafen.

Es hat sich gezeigt, dass die Wirkung dieser Übung viel stärker ist, wenn vor der Übung das PcE-Training durchgeführt wird und die Runenübungen diese Energie optimal im Körper verteilt haben. Ganz besonders aber die Pc-Muskelübung – das sog. Powertraining. Hierzu empfiehlt sich das Buch "Power für den ganzen Tag, Sieben Übungen zur Steigerung der Lebensenergie", Verlag ORAC-Wien 1995, Autor Gerhard H. Eggetsberger, # ISBN-10: 3701503508 bzw. # ISBN-13: 978-3701503506

Die Einstellung zum Körper

In unseren Zellaktivierungs- Seminaren die sich unter anderem mit Gewichtsreduktion über Drüsenaktivierung beschäftigen LINK: http://eggetsberger.net/zellaktivierung_seminar.html , müssen wir immer wieder feststellen, dass übergewichtige Personen eine sehr negative Einstellung zu ihrem Körper haben. Viele davon hassen ihren Körper regelrecht. Auch bei schwerkranken Personen kann man die gleiche Haltung in bezug auf den Körper beobachten. Doch wenn man solche Hassgedanken zum eigenen Körper entwickelt, braucht man sich natürlich auch nicht wundern, wenn der Körper weiter immer dicker und unansehnlicher wird, oder wenn Krankheiten nicht heilen wollen.

Unser Körper ist wie ein Kind.

Wenn Sie ein Kind immer beschimpfen und keine Liebe zeigen, dann wird es sich nur in Ausnahmefällen gut entwickeln.

Viele Übergewichtige denken ständig: "Wie dick, ich bin, ich werde immer dicker, was immer ich esse es ist zu viel, ich kann nicht abnehmen", und negative Emotionen, Frustration, Hass, Wut aber auch Verzweiflung begleiten diese Gedanken.

Durch diese ständigen, negativen suggestiven Gedanken, man nennt das auch selbsterfüllende Prophezeiung, wird unser Körper vom denkenden ICH (denn daher kommen diese Gedanken und Emotionen) auf Übergewicht weiter eingestellt. Das denkende ICH hat in diesem Fall übergewichtig sein als Teil Ihres ICHs angenommen. Es gaukelt ihnen dann auch vor, dass Sie nicht nur ihre Gedanken und Emotionen sind, sondern dass Sie auch eine übergewichtige Person bleiben müssen. Wollen sie Ihr Gewicht und Ihr Aussehen ändern, so "Sie werden es schon erraten" disziplinieren Sie Ihr denkendes ICH durch entsprechende Beobachtung. Stören Sie bestimmte Fettpolster, so lenken Sie die Aufmerksamkeit Ihres inneren Beobachters auf diese Stelle.

Auch hier gilt:

Beobachten NICHT bewerten.

Haben Sie etwas Geduld und Ihr höheres ICH wird sich der Sache annehmen.

Beobachten Sie die entsprechenden Zonen mindestens 2x am Tag, am besten morgens und abends. Und achten Sie vor allem auf Ihre Gedanken.

Versuchen Sie ihren Körper Liebe entgegen zu bringen.

Lächeln Sie, wenn Sie die störenden Bereiche wertfrei beobachten.

Ihren Körper zu lieben, ist einer der wichtigsten Gedanken, den Sie von nun an pflegen sollten. Denken sie daran, nur wer geliebt wird, wird etwas für Sie tun. Sie haben nur diesen einen Körper.

Nach und nach werden sie bemerken, dass er es wert ist dass sie ihn liebevoll betrachten, denn er reagiert auf sie!

Ist er weitgehend frei von negativen Gedanken, Emotionen und Einflüssen des denkenden ICHs so ist er ein guter Partner. Durch ihn können Sie das Hier und Jetzt erforschen und auch genießen.

Wen die Götter vernichten wollen, den machen sie zuerst zornig.

Management

Für die meisten Menschen gilt:

Wer unter Druck steht, reagiert meist automatisch und ohne es bewusst zu registrieren emotional, aggressiv, oder defensiv, deprimiert, entrüstet.

