

## Wat is ein Mindset?

Ein Mindset ist eine bestimmte Denkweise und besteht aus allen bewussten Gedanken und aus allen Informationen, die im Unterbewusstsein gespeichert sind. Alles, was Du jemals gelernt hast, befindet sich in Deinem bewussten und unbewussten Gehirn. Und auch alle Erfahrungen werden in Deinem Gedächtnis gespeichert. Die Bedeutung, die Du Deinen Erfahrungen gibst, bestimmt Deine Überzeugungen und bilden zusammen Deine Denkweise mit Glaubenssätzen. Das Problem ist, dass Du glaubst, Deine Glaubenssätze seien wahr. Die gute Nachricht ist, dass Du Deine Glaubenssätze in eine neue Wahrheit verwandeln kannst.

Es gibt Mindsets zu verschiedenen Themen, z. B. zu Geld, zu Gesundheit, zu Beziehungen usw. Dein Mindset bestimmt, wie Du die Welt siehst. Wenn Du z.B. denkst, dass Geld schlecht ist und reiche Leute alles Betrüger sind, wirst Du wahrscheinlich nicht danach streben, selbst erfolgreich und wohlhabend zu sein.

Alles, was wir denken, tun und entscheiden, kommt aus unseren Glaubenssätzen. Wenn Du Deine Ziele erreichen willst, müssen Deine Glaubenssätze mit Deinen Zielen übereinstimmen.

### Das Unbewusste:

Die meiste Information wird im Unterbewusstsein gespeichert.

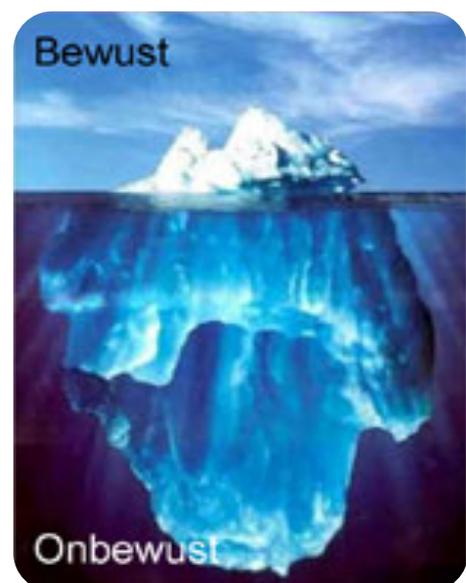
Die Proportionen sind wie bei einem Eisberg:

10% sind bei Bewusstsein, 90% sind unbewusst.

Unser unbewusstes Gehirn kann **nicht denken**,

handeln und fühlen, es funktioniert durch

Reizantwort oder Aktion / Reaktion.



## Das Gehirn

Das Gehirn sendet ständig Vergleichsmaterial aus der Vergangenheit und macht dieses für das Bewusstsein sichtbar. Unser Unterbewusstsein denkt und fühlt nicht, es handelt und reagiert nur auf eingehende Signale und führt sein Vergleichsprogramm aus. Das Unterbewusstsein kommuniziert mit dem bewussten Gehirn in erster Linie über Gefühle und Emotionen (manchmal widersprüchliche Emotionen). Intuition ist eine andere Art und Weise, wie das Unterbewusstsein mit dem bewussten Gehirn kommuniziert.

Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, und reagiert entsprechend, wenn er ein Bild sieht (aber auch, was man hört, riecht usw.). Niemand hat das gleiche Vergleichsmaterial.

Indem Du auf Signale in Deinem Körper hörst (Irritation, Wut, Angst usw.), weißt Du, dass Dein unbewusstes Gehirn das Vergleichsmaterial kontrolliert.

Schaue Dir die folgenden Bilder an und erfahre, welche Signale Dein Gehirn empfängt:



## Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Teil Deines Mindsets, Deiner Denkweise. Deine Glaubenssätze sind für Dich Deine Wahrheit. Du glaubst fest daran. Deine Denkweise, die normalerweise unbewusst erfolgt, bestimmt Dein Verhalten, Deine Gefühle und Meinungen. So kannst Du Dich stark fühlen, fleißig, intelligent, freundlich, dumm, nervig oder aber als faul sehen. Deine spezifischen Bilder bestimmen Deine Realität und Deine Grenzen.

