



Mentaltraining und Selbsthypnose

Kompaktseminar am 01.09.2013 in Northeim

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung Seminar – „Mentaltraining und Selbsthypnose“</i>	3
<i>Die wahre Beschaffenheit der Realität</i>	4
<i>Geist, Materie und Quanten</i>	5
<i>Das Doppelspaltexperiment</i>	5
<i>Schlussfolgerungen</i>	7
<i>Das 3-teilige Hirn</i>	8
<i>Linke und rechte Hemisphäre des Gehirns</i>	10
<i>Sw. Sivananda: Die Macht der Gedanken</i>	11
<i>Das Unterbewusstsein – eine Einführung</i>	18
<i>Nutzen von Mentaltraining</i>	21
<i>Zielfindung und Zielsetzung</i>	23
<i>Neurolinguistisches Programmieren</i>	25
<i>Übungsanleitung zum Mentalen Training</i>	31
<i>Anleitung zur Selbsthypnose</i>	33
<i>Literaturempfehlungen</i>	36

Einleitung zum Seminar „Mentaltraining und Selbsthypnose“

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

Die Beherrschung des eigenen Geistes ist - laut der jahrhundertealten Disziplin des Raja Yoga - der Schlüssel zu Seelenfrieden und Glückseligkeit. Viele der heute gelehrt Mentaltrainings basieren auf dem alten Wissen der Yogis und so freue ich mich, Dir in diesem Seminar gewissermaßen das alte yogische Wissen modern aufbereitet nahezubringen!

Die in diesem Handout formulierte Zusammenfassung spiegelt den Kern des Kompaktseminars „Mentaltraining und Selbsthypnose“ wieder und soll Dir- bspw. durch weiterführende Literaturhinweise oder Übungsanleitungen - sowohl eine Hilfe zur Vertiefung der behandelten Themen, als auch eine Möglichkeit zur Auffrischung bieten, für den Fall, dass Du bestimmte Inhalte vergessen hast.

Zur Arbeit mit diesem Handout

Dieses Skript enthält Texte, Vorlagen und Listen, mit denen Du die im Seminar behandelten Themen vertiefen oder wiederholen kannst. Es versteht sich nicht als durchgehende Abhandlung zum Thema Mentaltraining und Selbsthypnose und erhebt auch nicht den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Vielmehr kann es als eine Stoffsammlung verstanden werden.

Vielfach enthält es auch Material, das von anderen Urhebern stammt, ganz einfach aus dem praktischen Grund, dass es verschwendete Zeit gewesen wäre, Dinge neu zu formulieren, die jemand anders schon einmal klar und präzise erklärt hat, vielleicht sogar eingängiger, als man es am Ende selbst vermocht hätte!

Immer wenn ich andere Autoren zitiere, hebe ich die Quelle hervor, um niemandes Urheberrecht zu verletzen. Die verwendeten Quellen sind jedoch alle öffentlich über das Internet beziehbar, teilweise habe ich dann auch den Internetlink benannt.

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Umsetzung des Gelernten!

Om Shanti



Die wahre Beschaffenheit der Realität

Wir Neuzeitmenschen leben in der Illusion, wir hätten ein umfassendes Wissen vom Wesen, dem Aufbau und der Funktionsweise des uns umgebenden Universums.

Tatsache ist jedoch, dass selbst unsere hochspezialisierten Wissenschaftler nicht in der Lage sind, klare Aussagen zur Beschaffenheit der uns unmittelbar umgebenden Materie zu treffen. Selbst für grundlegende Phänomene unseres Lebens können sie oft keine Antworten liefern. Beispielsweise weiß niemand genau, was die neu ausgebildeten Zellen des Herzens eines Embryos dazu bringt, den ersten Herzschlag auszuführen. Man mag zwar erkannt haben, dass chemische Verbindungen entsprechende elektrische Impulse in den Herzmuskelzellen auslösen, woher aber die „Initialzündung“ kommt, welche Einflüsse es sind, die vormals unbelebte chemische Verbindungen zu „Leben erwecken“, kann man nicht erklären.

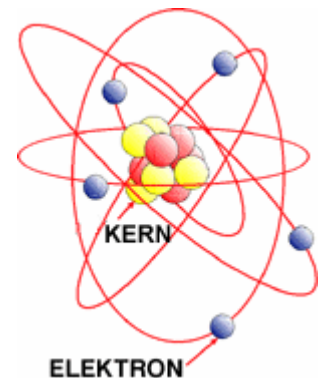
Unsere Wissenschaft ist nur in der Lage, Phänomene zu beobachten und Abläufe detailliert zu beschreiben. Darin ist sie oft großartig und genial. Dennoch bleibt all unser Wissen nur „kritisches Raten“, wenn man nicht in der Lage ist, den Ursprung all dieser beobachtbaren Phänomene zu erkennen.

Was führte zum Urknall? Was war vor dem Universum? Was ist Bewusstsein? Was ist Materie?

All diese Fragen führen bei eingehender Beschäftigung mit den jeweiligen Themen in der Regel lediglich zu weiteren Fragen, die dann wiederum in einer letzten Frage enden, die mit dem analysierenden Verstand nicht zu beantworten ist: Was ist Wirklichkeit, was ist Realität?

Das Atommodell

Eine zu allen Zeiten populäre Methode, sich die Welt zu erklären, ist ein vereinfachtes Modell von ihr anzufertigen und aus dem Verhalten dieses Modells Rückschlüsse auf die Wirklichkeit zu ziehen. Dies ist zwar bewährt, führt aber allzu oft auch in die Irre. Besonders dann, wenn man meint, das Modell wäre die Wirklichkeit.



Wir haben gelernt, ein Wasserstoffatom besteht aus einem Elektron und einem in der Mitte befindlichen Atomkern. Durch die annähernd kugelförmige und sehr schnelle Bewegung des elektrisch negativ geladenen Elektrons um den positiv geladenen Kern entsteht die Illusion einer Hülle, ähnlich der schnellen Bewegung eines Propellers, der ab einer bestimmten Drehzahl aussieht wie eine Scheibe.

Soweit so gut. Dieses Modell taugt gerade so, sich die Beschaffenheit des materiellen Universums vorstellen zu können. Führen wir uns aber mal die

Entfernungsverhältnisse innerhalb des Atoms vor Augen, verändert sich unser gesamtes Verständnis vom Aufbau der „festen“ Materie:

Wäre der Atomkern ein Fußball, den man in die Mitte eines Stadions legen würde, entspräche das Elektron einem Kirschkern, der sich im Abstand von 10 Kilometern auf seiner Kreisbahn bewegt!

Und was ist dazwischen? Nichts! Luftleerer, nein elementeerer Raum!

Das heißt, das Atom besteht zu weitaus mehr aus „Nichts“ als aus Materie. Und das wenige Materielle, das da noch vorhanden ist, entzieht sich wiederum erfolgreich unserer Erwartung von Festigkeit. Eine der bahnbrechenden Entdeckungen der modernen Physik ist nämlich, dass sich die Position eines einzelnen Elektrons nie zweifelsfrei bestimmen lässt.

Anstatt sich zu verhalten wie ein Festkörper, existieren diese Elementarteilchen in sogenannten „Wahrscheinlichkeitswolken“, sind mal hier, mal dort innerhalb des Abstands zum Atomkern, bewegen sich aber nie auf festen Bahnen wie Planeten, sondern sind – stell Dir das bitte bildlich vor – mal verschwunden, um ganz anderer Stelle wieder aufzutauchen.

Quantenmechanik

Bereits vor fast 100 Jahren entstand der jüngste Spross unserer Physik, der versucht zu erklären „was die Welt im Innersten zusammenhält“ (Goethe im Faust), indem er sich mit dem rätselhaften Verhalten der kleinsten „Teilchen“ beschäftigt.

Die Erkenntnisse aus dieser nun schon doch etwas in die Jahre gekommenen „neuen Physik“ erschüttern unser bisheriges Weltbild so sehr, dass sie der Öffentlichkeit nur ganz vorsichtig, gewissermaßen über die Jahre „häppchenweise“ vorgesetzt wird. Bezeichnend ist auch, dass durch sie ständig neue Phänomene entdeckt werden und uns ein immer komplexer werdendes Bild der Realität liefern.

Bevor ich einen Versuch wage, hier den Kern dieser Wissenschaft kurz zu erläutern, will ich verdeutlichen, dass die Quantenphysik die bisher detailliertesten Erklärungen zur Beschaffenheit unseres Universum gibt und keine der etablierten Theorien widerlegt werden konnten. Im Gegenteil: diese Wissenschaft konnte inzwischen beweisen (!), dass unser lange gehegtes Weltbild falsch ist. Selbst Einstein hat sich geirrt...