Die meisten halten diese Gefühle für die normalen Begleiterscheinungen einer Katastrophenmeldung.

Doch das ist nicht so:

Diese Begleiterscheinungen sind die eigentliche Katastrophe. Wenn es Ihnen gelingt, im Augenblick einer Katastrophenmeldung sich frei zu machen von negativen Gedanken und negativen Gefühlen so haben Sie jede Krise schon halb überstanden. Wenn Sie von der nächsten Krisenmeldung getroffen werden, dann treten Sie einfach einen Schritt zurück! Schalten Sie sofort ihre Wahrnehmung ein, aktivieren Sie Ihren inneren Beobachter.

- Beobachten Sie das Jetzt, diesen Augenblick!
- Fragen Sie sich dabei in Gedanken:
- Was passiert gerade mit mir?
- Welche Gedanken beunruhigen mich?
- Welche Gefühle, welche körperlichen Symptome treten auf.

Übung – Stressabbau Schritt für Schritt

Bewerten Sie nichts, beobachten Sie nur.

Fragen Sie sich, wie reagiert mein Körper, habe ich Magendrücken, Sodbrennen, Herzrasen, atme ich flach, atme ich schnell, habe ich kalte und / oder feuchte Hände, zittern meine Hände, verspannen sich meine Schulter-, Hals-, Nackenmuskeln, entsteht ein Schweißausbruch, Spannungskopfschmerzen Migräne...?

Sie werden bemerken, dass sich nach diesen Fragen Wutgefühle, Panik, oder eine starke Verstimmung auflösen.

Atmen Sie abschließend nach der 1 zu 4 Atmung

Übungsdauer:

Individuell in der aktuellen Situation

Die Katastrophe verliert so Ihre Bedrohung und Sie gewinnen die Oberhand über die Situation.

Warum?

Der Grund ist einfach: Wenn Sie sich belastende Gedanken und Gefühle bewusst machen, können diese Sie nicht länger unbewusst belasten und behindern.

Denken Sie immer daran:

Nicht die aktuelle Krise ist das Schlimmste, sondern die negativen Gedanken und Emotionen, die uns unser denkendes ICH im Falle einer Krise aufzwingt.

Gedanken wie:

"Das gelingt mir nie!",

"Was soll ich denn nur tun?",

"Jetzt ist alles aus!",

"Was denken die anderen von mir?",

"Warum gerade ich?",

"Das halt ich nicht mehr aus!",

"Warum passiert das immer mir?",

"Gerade jetzt!"

"Das ist ungerecht!"

Diese Gedanken sind das Produkt eines nicht disziplinierten denkenden ICHs. Sie machen alles noch schlimmer, ziehen weiter negative Gedanken und Emotionen nach, verhindern eine klare Sicht der Dinge, eine Analyse des Augenblicks. Solche Gedanken lähmen unser Handeln und machen vor allem krank.

Zu der aktuellen Krise kommt dann noch ein gesundheitlicher Schaden dazu:

Herz und Kreislauf werden in Mitleidenschaft gezogen, die Verdauung funktioniert nicht richtig, Magendrücken, Sodbrennen und nicht zuletzt ein Magengeschwür können das Ergebnis sein.

Und jetzt endlich sollten Sie bei jedem Ärger noch einmal über folgenden Satz nachdenken: "Ich ärgere mich!"

Das heißt also wörtlich, dass Sie sich ärgern über irgendwas, aber nicht dass Sie jemand anderer ärgert. Also trifft **IHR Ärger** vor allem immer nur Sie selbst.

Gute Entscheidungen erfordern gute innere Zustände

Tipp: Sie sollten ab jetzt auf jedes Anzeichen von negativer Verstimmung achten. Achten Sie auf alles, egal in welcher Form es auftritt, egal ob es als negativer Gedanke oder als negative Emotion auftritt.