Wir haben Mindsets zu verschiedenen Themen, wie z.B. Geld, Gesundheit, Alter, u.s.w. So haben wir auch Bilder (Denkweisen) über Männern und Frauen. Frauenbilder konzentrieren sich darauf, für andere zu sorgen, nett zu sein, gemocht werden zu wollen, schön zu sein. Männerbilder konzentrieren sich auf Initiative und Ziele, sind stark, lehnen Gefühle ab und so weiter. Wir alle haben unsere eigene Sicht der Realität. Wir leben unser Leben basierend auf dem, was wir über unsere Welt, uns selbst, unsere Kräfte und unsere Grenzen glauben.

Deine Überzeugungen bestimmen Deine Realität und Du suchst immer nach einer Bestätigung (Beweis) Deiner Überzeugung. Wenn Du beispielsweise glaubst, dass Dich niemand liebt, fühlst Du Dich unsicher im Umgang mit anderen. Du schämst Dich und traust Dich nicht, so schnell Kontakt aufzunehmen. Dadurch fühlst Du Dich in Deinen Gedanken bestätigt: Niemand mag mich.... Ich werde für immer allein bleiben. Dein Weltbild ist wieder voll bestätigt.

Möchtest Du Deine Ziele zu erreichen, musst Du überprüfen, welche Überzeugungen noch nicht im Einklang mit Deinen Zielen sind. Suchst Du eine Beziehung, solltest Du davon überzeugt sein, dass Du Liebe verdienst. Ein unterstützender Gedanke könnte dann sein: "Ich bin es wert, Liebe zu empfangen" oder "Ich bin es Wert, gemocht zu werden". Es ist wichtig, dass eine positive Überzeugung sich für dich richtig anfühlt, so dass Du es wirklich glauben kannst.

Dein Unterbewusstsein ist Millionen Mal stärker als Dein bewusster Verstand. Wenn die Wünsche des Bewusstseins mit den Programmen Deines Unterbewusstseins kollidieren, haben Deine Wünsche keine Chance. Der erste Schritt ist daher, Deine selbstsabotierende unterbewusste Programmierung zu erkennen und zu transformieren.

## Epigenetik

Epigenetik bedeutet wörtlich "Jenseits der Genetik" und diese neue Wissenschaft verändert grundlegend unser Verständnis davon, wie das Leben durch DAN bestimmt wird. Epigenetische Untersuchungen haben ergeben, dass die DNA-Blaupausen, die bei der Geburt weitergegeben werden, nicht in Stein gemeißelt sind. Umweltfaktoren, einschließlich Ernährung, Stress und Emotionen, können unsere Gene (über Proteine in der DNA) beeinflussen, ohne dass sich ihr grundlegender Baudruck ändert. Die daraus resultierenden Veränderungen können an zukünftige Generationen weitergegeben werden. Sie können die Umweltfaktoren als eine Art Feinabstimmung des Bauplans der DNA betrachten, die von Generation zu Generation weitergegeben werden kann.

In der Epigenetik wird angenommen, dass der Geist die Funktion des Körpers beeinflusst. In ihrem Buch "Moleküle der Gefühle" hat Candace Pert geschrieben, dass der richtige Einsatz des Bewusstseins einen kranken Körper gesund machen und eine unangemessene unbewusste Kontrolle der Emotionen einen gesunden Körper krank machen kann. (Pert 1997)

Der Glaube regiert die biologische Funktionsweise!

Unser bewusster Verstand ermöglicht es uns, unsere Reaktionen auf Umweltreize bewusst einzuschätzen und alte Reaktionen jederzeit zu ändern, sobald wir uns mit dem mächtigen Unterbewusstsein befassen.