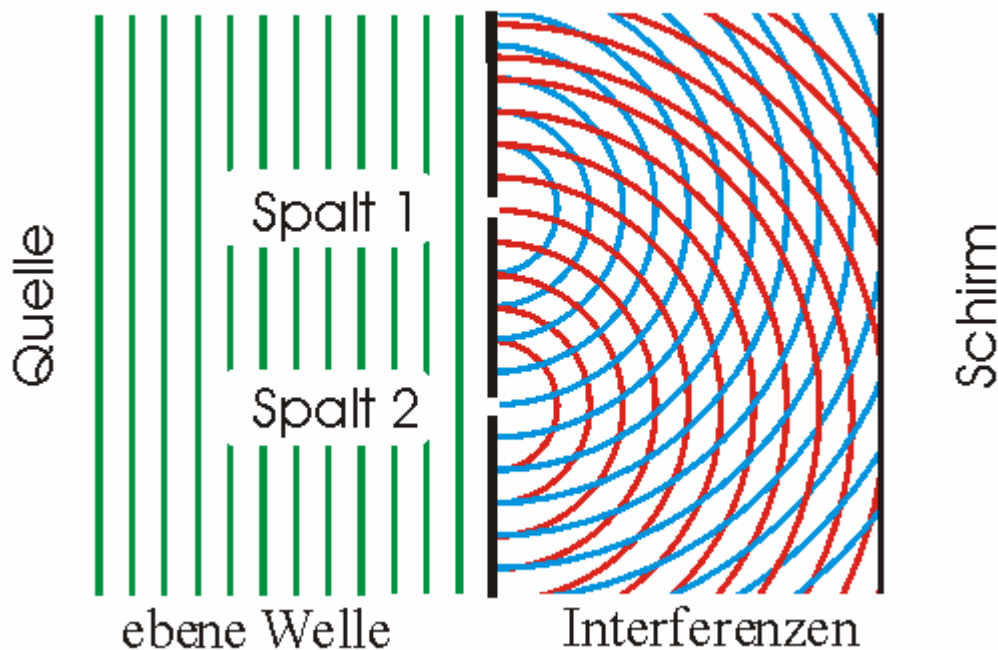
Geist, Materie und Quanten

Jahrtausende lang herrschte in der Wissenschaft ein mechanistisches Weltbild der Kontinuität. Dinge waren berechenbar, gehorchten ganz bestimmten Gesetzen und die kleinsten Teilchen, aus denen alles Materielle zusammengesetzt ist, hatten „Hüllen“ und „Kerne“, waren also greifbar und begreifbar. Da wo ein Objekt war, konnte aufgrund der Gesetze der Physik kein zweites sein oder umgekehrt: ein Objekt kann nicht an zwei Stellen gleichzeitig sein. Alles war in beruhigender Ordnung organisiert, jedes Ding war an seinem Platz.

Das Doppelspaltexperiment - Einstieg in die Quantentheorie

Ein einfaches Experiment mit Licht sollte jedoch dieses Weltbild des „in sich fest gefügten Kontinuums“ gehörig ins Wanken bringen...

Das Doppelspaltexperiment wird in sehr vielen Büchern als Kronzeuge der Quantentheorie zitiert. Richard Feynman schreibt dazu: „...ein Phänomen, das auf klassische Art zu erklären absolut unmöglich ist, und das in sich den Kern der Quantenmechanik birgt. In Wirklichkeit enthält es das einzige Geheimnis.“



Bei diesem Experiment, das jeder von uns schon als Kind in der Schule durchgeführt hat, zeigte sich nämlich, dass sich Licht manchmal wie ein Schwarm fester Teilchen verhält (was die mechanistische Auffassung der Wirklichkeit stützt, manchmal aber auch wie eine in der Substanz unbestimmte Welle, vergleichbar mit dem Verhalten von Wasser. Das war vollkommen neu und konnte mit dem bisherigen Weltbild nicht befriedigend erklärt werden. Denn das Postulat des „Entweder Oder“ ließ nicht zu, das etwas „sowohl als auch“ ist. Der Begriff des Quantums war geboren als eine Zustandsbeschreibung von Materie in veränderlichen Energiepaketen.

Später stellte sich heraus, dass auch Elektronen und Protonen und sogar Atome sich auf dieselbe Weise verhalten, dass also die elementaren Bestandteile, aus denen unser Universum aufgebaut ist, manchmal fest scheinen und manchmal eher „flüssig“.

Schlussfolgerungen

Aus diesem und anderen jederzeit wiederholbaren Experimenten konnte man folgende, wissenschaftlich beweisbare Erkenntnisse über die Beschaffenheit unseres Universums ableiten, also über das, was wir Realität nennen:

- *Elementarteilchen sind keine fest gefügten Einheiten*
- *Die Gesetze der bisherigen Physik gelten oft nicht mehr auf subatomarer Ebene*
- *Elementarteilchen können gleichzeitig an verschiedenen Orten sein*
- *Elementarteilchen können ohne Zeitverlust in einem Moment verschwinden und im selben Moment ganz woanders auftauchen (sog. Quantensprung)*
- *Elementarteilchen verhalten sich anders, wenn sie beobachtet werden, das heißt sie reagieren auf den Beobachter*



Was bedeutet das für uns in Bezug auf Mentales Training?

Das Universum gaukelt uns Festigkeit vor, wo keine ist. Auf der untersten, mit heutigen Methoden beobachtbaren Ebene der Elementarteilchen, der Ebene, die die Grundlage aller Erscheinungen in dieser Welt darstellt – vom Himalayagebirge über Dein Frühstück bis hin zum eigenen Körper - besteht Realität aus nichts Greifbarem. Bestenfalls lässt sich die Aussage treffen,

alles ist schwingende elektrische Ladung.

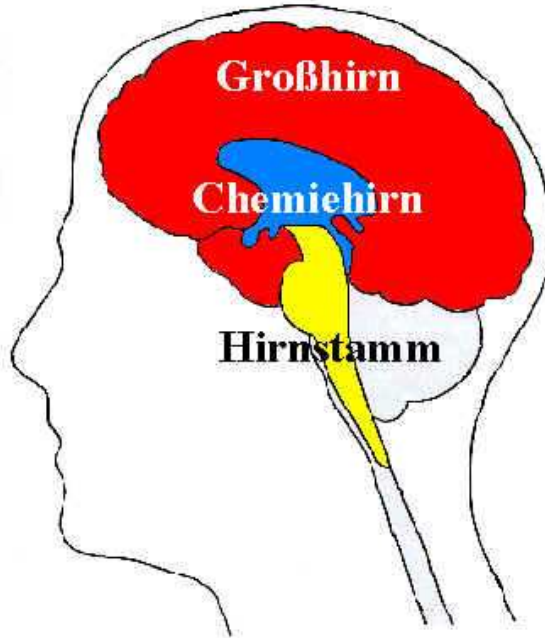
Das heißt aber auch, dass Dein Gehirn und sogar Deine Gedanken aus derselben feinstofflichen Substanz bestehen. Und hier treffen sich Yogaphilosophie, moderne Physik und Neurologie:

Die Yogis sagen seit Jahrtausenden, die Welt ist Illusion – Maya, es existiert nur schwingender, pulsierender Geist, reines Bewusstsein. Die Quantenphysiker postulieren inzwischen vielfach, das Bewusstsein erschafft die Materie und Materie ist nichts festes, sondern schwingende, potentielle Energie.

Und Hirnforscher – man könnte sagen, sie sitzen an der Schnittstelle von Psychologie und Physik – können Gedanken als elektrische Impulse messen, also schwingende, sich bewegende Energie!

Das 3-teilige Hirn

Bevor wir uns mit dem „Knowhow“ des Mentalen Trainings beschäftigen, wollen wir auf einfache Weise verstehen lernen, wie unser Gehirn auf grobstofflicher Ebene funktioniert.



Großhirn, Neocortex, Denkhirn, ist in eine rechte und eine linke "Hemisphäre" geteilt. Ist in erster Linie für das Denken zuständig.

Chemiehirn, Zwischenhirn, limbisches System, erzeugt aufgrund der Prozesse im Großhirn und/oder aufgrund sensorischer Wahrnehmungen die entsprechende Hirnchemie, die auch die Körperchemie steuert.

Hirnstamm, Stammhirn, Reptilienhirn, das entwicklungsgeschichtlich älteste Hirn, ist für autonom ablaufende

Prozesse im Körper (Atmung, Herzschlag ...) und die Steuerung des Körpers zuständig (Bewegung, Reflexe ...)

Wenn wir etwas denken, fühlen, wahrnehmen, bewerten wir automatisch, was das für uns bedeutet: positiv, neutral oder negativ. Diese Bewertungen laufen blitzschnell (innerhalb einer 3tausendstel Sekunde) im Unterbewusstsein ab.

Unser Chemiehirn reagiert unmittelbar auf unsere Gedanken und mixt eine entsprechende Chemie zusammen, die dann über das Stammhirn im Körper verschiedene Reaktionen auslöst.

Ein Beispiel:

Wenn wir im Denkhirn etwas als **positiv bewerten** (oder der Bewältigungsglaube für eine Aufgabe ist 100%), mixt das Chemiehirn einen entsprechenden Hormonmix (Endorphine, Serotonin und Co) und gibt den Befehl über den Hirnstamm an die entsprechenden Drüsen, positiven Hormone auszuschütten.

Das wirkt sich natürlich auch auf die gesamte Körperchemie aus. Und die bleibt dann eine Zeit lang - mitunter stundenlang wirksam.

Wir fühlen uns gut, sind motiviert und auch entsprechend leistungsfähig. Die rechte und linke Hirnhälfte arbeiten optimal zusammen. Das ganze Potenzial kann entfaltet werden.