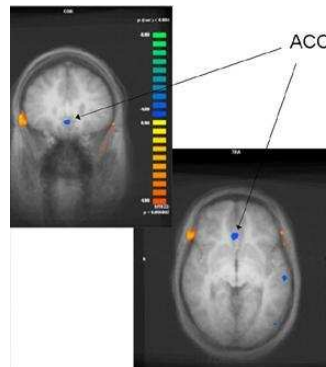
Achten Sie vor allem auf jede negative oder destruktive Stimmung wie Unruhe, Angst, Wut, Ärger, Gereiztheit, Ungeduld, Depression, oder auch wenn sich diese Stimmung nur als schlechte Laune bemerkbar macht. Machen Sie es sich zur Angewohnheit schon in dem Augenblick, in dem Sie am Morgen aus dem Schlaf erwachen, Ihre Stimmung und Ihre Gedanken zu überprüfen.

Finden Sie etwas Negatives, dann gehen Sie sofort raus aus dem negativen Denken, und den negativen Gefühlen. Beobachten Sie den Augenblick! Auch die leichteste

Gereiztheit ist von Bedeutung und muss wertfrei beobachtet werden, damit sie sich sofort auflöst. Ansonsten laufen Sie Gefahr, dass sich diese vielleicht zu Beginn kleine negative Gereiztheit im Laufe des Tages weiter aufschaukelt und zum Problem wird.

Intuitive Strategien - Intuitive Kontrolle

Intuitive Entscheidungen, muss man treffen, wenn die Fakten für eine rein logische Entscheidung nicht ausreichen.



Logik allein genügt nicht immer

Die zwei grundlegenden Methoden zur Entwicklungen von Ideen basieren

1. auf Information und Logik (das denkende ICH)
2. auf Intuition (das höhere ICH)

Nur diese beiden Ansätze zusammen führen zu wirklich einmaligen Ideen und Lösungen. Wer sich ausschließlich auf logisches, linkshirniges Denken verlässt, verwehrt sich den Zugang zum kreativen Element einer Planung. Dort wo das denkende ICH nicht auf alte Erfahrungen oder zukünftige Berechnungen zurückgreifen kann, sollten sie ihre Gedanken stoppen und das höhere Ich miteinbeziehen. Denn dort liegen die intuitiven Fähigkeiten.

Es muss aber betont werden, dass niemand daran denkt, die vielen logischen Analysemethoden über Bord zu werfen. Das wäre genauso kontraproduktiv.

Intuition beschränkt sich nicht nur auf Entscheidungsprozesse. Sie erzeugt darüber hinaus kreative Ideen, liefert geniale Konstruktionen und verblüffende Lösungen eines Problems. Neuartige Situationen erfordern oft auch entsprechende Maßnahmen und dabei wird zumeist auch völlig Neues erschaffen.

Spüren, wenn ein Problem entsteht

Im täglichen Leben gibt es immer wieder Menschen, die fast pausenlos falsche Entscheidungen treffen, wenn es darum geht, Marktchancen zu beurteilen, sich einen richtigen Arbeitsplatz zu suchen oder auf anderen Gebieten intuitive Entscheidungen zu fällen. Dies erstreckt sich vom beruflichen bis hin zum privaten Bereich, Fehlentscheidungen in der Partnerschaft und auch bei privaten Investitionen sind ebenso nicht selten. Viele Probleme, viele Fehlentscheidungen könnten aber umgangen werden, wenn der intuitive Hirnmodul ausreichend aktiviert wäre bzw. die dort entstehenden „Botschaften“ nicht unterdrückt würden.

Die heimliche Quelle des Erfolges

Wissenschaftler¹⁹ haben beobachtet, dass der schöpferische Verstand besser funktioniert, wenn der bewusste Verstand, also das denkende ICH und der Körper entspannt, also frei von negativen Gedanken und Gefühlen sind.