Ein bekanntes Beispiel dafür, wie der Geist den Körper beeinflusst, ist die Wirkung von Placebo. Menschen können heilen, wenn sie (fälschlicherweise) glauben, ein Medikament erhalten zu haben. Sie können die Heilung daher als "überzeugende Wirkung" bezeichnen. (Dr. Bruce Lipton „Intelligente Zellen“, 2007)

## Neuroplastizität

Neuroplastizität oder neuronale Plastizität ist eine Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung zu verändern. Je nach System spricht man z.B. auch von synaptischer Plastizität oder kortikaler Plastizität. (Wikipedia)

Zwischen der Geburt und dem sechsten Lebensjahr können Kinder unglaublich viele Informationen aufnehmen. Kleinkinder beobachten ihre Umwelt sehr genau und speichern die Informationen, die ihnen die Eltern geben, direkt in ihrem unbewussten Gedächtnis. Auf diese Weise übernehmen sie das Verhalten und die Überzeugungen der Eltern oder anderer Erwachsener.

Diese Verhaltensweisen, Überzeugungen und Einstellungen, die wir bei unseren Eltern beobachten, werden als synaptische Verbindungen in unserem Unterbewusstsein aufgezeichnet. Sobald sie im Unterbewusstsein programmiert sind, kontrollieren sie auch unser biologisches Funktionieren für den Rest unseres Lebens, es sei denn, wir werden dies ändern. Es sind nur Spuren im Schnee ...



Läufst Du auf veralteten, ausgetretenen Wegen?

Das Gehirn ist jedoch in der Lage zu lernen und neue neuronale Verbindungen zu erschaffen. Dies wird Neuroplastizität genannt. 95 % unseres Verhaltens basieren auf unbewussten Gewohnheiten. Die Herausforderung besteht nun darin, Dir Deiner sabotierenden Gewohnheiten bewusst zu werden und sie durch neue positive Gewohnheiten zu ersetzen.

Wie kannst Du neue Wege gehen?

1. Neue Wege entstehen, wenn Du bewusst neue Erfahrungen sammelst, neue Dinge lernst und aus Deiner Komfortzone heraustrittst.
2. Neue Wege entstehen durch Wiederholung und Emotionen. Alles, was Du wiederholst, entwickelt neue Verbindungen im neuronalen Netzwerk. Durch Wiederholen in Kombination mit Emotionen, entwickeln sich neue Verbindungen schneller, weil Emotionen Neurotransmitter erzeugen.
3. Dein Bewusstsein ermöglicht es, dem Gehirn andere Aufgaben zu geben und neue Gewohnheiten zu entwickeln. Dein Gehirn kann sich als Reaktion auf innere Botschaften, wie Gedanken und Absichten, ändern.
4. Bewusste Wahrnehmung stimuliert die gleichen Teile im Gehirn wie Visualisierung / Imagination. Dadurch kann man lernen, schmerzhaftes Erinnerungen loszulassen und neue Wege zu entwickeln.
5. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität und Fantasie. Die Visualisierung glücklicher Bilder wirkt sich auf das neurochemische System aus und führt zu einer Stärkung positiver Neuronen-Verbindungen.

Durchschnittlich 66 Tage sind nötig, um einen neuen Weg zu entwickeln. Durch das neue Verhalten oder die neue Technik in dieser Zeit jeden Tag zu wiederholen, kannst Du neue neurochemische Verbindungen in Deinem Gehirn erzeugen. Nach dieser Zeit wird ein neuer Hirnkreislauf realisiert, eine neue (positive) Gewohnheit.

## Unbewusste Überzeugungen transformieren

Aufgrund all dieser Informationen ist klar geworden, dass man begrenzende Überzeugungen in unterstützende Gedanken verwandeln kann. Unbewusste Überzeugungen bestimmen, wie Du denkst und fühlst. Dies bestimmt Dein Verhalten, Aktionen und Ergebnisse. Du kannst Deinen Blaudruck nur ändern, wenn Du weißt, was Deine unbewusste Programmierung ist.

Oft neigen wir dazu, bestimmte Überzeugungen zu leugnen. Untersuche Deine unbewusste Programmierung! Du kannst dies zum Beispiel tun, indem Du Deine Gedanken für einen Tag aufschreibst oder in Situationen, in denen Du Dich nicht wohl fühlst. Achte dabei auf die pausenlosen Selbstgespräche, die Du den ganzen Tag führst.

### Der Focus Wheel Prozess

Um Deine negativen Gedanken zu transformieren, gibt es eine schöne Technik von Abraham Hicks – der Focus Wheel Prozess.