*Wenn wir etwas als **negativ bewerten** (oder der Bewältigungsglaube für eine Aufgabe sinkt auf etwa 80%), etwas als Belastung, oder Überforderung empfinden, läuft ganz automatisch das gleiche ab, natürlich im negativen Sinne. Das Chemiehirn erzeugt Stresshormone – Energie wird dem Denkhirn entzogen. Über den Hirnstamm läuft auch die Anweisung an Körper-Drüsen zum entsprechenden Hormonausstoß (u.a. Adrenalinausstoß in den Nebennieren).*

Das bewirkt aber auch im Hirn, dass das Corpus callosum (Nervenfaserstrang zwischen linker und rechter Hirnhemisphäre) blockiert ist. Eine Gehirnhälfte wird bevorzugt.

Die Folge davon ist, der Körper wird zwar auf Leistungsbereitschaft gebracht (Blutzucker wird umgewandelt), aber dem Denkhirn wird auch Energie entzogen.

Wir fühlen uns dann schlecht, lustlos, gestresst und können unser (geistiges) Leistungspotenzial nicht mehr voll entfalten.

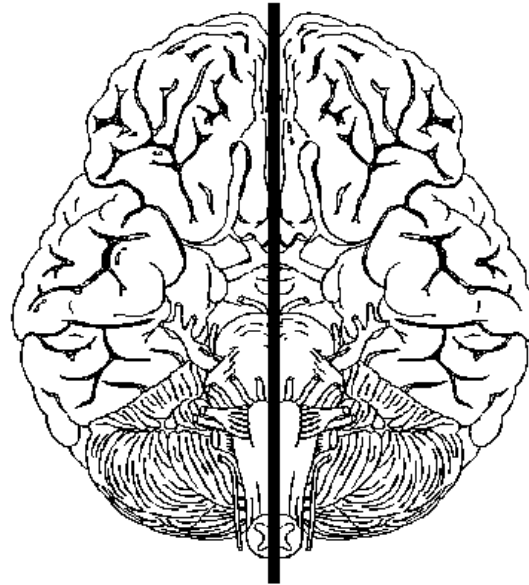
Wenn wir eine außerordentliche Anforderung spüren, (der Bewältigungsglaube sinkt auf 50%), verspüren wir eine starke Bedrohung. Das Chemiehirn mixt die entsprechende Chemie. Das Gesamtsystem (der Körper) wird auf Kampf oder Flucht mobilisiert, das Denken wird ausgeschaltet.

Linke

Rechte

Gehirnhälfte

Logik
Vernunft
Verstand
Zahlen
Daten
Fakten
lesen
rechnen
Schulbildung



Gefühl
Emotion
Stimmung
Kreativität
Instinkt
Intuition
Bilder
Töne
"Erfahrung"

Corpus callosum

Die linke Gehirnhälfte	Die rechte Gehirnhälfte
<i>kontrolliert die rechte Seite des Körpers;</i>	<i>kontrolliert die linke Seite des Körpers;</i>
<i>nimmt Details wahr;</i>	<i>hat den Überblick;</i>
<i>verarbeitet jeweils eine Information;</i>	<i>denkt in Bildern - visualisiert - spielt;</i>
<i>verarbeitet Informationen in logischer Reihenfolge;</i>	<i>setzt die Dinge zusammen;</i>
<i>kontrolliert die mündliche Darstellung, Grammatik und Wortstellung;</i>	<i>beschäftigt sich mit Ganzheiten und nicht mit Details; regelt Körpersprache,</i>
<i>steuert verbale und mathematische Informationen;</i>	<i>Bewegungen und physische Aktivität (Sport, Tanz); regelt künstlerische Leistungen und Erlebnisse, Zeichnen und Malen;</i>
<i>spezielles Gedächtniszentrum für Wörter u. Zahlen; analysiert, beurteilt und kritisiert;</i>	<i>spezielles Zentrum für Intuition, Spontaneität und Gefühle;</i>
<i>die wichtigere Hirnhälfte für Analytiker und Mathematiker;</i>	<i>die wichtigere Hirnhälfte für Maler, Designer, Musiker und andere Künstler;</i>

Swami Sivananda:

Die Macht der Gedanken – ihre Physik und ihre Philosophie

Gedanken übertreffen die Geschwindigkeit des Lichts

Während das Licht im Vakuum mit einer Geschwindigkeit von 300.000 km / Sekunde unterwegs ist, reisen die Gedanken praktische im Handumdrehen.

Die Gedanken sind feiner als Äther, dem Medium der Elektrizität. Beim Rundfunksender in Kalkutta singt jemand ein wunderschönes Lied. Man kann der wundervollen Stimme im Radio zu Hause in Delhi lauschen. Alle Botschaften werden drahtlos empfangen.

Das Gehirn funktioniert wie eine drahtlose Maschine. Ein Heiliger in innerem Frieden, Selbstvertrauen, Harmonie und spiritueller Wellenlänge sendet Gedanken der Harmonie und des Friedens hinaus in die Welt. Sie reisen mit Lichtgeschwindigkeit in alle Richtungen, sie erreichen den Geist der Menschen und erzeugen auch in ihnen ähnliche Gedanken der Harmonie und des Friedens. Wohingegen ein weltlicher Mensch, dessen Geist voller Eifersucht, Rache und Hass ist, misstönende Gedanken in die Welt hinaus sendet, die auch den Geist Tausender erreichen und in ihnen ähnliche Gedanken des Hasses und der Zwietracht erzeugen.

Das Medium, durch das Gedanken reisen

Wenn man einen Stein in einen Bottich mit Wasser wirft, wird er um die Eintauchstelle auf der Wasseroberfläche konzentrische Kreise hervorrufen. Die Kerze erzeugt mit ihrem Scheinen um sich herum Lichtwellen, die sich in alle Richtungen ausbreiten.

In gleicher Weise verhalten sich gute oder schlechte Gedanken, die den menschlichen Geist berühren und Vibrationen oder mentale Atmosphären im Geist erzeugen, die sich wellenförmig in alle Richtungen ausbreiten.

Mit welchem Medium können Gedanken von einem Menschen zum anderen gelangen? Die bestmögliche Erklärung ist, dass eine Geistsubstanz den ganzen Raum wie Äther erfüllt, die als „Fahrzeug“ für die Gedanken, so wie Prana als „Fahrzeug“ für Gefühle, Äther als „Fahrzeug“ für Hitze, Licht und Elektrizität, und Luft als „Fahrzeug“ für den Klang dient.

Der Äther des Raumes registriert die Gedanken

Man kann die Welt durch Gedankenkraft bewegen. Gedanken haben eine große Kraft. Sie können von einem Menschen zum anderen übermittelt werden. Die machtvollen Gedanken der großen Heiligen und früheren Rishis werden noch immer im Akasa aufgezeichnet. Yogis mit hellseherischen Fähigkeiten können die alten Gedankenaufzeichnungen wahrnehmen und lesen.

Wir sind von unzähligen Gedanken umgeben. Wir schwimmen wie in einem Ozean von Gedanken, nehmen bestimmte Gedanken auf und stoßen andere ab. Jeder hat seine eigene Gedankenwelt.

Gedanken sind etwas Lebendiges

Gedanken sind etwas Lebendiges. Ein Gedanke hat die gleiche Festigkeit wie ein Stein. Selbst nach unserem Tod bestehen die Gedanken fort. Jede Veränderung eines Gedankens wird von einer Vibration in seinem Gefühlskern begleitet. Die Kraft eines Gedankens benötigt eine in ihr wirkende feine Materie von besonderer Art. Je stärker ein Gedanke ist, desto stärker ist auch seine Auswirkung. Gedanken mit einer bestimmten Fokussierung und einer bestimmten Richtung werden ihr Ziel erreichen und ihre Wirkung nicht verfehlen.

Gedanken sind feinere Mächte

Gedanken sind eine feinere Mächte. Wir nehmen sie über die Nahrung auf. Wenn die Nahrung rein ist, werden auch die Gedanken rein. Derjenige, der reine Gedanken hat, spricht auch sehr machtvoll und hinterlässt bei seinen Zuhörern einen tiefen Eindruck. Er beeinflusst durch seine reinen Gedanken Tausende von Menschen. Ein reiner Gedanke ist schärfer als die Schneide einer Rasierklinge. Sorge immer für reine, feine Gedanken. Die Gedankenkultur ist eine exakte Wissenschaft.

Gedanken sind drahtlose Nachrichten

Diejenigen, die Gedanken des Hasses, der Eifersucht, der Rache und der Bosheit hegen, sind sehr gefährlich. Sie verursachen Unrast und Böswilligkeit unter den Menschen. Ihre Gedanken und Gefühle sind wie drahtlose Botschaften, die in den Äther gesendet werden. Diese Botschaften werden von denjenigen empfangen, die dafür empfänglich sind.

Die Gedanken bewegen sich mit außerordentlicher Geschwindigkeit. Jene Menschen, die feine und fromme Gedanken unterhalten, helfen anderen, die sich in ihrer näheren und weiteren Umgebung aufhalten.

Die Gedanken haben eine außerordentliche Macht

Die Gedanken haben eine außerordentliche Macht. Sie können Krankheiten heilen und das Verhalten von Menschen verändern. Gedanken können alles Mögliche herbeiführen. Sie können Wunder bewirken. Ihre Geschwindigkeit ist unvorstellbar. Gedanken sind von dynamischer Kraft. Sie werden durch Schwingungen des psychischen Prana oder der Sukshma Prana auf der Gefühlsebene verursacht. Sie haben so etwas wie eine Anziehungskraft. Die Gedanken reisen oder bewegen sich.