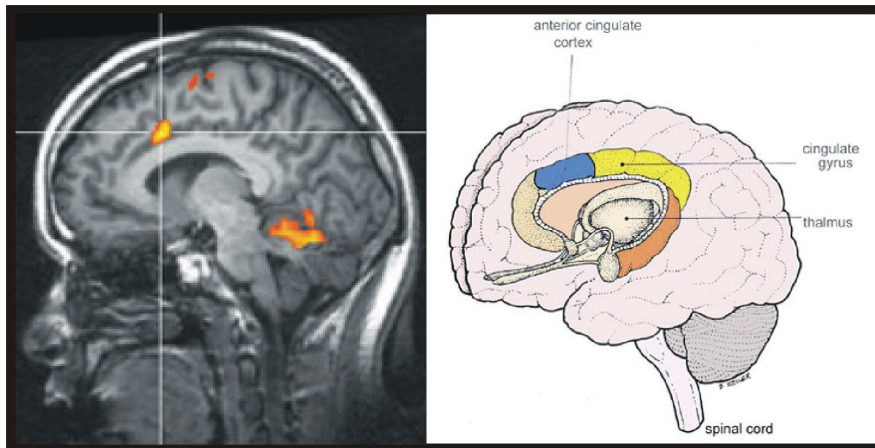
Jeder körperliche oder seelische Stress unterbindet sehr schnell die Intuition. Kopfschmerzen, Erschöpfung, emotionale Spannungen, zu starke Emotionen, Depressionen und ständige Angstgefühle können einen gut funktionierenden Intuitions- Hirnmodul verstopfen. Wenn man eine wichtige Entscheidung fällen muss, die auch noch durch Intuition unterstützt ist, sollte man Stressreaktionen möglichst gering halten.

Es ist schlicht unrealistisch, zu erwarten, dass die Intuition also das höhere Ich unter Stressbedingungen genauso gut arbeiten würde wie sonst auch.

Eine kreative Idee entwickelt sich nicht zufällig

Bei einer logischen Entscheidung ordnet der Verstand, das denkende ICH die Erfahrungen, die vorhandenen Daten, Fakten und Zusammenhänge, die dann im Gehirn gespeichert werden. Bei der Entwicklung von kreativen Ideen ordnet das Unbewusste die Informationen auf eine völlig neue Art. Ein bestimmter Bereich des

Gehirns, der so genannte "Anterior Cingulate Cortex²⁰", am oberen Ende des Frontallappens gelegen, ist für intuitiven Entscheidungsprozesse zuständig. Dieser spezielle Hirnbereich vermittelt zwischen präfrontalem Cortex²¹ und dem limbischen System²². Wir nennen diesen wichtigen Hirnbereich auch den „intuitiven Hirnmodul“ (kurz IHM).



¹⁹ Prof. Dr. Frank Barron, führende Autorität auf dem Gebiet der Kreativitätspsychologie Universität von Kalifornien, Veröffentlichungen: Creativity and Psychological Health (1963) and Creativity and Personal Freedom (1968)

²⁰ Der Anterior Cingulate Cortex (ACC) ist ein Warnsystem im vorderen Stirnlappen. Dieser liegt in der Nähe der vorderen Stirnhirnlappen. Dieses Hirnzentrum "warnt" uns im Voraus, wenn wir ein negatives Ergebnis produzieren könnten. Damit gibt es uns die Chance, vorsichtiger zu handeln und Fehler zu vermeiden, sehr oft ist dieses wichtige Hirnzentrum nicht ausreichend aktiviert oder die Signale werden unterdrückt.

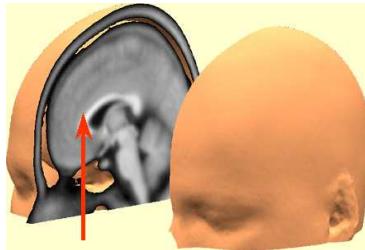
²¹ Der **Präfrontale Cortex** ist ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde = Cortex. Er befindet sich an der Stirnseite des Gehirns und ist u.a. eng mit den Assoziationsgebieten und mit den Modulen des limbischen Systems verbunden. Dieser Hirnbereich ist das oberste Kontrollzentrum für eine situationsangemessene Handlungssteuerung und gleichzeitig ist der Präfrontale Cortex intensiv an der Regulation emotionaler Prozesse beteiligt.

²² Das **Limbische System** ist eine Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient. Das Limbische System ist auch für die Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Morphinen, verantwortlich.