Der erste Schritt besteht darin, sich seiner unbewussten Überzeugungen bewusst zu werden. Es ist am besten, an eine unangenehme Situation zu denken, einen Rückschlag, einen Fehler, oder ähnliches, das Du einmal gemacht hast. Was waren Ihre Gedanken damals? Was sagtest Du zu Dir selbst in diesen Situationen? Z.B.: "Ich kann auch nichts tun" oder "Ich mache alles falsch" usw.... Was sind Deine negativsten Gedanken?

Beachte dabei, dass jeder Gedanke mit einem Gefühl verbunden ist. Eine Überzeugung steht im Einklang mit Deinen Emotionen und Gefühlen, ob das nun negativ oder positiv ist. Daher ist eine Überzeugung auch so mächtig. Eine positive Überzeugung gibt einem ein besseres Gefühl. Ein positiver Gedanke könnte zum Beispiel sein: "Ich darf Fehler machen, weil ich durch Fehler lernen kann". Dieser Satz fühlt sich viel besser an als "Ich darf keine Fehler machen".

Schreibe alle negativen Gedanken auf. Wähle jetzt eine negative Überzeugung, die Du transformieren willst.

Der zweite Schritt besteht darin, einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz zu wählen. Was willst Du anstelle des alten Gedankens glauben? Es ist wichtig, dass sich Dein neuer Fokus gut anfühlt, auch wenn Du es im Moment noch nicht ganz glaubst. Um Deine neue Überzeugung vollständig zu glauben, kannst Du den Fokusradprozess folgen.

Was ist Dein neuer Fokus? Schreibe diesen neuen, unterstützenden Gedanken in die Mitte des Fokusrades und gehe durch den Prozess. Wiederhole Deinen neuen Glaubenssatz. Fülle das Fokusrad mit allen 'Ja, aber..', negativen Gedanken, Zweifeln und auch den positiven Gedanken, die beim Wiederholen der Affirmation in Dir entstehen. Wiederhole dies 12 Mal, bis alle Speichen gefüllt sind und Du zum Anfang zurückgekommen sind.

Du kannst einfach das Rad mit 12 Speichen auf einem leeren Blatt Papier zeichnen und für alle negativen Gedanken wiederholen, die Du umbiegen möchtest.

Weitere Erläuterungen findest Du im Video in der Lernumgebung.

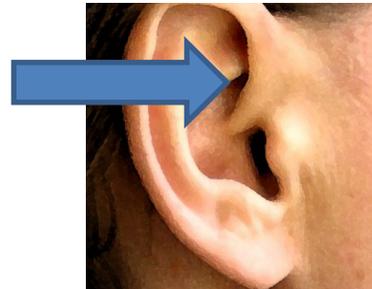


### Integrationsübung

Aktiviere den Null-Punkt und wiederhole die Affirmation 5 x.

Das, worauf Du Dich fokussierst, wächst.

Wiederhole Deine Affirmation täglich!



### Übung Verbale Programmierung

Als Kinder lernen wir u.a. durch verbale Programmierung. Alles, was uns von Eltern und Erziehern gesagt wird 'programmiert' unser Gehirn. Auch die nächste Übung hilft, unbewusste Überzeugungen nach oben zu bringen. Natürlich kann es auch positive Überzeugungen geben, die Du behalten möchtest.

Verbale Konditionierung ist sehr mächtig. Bis zum 7.Lebensjahr nimmt ein Kind alles ungefiltert auf, weil es noch keinen anderen Bezugsrahmen hat. Auch kann ein Kind noch nicht zwischen Verhalten und Person unterscheiden. Wenn es etwas nicht gut gemacht hat und dafür zurechtgewiesen wird, fühlt es sich als Person abgelehnt.

#### Übung: Was hast Du über Glück gelernt?

Kannst Du Dich daran erinnern, was Du in Deiner Kindheit von den Eltern oder anderen Erwachsenen über Glück gelernt hast? Schreibe alles, was Du über Glück und glücklich sein in Deinem Leben gehört hast, in 5 Minuten auf. Denke nicht, schreibe so viel wie möglich nacheinander!

---

---

---

---

---

---

Sind Glaubenssätze dabei, die Du gerne ändern möchtest?