Gedankenwellen und Gedankenübertragung

Woraus besteht die Welt überhaupt? Sie ist nichts weiter als eine Materialisierung von Gedankenformen von Hiranyagarbha oder Gott. In der Wissenschaft kennt man Hitzewellen, Lichtwellen und elektrische Wellen. Im Yoga kennt man auch Gedankenwellen. Jeder erfährt mehr oder weniger unbewusst die Macht der Gedanken. Große Yogis wie Janandev, Bhartrihari und Patanjali sendeten und empfangen mit Hilfe der Telepathie (Gedankenübertragung) Nachrichten von Menschen aus großer Entfernung. Die Telepathie war die erste in der Welt bekannte drahtlose Telegrafie bzw. der erste Telefonservice.

Genauso wie man zur Körperertüchtigung, zum Beispiel Tennis oder Cricket spielt, so muss man seine mentale Gesundheit zur Ausstrahlung rechter Gedankenwellen bewahren, in dem man sattvische Nahrung zu sich nimmt, seine unschuldige und

harmlose Natur wiederbelebt, seine Stimmung positiv verändert, seinen Geist entspannt, gute, erhebende und feine Gedanken unterhält, und in dem man Fröhlichkeit kultiviert.

Die Wunder der Gedankenschwingungen

Jeder ausgesandte Gedanke ist eine Schwingung, die niemals er stirbt. Die Welle setzt sich fort und versetzt jedes Teilchen des Universums in Schwingung. Wenn es sich um noble, heilige und mächtige Gedanken handelt, dann versetzen sie den Geist aller sympathischen Menschen in Schwingung. Unbewusst sprechen die Gedanken all jene Menschen an, die sich auf der gleichen Wellenlänge befinden, und entsprechend ihrer Fähigkeiten ähnliche Gedanken aussenden. Als Konsequenz werden ohne deine Kenntnis große Kräfte in Bewegung gesetzt, die zusammenwirken, und die die niederen und bedeutungslosen Gedanken verringern, die von selbstsüchtigen und schlechten Menschen ausgesandt wurden.

Die Vielfalt von Gedankenschwingungen

Jeder Mensch hat seine eigene Gefühlswelt, sein eigenes Denkschema, sein eigenes Verständnis und seine eigene Handlungsweise. Genauso wie sich die Gesichter und die Stimmen zweier Menschen voneinander unterscheiden, so unterscheiden sich auch deren Denkweisen und deren Verständnis. Dies ist der Grund, warum es zwischen zwei Freunden leicht zu Missverständnissen kommen kann.

Der Eine kann die Sichtweise des Anderen nicht richtig verstehen. Reibereien, Zerwürfnisse und Streitereien sind selbst zwischen langjährigen Freundschaften die Folge, und dann halten die Freundschaften nicht mehr lange. Der Eine sollte mit der mentalen Schwingung des Anderen im Einklang sein. Nur dann ist eine Verständigung untereinander möglich. Lüsterne Gedanken, Gedanken des Hasses, der Eifersucht und der Selbstsucht erzeugen im Geist Zerrbilder und verursachen ein umwölktetes Verständnis, Verdrehungen des Intellekts, Gedächtnisverluste und Verwirrungen im Geist.

Erhaltung der Gedankenenergie

In der Physik kennt man den Begriff eines ‚Magnetschalters‘. Der Strom fließt nicht, obwohl viel Energie vorhanden ist. Man muss erst den Schalter betätigen, damit der Strom richtig fließen kann.

Ebenso sollte die mentale Energie, die in verschiedenen wertlosen weltlichen Gedanken vergeudet und fehlgeleitet wird, in gute spirituelle Kanäle gelenkt werden. Stopfe keine unnützen Informationen in deinen Kopf. Lerne Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Vergiss nutzloses Zeug, denn nur dann kannst du deinen Geist mit göttlichen Gedanken füllen. Du bekommst eine neue mentale Stärke, da die verstreuten mentalen Strahlen gebündelt werden.

Die Zellentheorie und die Gedanken

Eine Zelle besteht aus einer Masse von Protoplasma mit einem Nukleus, die mit Intelligenz ausgestattet ist. Einige Zellen sondern ein Sekret ab und andere Zellen scheiden etwas aus. Die Zellen der Testikel (Hoden) sondern Samen ab; die Zellen der Nieren scheiden Urin aus. Einige Zellen verhalten sich wie Soldaten. Sie verteidigen den Körper vor dem Einfall oder den Angriffen fremder Gifte und

Keime. Sie verdauen die Störenfriede und werfen sie hinaus. Einige Zellen transportieren Nahrung zu den Geweben und Organen.

Die Zellen verrichten ihre Arbeit ohne unser bewusstes Zutun. Ihre Aktivitäten werden durch das sympathische Nervensystem gelenkt. Sie stehen in direkter Verbindung mit dem Geist. Jeder Impuls des Geistes, jeder Gedanke, wird zu den Zellen übermittelt. Sie werden durch die verschiedenen Bedingungen oder Zustände des Geistes stark beeinflusst. Wenn es zu Verwirrungen, Depressionen oder negativen Gefühlen und Gedanken kommt, wird dieser Umstand durch die Nerven an jede Zelle des Körpers telegrafisch übermittelt. Die Soldatenzellen erfasst Panik. Sie werden geschwächt. Sie sind nicht mehr in der Lage, ihre Funktion richtig auszuüben und werden damit unfähig ihrer Aufgabe nachzugehen.

Einige Menschen sind betont körperbewusst und haben kein Gefühl für ihr Selbst. Sie führen ein unkorrektes, undiszipliniertes Leben und füllen ihre Bäuche mit Süßigkeiten, Teigwaren usw. Sie gönnen ihren Verdauungs- und Entgiftungsorganen keine Ruhe. Die Atome, Moleküle und Zellen ihrer Körper produzieren schlechte und unharmonische Schwingungen. Sie haben keine Hoffnung, keine Sicherheit, kein Vertrauen, keine Gelassenheit und keine gute Laune. Sie sind unglücklich. Die Lebensenergie funktioniert nicht mehr richtig. Dann vermindert sich die Vitalität. Im Geist breitet sich Furcht, Verzweiflung, Beunruhigung und Angst aus.

Der Erstgedanke und die moderne Wissenschaft

Die Gedanken sind die größte Macht auf Erden. Die Gedanken sind die mächtigsten Waffen eines Yogi. Konstruktive Gedanken transformieren, erneuern und bauen auf. Die weit reichenden Möglichkeiten dieser Kräfte wurden zu früherer Zeit sehr sorgfältig entwickelt und als beste Möglichkeit eingesetzt.

Die Gedanken sind das Rückgrad aller Schöpfungen; die Entstehungsgeschichte der gesamten phänomenalen Schöpfung erhebt sich als ein einziger Gedanke aus dem kosmischen Geist. Die Welt ist die Offenbarung dieses einen Grundgedanken. Dieser Erstgedanke ging als eine Schwingung aus der ewigen Stille des göttlichen Wesens hervor. Dieses ist in der klassischen Terminologie der Bezug zum ‚Ichha‘, dem Wunsch von Hiranyagarbha, der kosmischen Seele, die als Schwingung hervorgebracht wurde. Es ist nichts weiter als eine plötzlich an- und abschwellende Schwingung von Partikeln, doch ist es etwas unendlich Subtiles, derart subtil, dass es für den normalen Geist nicht wahrnehmbar ist.

Doch damit wird klar, dass alle Kräfte letztendlich in einer reinen Schwingung auflösbar sind. Die moderne Wissenschaft kam neuerdings, nach weiter gehenden Untersuchungen körperlicher Naturen, ebenfalls zu dieser Schlussfolgerung.

Radium und der seltene Yogi

Radium kommt sehr selten vor. Yogis, die ihre Gedanken kontrollieren, sind ebenfalls sehr selten auf dieser Welt.

So wie sich süßer Duft von einem Weihrauchstäbchen ausbreitet, so geht von einem Yogi, der seine Gedanken kontrolliert, und der permanent auf Brahman oder das Ewige vertraut, ein göttlicher Duft und eine göttliche Ausstrahlung (eine magnetische brahmische Aura) aus. Wenn man einen Strauß Jasmin, Rosen oder

Champaka Blumen in die Hand nimmt, wird der ganze Raum von ihrem süßen Duft erfüllt. Genauso, wie sich der Duft im Raum ausbreitet, breitet sich der Duft, der Ruf oder der Ruhm eines Yogis aus, der seine Gedanken kontrolliert. Er wird zu einer kosmischen Macht.

Gedanken – ihr Gewicht, Ausmaß und Muster

Jeder Gedanke hat sein eigenes Gewicht, Muster, Ausmaß, seine eigene Form, seine Farbe, Qualität und seine eigene Kraft. Ein Yogi kann all diese Gedanken direkt mit seinem inneren yogischen Auge erkennen.

Gedanken sind wie Dinge. Genauso, wie man seinem Freund eine Apfelsine geben und wieder zurücknehmen kann, genauso kann man seinem Freund auch nützliche, machtvolle Gedanken senden und wieder zurücknehmen. Gedanken besitzen eine große Kraft; sie bewegen sich; sie erschaffen etwas. Man kann mit der Macht der Gedanken Wunder bewirken. Um einen Gedanken zu beeinflussen, muss man nur die richtige Technik kennen und anwenden.