Unsere Messungen zeigten, dass dieser wichtige Hirnbereich aber nicht bei allen Menschen gleich gut aktiviert ist. Daher gibt es Menschen, die eine besser ausgebildete Intuition haben als andere, Menschen die erfolgreicher sind und Schwierigkeiten besser umgehen können. Diese Gehirnregion kann bevorstehende Schwierigkeiten oder Fehler „vorausahnen“.

Um diesen Hirnbereich richtig zu aktivieren und voll zu nutzen, können Sie die vorher angeführte Übung - Stressabbau Schritt für Schritt anwenden.

Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen: Die Intuition wird auch für Firmenchefs immer wichtiger! .. und Intuition lässt sich trainieren. Bei einer Befragung von 70 amerikanischen Topmanagern gaben 69 an, dass sie bei ihren Entscheidungen immer auch ihre Intuition einfließen lassen, sie dies aber ihren Kollegen gegenüber niemals äußern würden.



Umgang mit den täglichen Problemen und Störungen

Zu aller erst muss man lernen, das was im Augenblick ist, so zu akzeptieren wie es ist. Denn es ist einmal so wie es ist.

Es nicht so zu akzeptieren, würde bedeuten die Wirklichkeit - die Realität zu leugnen. Um etwas ins Positive zu verändern, muss man aber das was ist genau beobachten. Man muss die Realität akzeptieren als das was ist und wenn nötig das was ist jetzt ändern (oder mindestens die Änderung konkret planen).

Das klingt äußerst logisch, aber die meisten Menschen ignorieren das was ist weitgehend.

Sie befinden sich, mit ihrem denkenden ICH entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Eigentlich leisten sie dem was ist Widerstand. **Durch Widerstand verbrauch man aber viel Energie.**

Jeder akzeptiert zum Beispiel die Einrichtung in seinem Zimmer, sie ist ja Realität. Will man also seine Einrichtung ändern, muss man die alte loswerden und durch eine neue ersetzen. Nur wenige akzeptieren eine Situation, in der sie sich gerade befinden. Doch nur diese Situation kann man als Fundament für eine neue, bessere Zukunft benützen. Auf das Jetzt müssen wir aufbauen, daher müssen wir dieses Jetzt, den aktuellen Augenblick voll und ganz akzeptieren.

Unser denkendes ICH, und unser Unbewusstes ist so aufgebaut, dass etwas gegen das wir Widerstand leisten bestehen bleibt bzw. erhalten wird.

Verdrängt man etwas, das man nicht haben möchte oder nicht wahrhaben möchte so wirkt dieses im Unbewussten umso stärker.
In der Fachsprache nennt man das auch Verdrängung.

Viele Mentaltechniken zur Änderung der Zukunft, davon erscheinen jährlich einige neue, raten dem Anwender sich vor allem auf die neue Zukunft zu konzentrieren. Sie brauchen nur positiv zu denken und schon wird sich alles zum Besseren wenden. Alle diese Methoden und Techniken gehen davon aus, dass sie den Erfolg in der Zukunft bewirken werden. Bei den meisten Methoden geht es niemals um das, was gerade Hier und Jetzt geschieht.

Bei Zielen, die den privaten und beruflichen Erfolg betreffen, wird dies noch deutlicher.

Hier liegt der gewünschte Erfolg ausschließlich immer in der Zukunft, schließlich geht es ja gerade darum, einen besseren finanziellen Status, eine verantwortungsvollere Position oder ein Bedürfnis nach Anerkennung, Zuneigung, oder Liebe zu befriedigen.

Die Vergangenheit wird dabei zur Beurteilung der vermeintlichen gegenwärtigen Situation herangezogen und in die Zukunft projiziert. Bei diesen Techniken wird aber das übersehen, was einzig und alleine existiert – das **Hier und Jetzt**.

Im Prinzip lebt man mit diesen Techniken ständig in einer nicht existierenden Vergangenheit aus Bildern und Erinnerungen, die wir mit Hilfe von Techniken und Methoden in eine „bessere“, ebenfalls nicht existierende Zukunft verwandeln wollen. Wir leben dann in einer oft endlosen Illusion.

Damit uns unser innerer Beobachter helfen kann unsere Situation zu verbessern, müssen wir ebenfalls die Methode der Beobachtung anwenden.