Gedanken – ihre Form, ihr Name und ihre Färbung

Angenommen der Geist ist frei von Gedanken und vollkommen ruhig. Doch in dem Augenblick, wo sich Gedanken erheben, nehmen sie sofort Namen und Formen an. Jeder Gedanke hat einen bestimmten Namen und eine bestimmte Form. Auf diese Weise erkennt man, dass jeder Gedanke in uns mit einem bestimmten Wort als Gegenstück verbunden sein muss. Die Form ist der gröbere und der Name ist der feinere Zustand einer einzelnen offenbarten Macht, die als Gedanke bezeichnet wird.

Doch diese Drei sind Eins. Wo immer eines dieser Drei vorhanden ist, sind auch die anderen beiden. Wo ein Name ist, existiert auch eine Form und ein Gedanke dazu.

Ein spiritueller Gedanke ist von gelber Farbe. Gedanken, die mit Angst und Hass angereichert sind, haben eine dunkelrote Färbung; selbstsüchtige Gedanken haben eine braune Färbung usw.

Gedanken – ihre Macht, ihre Wirkung und ihr Nutzen

Gedanken sind eine lebendige dynamische Kraft, - die lebendigste, feinste und unwiderstehlichste Macht im Universum. Durch die Gedanken, als Instrumentarium, erwirbt man Schöpferkraft. Die Gedanken wandern von Einem zum Anderen. Sie beeinflussen die Menschen; eine Persönlichkeit mit machtvollen Gedanken kann schwache Menschen beeinflussen.

Heutzutage gibt es zahlreiche Bücher über die Kultur, die Macht und die Dynamik der Gedanken. Durch das Studium erwirbt man ein umfassendes Verständnis über die Macht, die Wirkungsweise und den Nutzen der Gedanken.

Wir leben in einer unbegrenzten Gedankenwelt

Allein die Gedanken beherrschen die ganze Welt, die großen Schmerzen, das hohe Alter, den Tod und die großen Sünden, die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft und den Äther. Die Gedanken binden die Menschen. Derjenige, der seine Gedanken kontrolliert, ist ein wahrhafter Gott auf Erden.

Man lebt in einer Welt voller Gedanken. Die Gedanken stehen an erster Stelle. Dann erst werden die Gedanken ausgesprochen. Die Gedanken und die Sprache sind unmittelbar miteinander verbunden. Die Gedanken der Angst, der Bitterkeit und der Bosheit verletzen andere Menschen. Wenn der Geist als Ursache aller Gedanken aufhört zu existieren, verschwinden die äußeren Objekte.

Die Gedanken sind wie Dinge. Das Hören, das Fühlen, das Sehen, das Schmecken und das Riechen sind die fünf Hüllen des Geistes; das Wachen, das Schlafen und das Träumen sind seine Zustände; alle zusammen bilden die Bestandteile des Geistes. Sankalpa , Leid, Ärger, Bindung und Zeit, - erkenne sie als Ausdruck des Geistes. Der Geist ist der König der Sinne. Die Gedanken sind die Wurzel aller mentalen Prozesse.

Wir nehmen die Gedanken um uns herum nur als Gebilde oder Substanzen wahr. Die Gedanken sind entweder schöpferisch oder zerstörerisch. Die Objekte haben weder etwas Bitteres noch Süßes an sich; sie befinden sich jedoch im Geist, im Subjekt und im Gedankenbild. Sie werden durch Gedanken erschaffen.

Durch das Spiel der Gedanken erscheinen nahe Objekte weit entfernt und umgekehrt. In dieser Welt sind alle Objekte ungebunden; sie stehen nur durch das Denken, der Vorstellung des Geistes, miteinander in Verbindung oder Beziehung. Der Geist verleiht den Objekten Farbe, Muster und Qualität. Der Geist nimmt von den Objekten, über die er intensiv nachdenkt, die Form an.

Freunde und Feinde, Tugenden und Laster existieren nur im Geist. Jeder Mensch erschafft sich seine eigene Welt von Gut und Schlecht, Freude und Schmerz. Gut und Schlecht bzw. Freude und Schmerz gehen nicht von den Objekten aus, sondern diese gehören zu den Verhaltensweisen des Geistes. Diese Welt kennt weder Gutes noch Schlechtes. Dieses sind nur persönliche Vorstellungen.

Gedanken, Elektrizität und Philosophie

Gedanken haben Riesenkräfte. Sie sind stärker als Elektrizität. Sie kontrollieren das Leben, formen den Charakter und beeinflussen die Bestimmung.

Fühle wie ein Gedanke innerhalb kürzester Zeit zu vielen Gedanken wird. Angenommen man möchte ein paar Freunde zum Tee einladen. Der Gedanke an den Tee lässt die Gedanken an den Zucker, die Milch, die Tassen, die Teller, die Stühle, das Tisch Tuch, die Servietten, die Löffel, den Kuchen, die Kekse usw. aufkommen. Auf diese Weise ist die Welt nichts weiter als die Ausbreitung vieler Gedanken. Die gedankliche Ausdehnung des Geistes hin zu den Objekten bedeutet Bindung, und das Zurückziehen der Gedanken bedeutet wiederum Befreiung.

Man muss sehr aufmerksam sein, um Gedanken in ihrem Keim zu erfassen. Der Geist ist sehr trickreich und spielerisch veranlagt. Man muss seine Natur, seine Wege und seine Gewohnheiten verstehen lernen. Nur dann kann man ihn wirklich kontrollieren.

Die Yoga-Vasishtha ist das außergewöhnlichste Buch über den praktischen philosophischen Idealismus in der Welt. Das Wesentliche dieses Werkes besteht darin: „Allein Brahman oder die unsterbliche Seele existiert. Dieses Universum existiert nicht als Universum. Allein die Kenntnis des Selbst wird uns von Geburt

und Tod befreien. Das Auslöschen der Gedanken und der Vasanas ist Moksha . Allein die Ausdehnung des Geistes ist Sankalpa . Durch die Kraft der Unterscheidungsfähigkeit der Gedanken wird das Universum erschaffen. Die Welt ist ein Spiel des Bewusstseins. Die Welt existiert nicht in den drei Zeitperioden von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das Auslöschen von den Sankalpas ist Moksha. Vernichte das kleine „Ich“, die Vasanas und die Sankalpas. Meditiere über das Selbst und werde ein Jivanmukta ."

*Die äußere Welt existiert zunächst nur in Gedanken
Jeder Gedanke beinhaltet eine Vorstellung. Ein Tisch ist eine mentale Vorstellung mit etwas Äußerem. Was auch immer man äußerlich sieht, hat sein Gegenstück im Geist. Die Netzhaut des Auges hat eine kleine Struktur. Wie ist es möglich, dass die Vorstellung eines großen Berges, der durch eine kleine Öffnung in der Netzhaut gesehen wird, sich im Geiste widerspiegelt? Das ist das Wunder aller Wunder. Die Vorstellung von einem Berg existiert bereits im Geist. Der Geist ist eine große Leinwand, die alle Bilder der äußerlich wahrgenommenen Objekte enthält.*

*Die Welt – eine Projektion von Gedanken
Eine sorgfältige Reflexion zeigt, dass das ganze Universum in Wirklichkeit die Projektion des menschlichen Geistes ist, - Manomatram Jagat . Die Reinigung und die Kontrolle des Geistes ist das zentrale Ziel allen Yogas. Der Geist ist nichts weiter als eine Aufzeichnung von Eindrücken, die sich unaufhörlich als Impulse und Gedanken ausdrücken. Der Geist ist das, was er macht. Gedanken treiben zu Handlungen an; Aktivitäten schaffen neue Eindrücke im Denkorgan.*

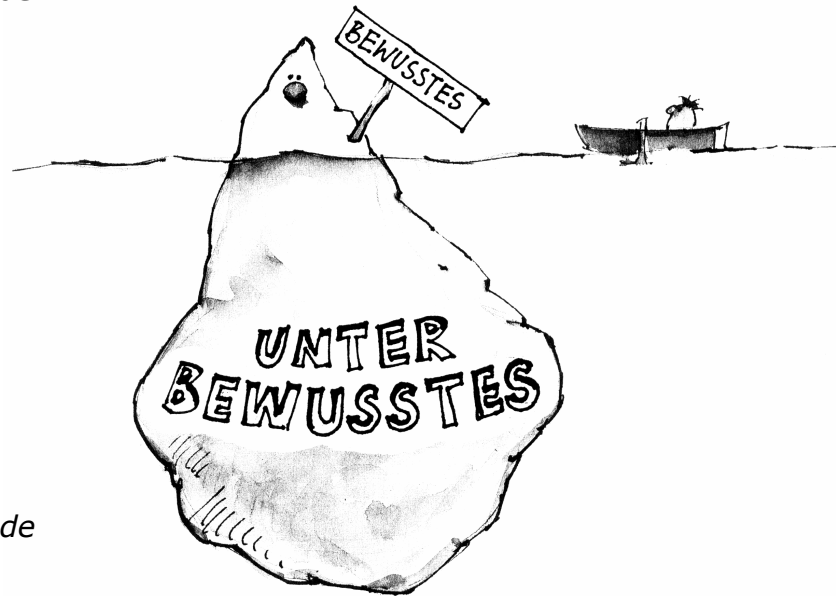
Yoga schlägt mit seiner Methode direkt an die Wurzel dieses Teufelskreises, die eine effektvolle Funktion des Geistes verhindert. Yoga kontrolliert und stoppt die Grundfunktion des Geistes, nämlich, die Gedanken. Wenn die Gedanken transzendiert werden, tritt die Intuition in Kraft und das Selbstwissen tritt unvermittelt ein.

Die Gedanken haben die Fähigkeit, die Welt mit einem Augenaufschlag zu erschaffen oder zu zerstören. Der Geist erschafft mit seinen eigenen Sankalpas oder Gedanken die Welt. Es ist der Geist, der die Welt erschafft (Manomatram Jagat; Manahkalpitam Jagat). Durch das Spiel des Geistes wird ein Kalpa zu einem Augenblick und umgekehrt. Durch ihn wird im Traum ein Traumbild erschaffen, und auch wenn dem Geist nichts Sichtbares zur Verfügung steht, so generiert er sichtbare Bilder.

*Die Gedanken, die Welt und die zeitlose Wirklichkeit
Der Geist ist die Wurzel des Samsara-Baumes mit seinen Tausenden von Schösslingen, Zweigen, zarten Blättern und Früchten. Wenn man seine Gedanken vernichtet, kann man den Baum von Samsara zerstören. Zerstöre die Gedanken, sobald sie aufkeimen. Durch das Auslöschen der Gedanken vertrocknet die Wurzel und mit ihr der Samsarabaum. Dies erfordert außerordentliche Geduld. Wenn alle Gedanken ausgerottet sind, badet man in einem Ozean der Glückseligkeit. Dieser Zustand ist unbeschreiblich. Man muss ihn selbst erfahren haben.
(Quelle:www.yoga-vidya.de)*

Das Unterbewusstsein – eine Einführung

Von Ralf Senftleben



[www. zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)

Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise für die Existenz eines Unterbewusstseins. Dennoch gehen die meisten psychologischen Ansätze davon aus. Wir folgen hier der Annahme, dass wir ein Bewusstsein einerseits und ein Unterbewusstsein andererseits haben. Durch den Einsatz von Mentaltechniken können Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins nutzen.

Damit Sie diese Kraft möglichst optimal nutzen können, ist es hilfreich, zunächst einiges über das Unterbewusstsein zu erfahren.

Unterbewusstsein und Unbewusstes

Es wird häufig auch die Unterscheidung zwischen dem Unterbewusstsein – auch Vorbewusstsein genannt – und dem Unbewussten gemacht. Der Unterschied liegt darin, dass wir auf unser Unbewusstes willentlich so gut wie keinen Zugriff haben. Viele unserer lebensnotwendigen Funktionen laufen gänzlich unbewusst ab. So denken Sie z.B. weder über Ihre Blutzirkulation noch über Ihre Verdauung nach – das funktioniert wie von allein. Aber auch in Ihrer Psyche befinden sich einige Bereiche in den Tiefen Ihres Unbewussten. Diese tiefenpsychologische Ebenen können wir in der Regel nur durch z.B. psychoanalytische Verfahren oder in der Hypnose erreichen.

Im Folgenden soll es hier aber vor allem um das Unterbewusstsein gehen.

Was zeichnet das Unterbewusstsein aus?

Unser Unterbewusstsein ist die Summe aller Vorstellungen, Erinnerungen, Eindrücke, Motive, Einstellungen und Handlungsbereitschaften, die in uns sind, die aber zur Zeit nicht aktiv sind. Alles was im Moment aktiv ist, ist uns bewusst. Unterbewusst spielen aber all die inaktiven Elemente unserer Psyche in unser tägliches Tun und Denken.

Ein Beispiel: Bei guten Autofahrern fährt das Unterbewusstsein

Wenn Sie lernen Auto zu fahren, müssen Sie viele Dinge gleichzeitig tun. Am Anfang fällt uns das schwer. Wir müssen über jeden Handgriff bewusst tun. Mit der Zeit automatisieren sich all diese Dinge und Sie brauchen gar nicht mehr darüber nachzudenken, was Sie tun müssen, wenn Sie z.B. abbiegen wollen. Ihnen ist das Autofahren in Fleisch und Blut übergegangen oder besser gesagt: Ihr Unterbewusstsein steuert nun viele Ihrer Handgriffe automatisch, während Sie sich auf andere Dinge konzentrieren können.

Eine weitere wichtige Funktion Ihres Unterbewusstseins

Unser Unterbewusstsein hat auch die wichtige Funktion, die Dinge wahrzunehmen, die wir bewusst nicht alle aufnehmen können. Überlegen Sie einmal, wie viele Eindrücke in jedem Moment auf Sie einströmen – visuelle und akustische Reize, wie Farben, Formen, Bilder, Töne, Geräusche und Stimmen, aber auch sensitive Reize, wie z.B. Berührungen, ein kalter oder warmer Luftzug, Schmerzen usw. Denken Sie auch an Gerüche, Stimmungen und vielfältigste andere Ihrer Wahrnehmungen und Eindrücke. Wie viel aber davon nehmen Sie normalerweise tatsächlich wahr? Einen winzigen Bruchteil. Und das ist auch gut so, sonst würden wir völlig überfordert wohl alle durchdrehen.

Übung

Setzen Sie sich einmal für einen Moment ruhig hin. Stellen Sie sich eine Zeitschaltuhr auf drei Minuten. Nun versuchen Sie ganz konzentriert alles um Sie herum wahrzunehmen – alles, was Sie sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken können. Finden Sie für sich heraus, wie viele Dinge Sie gleichzeitig wahrnehmen können und registrieren Sie einmal, wie viel Sie im Normalfall überhaupt nicht wahrnehmen.

Unser Unterbewusstsein weiß manchmal viel mehr als wir

Weil unser Unterbewusstsein sehr viel mehr aufnimmt, als wir bewusst registrieren, kann es uns in entscheidenden Momenten z.B. den Weg weisen. Das nennen wir dann Intuition. Dann macht sich unser Unterbewusstsein durch eine Stimme im Kopf oder durch ein komisches Gefühl im Bauch bemerkbar. Hin und wieder spüren wir auch bei einer anstehenden Entscheidung, wofür wir uns entscheiden müssen, ohne es rational erklären zu können. Oder wir spüren instinktiv eine drohende Gefahr. Manchmal kommen auch ganz plötzlich in uns Gefühle auf und wir müssen ohne ersichtlichen Grund weinen oder lachen. Oder wir fühlen uns scheinbar grundlos zu einer fremden Person sehr hingezogen, die wir kaum kennen. In all diesen Situationen übernimmt unser Unterbewusstsein für kurze Momente die Führung.

Nutzen Sie Ihr Unterbewusstsein und Ihre Intuition

Wir können uns das Wissen und die Kraft unseres Unterbewusstseins zu Nutzen machen, wenn wir lernen zu verstehen, was es uns sagen will und wie das Unterbewusstsein arbeitet. Wir müssen dafür einerseits die Impulse unseres Unterbewusstseins wahrnehmen, um uns dann bewusst entscheiden zu können, diesem Impuls zu folgen oder nicht. Andererseits können wir unserem Unterbewusstsein selbst Botschaften vermitteln.

Mentaltraining

Wann und wo kann Mentaltraining Ihnen und anderen helfen?

"Sie haben alle Fähigkeiten die Sie brauchen um Ihr Leben erfolgreich zu bewältigen!"

Das ist die Grundannahme der modernen Psychologie. Nur manchmal sind diese Fähigkeiten ein wenig verschüttet, schwach ausgebildet, vergessen, verloren...

Und das ist die Aufgabe des Mental-Coachings, diese Fähigkeiten zu aktivieren, zu stärken, wieder zu finden, zu entwickeln...

Hier einige Beispiele für Bereiche, wo Mentaltraining Ihnen helfen kann:

z.B. im Sport

- *klare Zielsetzung (richtige Formulierung)*
- *visualisieren des Erfolges*
- *Motivation für Training/Wettkampf*
- *nervös vor/bei Wettkampf*
- *gelähmt vor/bei Wettkampf*
- *Konzentration im richtigen Augenblick*
- *Energie und Kraft auf Abruf*
- *Durchhaltevermögen*
- *Erholung zwischen Wettkampfpausen*
- *Ablenkung durch Außeneinflüsse vermeiden*
- *hoher Leistungsdruck/Erwartungsdruck aushalten*
- *Erlernen neuer Techniken/Bewegungsabläufe*
- *Umlernen von fehlerhaften Techniken/Bewegungsabläufen*
- *Wegstecken eines Fehlers/einer Niederlage*
- *Muskelaufbau durch Mentaltraining*
- *Rehabilitation nach Verletzung*

z.B. im Beruf

Nur wenn jemand seinen Beruf liebt, wenn er gerne arbeitet, kann er beruflich wirklich erfolgreich sein. Wenn jemand seinen Beruf nicht mag, oder nur so recht und schlecht, so liegt es oft nur an der mentalen Einstellung. Oder mittels Mentaltraining aktiviert man entsprechende fehlende Fähigkeiten.

- *den "richtigen" Beruf finden*
- *Freude am Beruf*
- *Konzentration*
- *Umgang mit Stress (-Vermeidung, -Bewältigung)*
- *Mobbing*
- *Führungsstärke, intuitive Führung*
- *ausdrucksvolle Rhetorik*
- *Kreativität aktivieren*
- *intuitives Management*
- *Kunden "nerven"*

- *Entscheidungsstärke*
- *finanziell unabhängig sein*
- *professionelle Organisation und Planung beherrschen*

z.B. im Privatbereich

Auch im Privatbereich lassen sich viele Ziele viel besser durch Mentaltraining erreichen:

- *ruhig und ausgeglichen sein*
- *zufrieden und glücklich sein*
- *Lebensfreude spüren*
- *harmonische Beziehungen haben*
- *gut organisiert sein*
- *genügend Zeit für sich haben*
- *genügend Zeit für Frau, Mann, Familie, Kinder... haben*
- *genügend Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens haben*
- *Beruf und Privat unter einen Hut bringen*
- *im Wohlstand leben*

Zielfindung / Zielsetzung - die Voraussetzung für den Erfolg!