Übung - neue Ziele 1

Legen Sie den Fokus auf die Gegenwart, beobachten Sie die Gegenwart, das was gerade ist, wie Sie einen Schmerz beobachten, der sich auflösen soll.

Bleiben Sie dabei aber im Hier und Jetzt, beobachten Sie nur was wirklich ist.

Gehen Sie dabei mit Ihrer Beobachtung nicht in die Zukunft oder in die Vergangenheit.

Im Hier, im aktuellen Augenblick, liegt der Schlüssel zur positiven Veränderung.

Zählen Sie ohne zu bewerten den Ist-Zustand in Gedanken auf.

Nur reine Fakten, Sie machen den Beobachter nur auf die Situation aufmerksam, ohne Erwartungen wie die Lösung des Problems aussehen wird.

Bewerten Sie nichts, beobachten Sie nur.

Atmen Sie abschließend nach der 1 zu 4 Atmung

Übungsdauer:

Individuell

Neue Ziele - ein neues Ideal

Erfolg, egal ob privat, finanziell oder auch beruflich hat immer etwas mit den richtigen Zielsetzungen zu tun. Handlungen müssen durchdacht und durchgeführt werden, um die gesteckten Ziele zu erreichen. Sie sollten beginnen Pläne – Arbeitspläne zu schmieden, bis wann Sie etwas erledigen wollen und wann Sie damit am besten beginnen. So planen Sie die neue und bessere Zukunft!

Bleiben Sie dabei bewusst im Hier und Jetzt, man kann nicht bewusst und gleichzeitig negativ sein. Lösen Sie negative Gedanken und Gefühle auf, die während einer Planung erscheinen. Wenn Sie Ihre Planung abgeschlossen haben, dann gehen Sie immer zur reinen Beobachtung über.

Zuerst sollten Sie ein Ideal entwickeln.

Wie wollen Sie wirklich sein?

Was wollen Sie wirklich erreichen oder bekommen?

Wie wollen Sie das neue Ideal erreichen?

Bei der Entwicklung ihres Ideals, bestimmen sie Hauptfaktoren die Sie leben möchten. Dabei sollten Sie am Anfang nicht zu stark ins Detail gehen.

Als Beispiel: "Ich möchte von meiner Kunst leben, ich möchte meine Kunst gut verkaufen, ich möchte am Anfang damit so und so viel verdienen".

Das Ideal wäre:

Ich möchte mit meiner Kunst Leute erfreuen und davon gut leben!

Übung - neue Ziele 2 / Beispiel

Schreiben Sie sich ihr Ideal auf.

Beobachten Sie dieses Ideal in Gedanken und vor allem betrachten Sie das was ist, die aktuelle Situation und auch die von ihnen erstellten Kunstwerke.

Wiederholen Sie mehrmals diese Betrachtung, ohne irgendwelche Gedanken dazu.

Ihr innerer Beobachter wird in ihnen nun Gedanken für das Erreichen des Ideals entstehen lassen. Er wird Ihre Aufmerksamkeit für bestimmte Situationen schärfen die Ihnen helfen können, das angestrebte Ideal zu erreichen.

Er wird Sie in Situationen führen in denen sich Ihre Chancen verbessern.

Sie müssen auch selbst tätig werden. Sie müssen Menschen treffen und kommunizieren, denn nur wenn andere wissen dass Sie etwas anbieten, kann ein Bedürfnis danach entstehen. Bleiben Sie aber für alles offen, schränken Sie Ihre Möglichkeiten nicht ein.

Fragen Sie sich nicht wie das gehen soll. Sie fragen sich ja auch nicht, wie der Beobachter durch ihre störende Gedanken stoppen kann, oder wie er Schmerzen auflösen kann. Lassen Sie ihm auch bei der Konstruktion ihrer Zukunft freie Hand. Nur Ihr Beobachter ist die Quelle von neuen Innovationen. Er ist der Bereich unseres Bewusstseins, der die kreativen Lösungen entwickelt. Wenn Sie Ihr denkendes ICH, Ihr EGO bis jetzt nicht an das angestrebte Ziel gebracht hat, warum sollte es das in der nächsten Zukunft können. Das denkende ICH träumt für Sie nur von einer besseren Zukunft.