Etwas haben die wirklich erfolgreichen Menschen alle gemeinsam: klare Ziele! Sie wissen ganz genau, was sie wollen. Wohin sie wollen. Was sie im Leben erreichen wollen. Und zwar im beruflichen sowie auch im privaten oder auch im sportlichen Bereich. Sie sehen einen klaren Sinn im Leben.

"Wenn Sie keine klaren Ziele haben, ist es ein reiner Zufall, wenn Sie dort ankommen, wo es Ihnen gefällt!"

"Wer kein Ziel hat, der steuert nicht, der wird gesteuert!"

Damit eine Ziel wirklich ein Ziel und nicht nur ein "Wünschlein" ist, muss es folgende Kriterien erfüllen:

*Ist **E**insatzbezogen
Ist **P**ositiv formuliert
Ist **P**räzise formuliert
Ist **E**rreichbar
Übt einen **R**eiz aus
Enthält einen **T**ermin*

Wenn Sie die Zielsetzung nach diesen Kriterien vornehmen, haben Sie einen ganz wesentlichen Schritt zum Erfolg gemacht.

Das Lebensziel.

Wie findet man das Lebensziel?

Zuerst die Lebensvision: *Da gibt es die Möglichkeit, die eigene Grabrede zu schreiben. Zugegeben, das ist vielleicht ein wenig makaber. Aber es regt an zum Nachdenken. Also, was sollten die Leute über mich sagen, wenn ich im Sarg liege.*

Eine humanere Methode, die Lebensvision zu finden ist der Schaukelstuhltest: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen mit 80 Jahren im Schaukelstuhl und schauen auf Ihr vergangenes Leben zurück. Worauf möchten Sie zurückblicken können. Was wollen Sie erlebt haben. Schreiben Sie einfach auf, was Sie sich gewünscht hätten, wenn Sie es sich von der Fee hätten wünschen können.

Hier ist es wichtig, dass Sie wirklich alles aufschreiben was Ihnen einfällt. Spinnen Sie! Wenn Widerstände kommen ("das ist unmöglich"), dann schieben Sie diese auf die Seite.

Aus der Lebensvision wird dann das Lebensziel abgeleitet:

Achten Sie auf die Formulierungen. Sie wissen ja, lohnend, messbar, realistisch, in Gegenwartssprache, positiv formuliert.

Das Lebensziel kann nicht ausschließlich materiell sein. Im Gegenteil, es sollte vorwiegend ideell sein. Schreiben Sie es wirklich auf!

Am Lebensziel richten sich nun das berufliche und das private Ziel aus. Das heißt, es dürfen keine Widersprüche zwischen dem beruflichen und dem Lebensziel sein.

*Der nächste Schritt ist: "Hier stehe ich jetzt"
Schreiben Sie Ihre jetzige Situation (beruflich und privat) auf.*

Wenn Sie nun sehen, wo Sie jetzt stehen und was Ihr Ziel ist, geht es ans Planen. Was muss ich tun, um das Ziel zu erreichen. Dabei ist es sinnvoll, Teilziele zu stecken. Und zwar kurz-, mittelfristige und langfristige Teilziele.

Nun gilt es natürlich die entsprechenden Schritte zu tun. Also die Umsetzung. Die Zielsetzung nützt nur dann etwas, wenn danach auch die Umsetzung folgt.

Bei der Umsetzung gibt es mehrere Methoden/Techniken, die Ihnen sehr helfen können.

- 1. Konkrete Planung: Was muss ich tun, um meinem Ziel Schritt für Schritt näher zu kommen?*

Hier ist die Schriftlichkeit allererstes Gebot. Terminkalender oder sonstige Zeitplanwerkzeuge ist unbedingt einzusetzen. Teilziele, Aktivitäten festlegen. Wer kann mir dabei helfen.

- 2. Eine Mentalübung, bei der Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins aktivieren durch "visualisieren".*

"Wenn Sie vertrauensvoll in Richtung Ihrer Träume gehen, werden Sie Dinge erleben, von denen Sie früher nicht gewagt haben zu träumen."

Neurolinguistisches Programmieren

Einführung: Was ist NLP?

"NLP ist der erste systematische Ansatz zu lernen, wie man lernt" Gregory Bateson

NLP entstand zu Beginn der 70er Jahre durch das Studium hervorragender Kommunikatoren wie Fritz Perls, Virginia Satir, Milton Erickson sowie Wissenschaftler wie Gregory Bateson, Noam Chomsky, Alfred Korzybski und Robert Ornstein und wurde seitdem ständig weiterentwickelt.

Im Verlauf der praktischen Anwendung des NLP haben sich die Methoden und Techniken zur persönlichen Entwicklung in Medizin, Psychotherapie, Lebensberatung, Coaching, Unternehmensberatung, Managementtraining, Pädagogik, Superlearning und vielen anderen beruflichen Bereichen hervorragend bewährt.

NLP - Neuro Linguistisches Programmieren - ist ein komplexes Kommunikations- und Selbstmanagement-Modell mit dem es möglich ist unser subjektives Erleben so zu gestalten, dass wir veraltete unliebsame Muster den heutigen Bedürfnissen entsprechend verändern können. Es beschreibt den Zusammenhang zwischen der Erfahrung und Bewusstwerdung des inneren und äußeren Erlebens eines Menschen und der Entwicklung seiner Fähigkeiten mit diesem Erleben in eine bewusste Beziehung zu treten, um dadurch die Kommunikation nach innen und außen nach seinem eigenen Belieben neu zu gestalten.

NEURO - das neurologische System - wie unsere Wahrnehmungen in Vorstellungen, Gedanken und Gefühle umgesetzt werden. Es bezieht sich auf die neurologische und hormonellen Regelkreise des Körpers, auf die internale Verarbeitung und Repräsentation von Information durch unsere Sinnesorgane und deren Auswirkungen auf unsere Befindlichkeit.

LINGUISTISCHES - die Sprache - wie wir Sprache gebrauchen, um mit uns und mit anderen zu kommunizieren. Es ist der Ausdruck unserer Erfahrungen in den Prozessen der Sprache, des Denkens und der Imagination. In diesem Sinne drückt unsere Sprache unsere Repräsentation der Welt aus. Nervensystem und Sprache spiegeln sich gegenseitig in vielfältiger Weise wider und beeinflussen einander in wechselseitigen Prozessen der Gestaltung.

PROGRAMMIEREN - die Muster, Prozesse, Strukturen und Strategien unseres Kommunikationsprozesses - das heißt, welche inneren und äußeren Prozesse in unserer Kommunikation ablaufen und wie wir sie erkennen und gezielt verändern können. Die wechselseitige Beziehung zwischen Neurologie und Sprache ermöglicht es uns gestaltend und verändernd in die inneren Abläufe unserer Psyche und unseres Körpers einzuwirken.

Als wichtigste Grundannahmen des NLP gelten nach Robert Dilts folgende 2 Prämissen, aus deren Kombination sämtliche NLP-Modelle und Techniken entstanden sind:

1. Menschen reagieren auf ihre subjektive Abbildung der Wirklichkeit und nicht auf die äußere Realität - die Landkarte ist nicht das Gebiet.

2. Geist und Körper sind Teile des gleichen kybernetischen Systems und beeinflussen sich wechselseitig.

Richard Bandler, der zusammen mit John Grinder das NLP als "eine Programmiersprache für den menschlichen Biocomputer" entwickelt hat, fasst das Prinzip wie folgt zusammen: "Die meisten Menschen sind Gefangene ihres eigenen Gehirns. Sie verhalten sich, als ob sie am Hintersitz eines Busses festgekettet wären, während jemand anders lenkt. Ich möchte, dass Sie lernen, Ihren eigenen Bus zu fahren."

Die Wissenschaft drückt diese Grundgedanken des NLP wie folgt aus: "Die innere Organisation des Nervensystems bestimmt, was als wichtig, stabil und regulär gilt. Das Gehirn konstruiert und formt Ordnungen, Wirklichkeiten." Wahrnehmungswissenschaftler Francisco Varela

"Das Gehirn steht ständig mit seiner Umwelt in Kontakt. Aber die Deutung dieser Wahrnehmung, die Interpretationskriterien liegen im Gehirn und werden auch von ihm selbst entworfen." Professor Gerhard Roth von der Universität Bremen

In der Wahrnehmungspsychologie heißt es, dass Wahrnehmen ein deutender Vorgang ist, in dem wir unsere Bilder von der Welt konstruieren. Die Regeln, nach denen wir diese Bilder entwerfen, sind naturgemäß im Gehirn verankert und durch dessen funktionelle Architektur vorgegeben. Im NLP entspricht diese Erkenntnis dem Vorgang der Wahrnehmungen und Realitätsbildung (Metamodell der Wahrnehmung) über zwei verschiedene "Filtersysteme", die im Gehirn die Wahrnehmung gestalten und regeln.