Atmen Sie abschließend nach der 1 zu 4 Atmung

Übungsdauer:

Individuell in der aktuellen Situation

Erfolg stellt sich ein, wenn Sie frei von belastenden Gedanken und Emotionen das Augenblickliche beobachten.

Störungen

Wenn Sie sich in einer unangenehmen Situation befinden, dann beobachten Sie nur diesen einen Augenblick, diese Situation.

Beobachten Sie nur das was ist.

Lassen Sie sich dabei nicht länger von den äußeren Umständen und von negativen Gedanken beeinflussen.

Kritisieren Sie nichts, nehmen Sie nur die Situation mit allen Sinnen wahr.

Dann fragen Sie sich ruhig: "Kann ich etwas unternehmen, um diese Situation zu verändern, oder für mich zu verbessern?" "Kann ich diese Situation verlassen?"

Wenn Sie die Situation verbessern können, dann tun Sie es ohne dabei Ärger oder Wut aufkommen zu lassen.

Wenn es derzeit keine Lösung gibt, dann nehmen Sie die Situation hin wie sie ist.

Ärger, Wut, negative Stimmung, zermürbende Gedanken helfen nichts. Sie schaden hingegen nur. Die Situation hingegen einfach nehmen wie sie ist bedeutet, dass wir ihr keinen sinnlosen Widerstand entgegensetzen und nicht unnötig Energie verschwenden.

Übung – Nachdenken über Probleme

Wenn Sie über Probleme nachdenken, dann überprüfen Sie den Augenblick.

Haben Sie jetzt in diesem Augenblick ein Problem?

Oder ist es ein Problem, das Sie sich nur für die Zukunft vorstellen.

Wird das Problem auf jeden Fall eintreten oder ist es nur eine Möglichkeit?

In dem meisten Fällen werden Sie bemerken, dass Sie im Augenblick gar kein Problem haben.

Fragen Sie sich: "Wie geht es Ihnen gerade?"

Sie müssen dann vielleicht zugeben, dass es gar nicht so schlecht ist und dass, es nur negative Gedanken und Emotionen waren die Ihre Sicht der Dinge verdunkelt haben.

Atmen Sie abschließend nach der 1 zu 4 Atmung

Übungsdauer:

Individuell in der aktuellen Situation

Das, kann man am besten zuerst mit kleinen Problemen und Störungen üben wie dem, dem lauten Bellen von Hunden, dem Lärm von Baugeräten...

Stört Sie z.B. das Verhalten einer Person, zum Beispiel eine bestimmte Aussage, so können Sie wenn es Ihnen das Wert ist, oder wenn das zur Lösung der Situation beiträgt, der Person sagen, dass ihr Verhalten für Sie unakzeptabel ist.

Doch bleiben Sie in der Situation frei von Emotionen und unnötigen negativen Gedanken. Dann hat niemand mehr die Macht, ihr Denken zu beeinflussen.

Akzeptieren Sie also immer das was ist, auch den negativen Augenblick.

Dann treten Sie wenn möglich in Aktion um sich aus der Situation zu befreien.

Das ist weitaus besser, als zu bewerten und sich in Emotionen und negative Gedanken zu verstricken.



Hinweise:

Wenn Sie mehr erfahren wollen, besuchen Sie uns auf Eggetsberger-Net
Unserer Wissenschaftsplattform im Internet unter: <http://www.eggetsberger.net>

Wenn Sie sich für unsere Trainingsmethoden interessieren, gehen Sie auf:
<http://www.eggetsberger.net/kurzinfo.html>

Wenn Sie an unseren Seminaren interessiert sind:
<http://www.eggetsberger.net/seminarkalender.html>

Wenn Sie an unseren Geräten interessiert sind:
http://www.eggetsberger.net/der_pce-scanner_iq.html

Wenn Sie selbst Trainer (Psychonetiker) werden wollen:
<http://www.psychonetiker.com>

.....

Unseren Internetshop „**Bio-Vit Shop**“ finden Sie unter:
<http://www.ilm1.com>