Die kollektiven Filter (neurologische und soziale Filter) der Tilgung, Verzerrung und die daraus resultierenden Generalisierungen sind die allgemeinen Muster, nach denen unser Gehirn die ungeheure Menge der Sinneseindrücke und damit die Welt organisiert und einordnet.*

*Darunter liegen unsere individuellen Filter** der Wahrnehmungen, die sich aufgrund unserer persönlichen Erfahrungen und Lernprozesse ergeben. Diese Filter gelten nur für den Einzelnen und sind somit abhängig von den jeweiligen inneren Werten, Überzeugungen und Stimmungen (ein depressiver Mensch sieht die Dinge um sich gänzlich anders, als ein optimistischer und weltoffener Mensch). So bestimmen die individuellen Filter, was psychisch getilgt (=Verdrängung), verzerrt (=Projektion) oder generalisiert (=Glaubenssystem) wird, um es der innerlich vorherrschenden Struktur der Realität anzupassen. Die sozialen und individuellen Filter können durch die Methoden des NLP bewusst gemacht und nach Bedarf verändert oder aufgehoben werden.*

**neurologischer Filter: neurologische Einschränkung, neurologische Schwelle, periodische Hemmung / soziale Filter: Sprache, Gesellschaft, Sozialstruktur, Kultur, Rituale, Bräuche*

***individuelle Filter: Meta Programme, Werte, Kriterien, Glaubenssysteme, Überzeugungen, Erinnerungen, Erwartungen*

Somit gibt es eine Meta-Regel, die besagt, dass alle Regeln, nach denen das Gehirn arbeitet, und an die das Gehirn glaubt, innerhalb ihrer physiologischen Grenzen veränderbar sind.

Die NLP Kommunikations- und Veränderungstechniken eignen sich besonders, um:

- *Eigenes Potential zu entdecken und zu fördern.*
- *Die Wahrnehmung zu schulen.*
- *Die Kommunikation zwischen Körper, Geist und Seele in Fluss zu bringen.*
- *Bewusstsein über das Senden und Empfangen von Botschaften aller Art in der zwischenmenschlichen Kommunikation zu entwickeln.*
- *Beziehungsfähigkeit zu steigern.*
- *Kooperatives Lösungsdenken und Teamfähigkeit zu entwickeln*
- *Durch die Klärung eigener Werte und Ziele die Selbst-Motivation zu stärken.*
- *Alte Muster zu verändern.*
- *Neue Lebensprozesse zu gestalten.*

NLP und das Unbewusste

*NLP hat kein entwickeltes Modell des **Unbewussten** wie es z.B. in der Tiefenpsychologie insbesondere bei [C.G.Jung](#) der Fall ist, unterscheidet jedoch in seiner Sprache und in vielen Techniken (insbesondere beim [Reframing](#)) bewusste von unbewussten Prozessen (Zwei-Instanzen-Theorie).*

Das NLP-Konzept vom Unbewussten beruht nach Alexa Mohl u.a. auf folgenden Prinzipien:

(1) *Es gibt ein Unbewusstes.*

(2) *Bewusste und unbewusste Prozesse unterscheiden sich nicht prinzipiell. Beide werden anhand der NLP-Begriffe von Repräsentations-Systemen und Untereigenschaften beschrieben.*

(3) *Die Grenze zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten ist keine prinzipielle Grenze. Die Grenze ist flexibel und eher graduell.*

(4) Das Unbewusste wird prinzipiell positiv interpretiert. Auf der Ebene des Unbewussten herrscht das Prinzip der guten Absicht.

(5) Das Unbewusste ist mächtiger als das Bewusste, weil es (a) die meisten Lebensprozesse steuert, und (b) dem Bewussten nicht direkt zugänglich ist. Daten zum Auswahl-Prozess des Bewusstseins.

(6) Das Unbewusste hat eine Struktur, meist "Teile" genannt. Diese "Teile" organisieren "Verhalten", um "positive Absichten" zu erfüllen.

(7) Es ist möglich, mit dem Unbewussten Kontakt aufzunehmen.

(8) Wie sich eine Person dabei ihr Unbewusstes vorstellt ist für die Arbeit mit dem Unbewussten nicht von Belang (z.B. in Form von Symbolen, Personen oder einer Landschaft), ebenso nicht ihre sprachliche Bezeichnung (als "Teile", "Tendenzen", "Persönlichkeitsaspekte" usw.) sowie das individuelle Belief-System zum Unbewussten ("Geist", "Seele", "überpersönliches Wissen", "die Weisheit des Körpers", usw.)

In diesem Konzept werden dem Unbewussten nach Gernot Schauer u.a. folgende Funktionen zugesprochen:

(1) Das Unbewusste speichert alle wichtigen Informationen, die auf eine Person das ganze Leben einströmen. Dies kann z.B. im Meta-Modell der Sprache im Unterschied von der Oberflächen- und der Tiefenstruktur studiert werden. Die reichhaltigen Informationen der Tiefenstruktur sind oft unbewusster Natur und können durch geeignete Fragen einer Person bewusst zugänglich gemacht werden.

(2) Das Unbewusste organisiert die psychische Stabilität einer Person (im Fremdwort: ihre psychophysische Homöostase), indem es dem Bewussten manche Informationen zugänglich macht und manche nicht. Das Unbewusste kontrolliert also den Informationsstand des Bewussten. Traumatische Erfahrungen aus der Kindheit z.B. werden oft "vergessen" (in der Psychoanalyse sagt man "verdrängt") und z.B. im Prozess einer Neuprägung dem Bewusstsein wieder zugänglich gemacht.

(3) Das Unbewusste kann durch bestimmte Ereignisse angesprochen werden und dadurch zum Auslöser innerer Änderungs-Prozesse werden. Ein Beispiel ist die hypnotische Sprache, wie es das Milton-Modell beschreibt. Sie wirkt direkt auf das Unbewusste und kann von dort Einfluss auf das weitere Verhalten einer Person ausüben. In manchen Techniken des NLP, wie dem Reframing, bittet das Bewusste das Unbewusste direkt oder erteilt ihm Aufträge, die Verantwortung für Änderungs-Prozesse zu übernehmen, die in der Zukunft automatisch, ohne aktiven Einfluss des Bewussten, geschehen sollen.

Die Methode des Reframing + der Dialog mit dem Unbewussten

Reframing heißt, etwas in einen anderen Rahmen stellen oder "umdeuten" und ist ein im NLP häufig benutzter Prozess, der es ermöglicht problematisches Verhalten

oder einschränkende Einstellungen bzw. Überzeugungen zu verändern. Das Problem wird als erstes in einer anderen Art und Weise von "außen" betrachtet wahrgenommen oder in einen anderen Bezugsrahmen gestellt und gewinnt damit eine neue Bedeutung. Ein einfaches Beispiel eines kognitiven Reframes ist der Unterschied eines Optimisten und eines Pessimisten, die sich beide auf die selbe Sache beziehen, nämlich ein Glas, das mit Wasser halb gefüllt ist - für den einen ist das Glas noch halb voll, für den anderen schon halb leer. Solche einfache Wechsel der Wahrnehmungsperspektive bergen oft überraschende Einsichten in die eigenen festgefahrenen Bahnen, wie man die Welt und sich selbst sieht bzw. empfindet. Im weiteren Vorgehen werden alternative Möglichkeiten zum Problem aufgezeigt und in Zusammenarbeit mit dem Unbewussten, dessen positive Intentionen des problematischen Verhaltens in Einklang mit den neuen Verhaltensweisen oder Überzeugungen gebracht.

Viele dieser Muster, nach denen wir aussortieren, beurteilen oder uns verhalten entspringen unbewussten Strukturen, die sich im Laufe der Zeit als Gewohnheiten oder auch Zwänge in unser alltägliches Leben eingeschlichen haben, ohne das wir im ersten Fall diese noch hinterfragen oder im zweiten Fall diese noch kontrollieren können. Nicht wenige dieser problematischen Verhaltens- und Glaubensmuster führen aber nach einiger Zeit zu psychischen oder auch physischen Problemen. Das Unbewusste macht dieses nicht aus böser Absicht, sondern deswegen weil eine bestimmte Funktion nicht anders ausgedrückt werden kann oder eine wichtige Botschaft nur so "gehört" wird. Es sind sozusagen die einzigen Möglichkeiten für das Unbewusste diese Inhalte zu kanalisieren und dem bewussten Ich zu vermitteln. Besonders augenfällig wird dieser Prozess in der tiefenpsychologischen Psychosomatik, die davon ausgeht, dass bestimmte, meist ungeliebte Anteile einer Person gar nicht oder nur unzureichend gelebt bzw. wahrgenommen werden und das Unbewusste somit nur mehr den Körper als Ausdrucksmöglichkeit hat.

Darüber können sich im weiteren Prozess physische Beschwerden bis hin zu manifesten Krankheiten einstellen. Die tiefenpsychologische Psychosomatik beruht auf den Forschungen und Erfahrungen C.G. Jungs und seiner Schülerin Marie-Louise von Franz. Sie setzt voraus, dass hinter den von uns künstlich getrennten Welten der Psyche und des Körpers eine Einheitswelt (unus mundus) liegt. Gelingt es, in dieser Einheitswelt Änderungen zustande zu bringen, sind zugleich auch positive Auswirkungen im Bereich des Körpers möglich. Heute kann diese "Einheitswelt" wissenschaftlich durch die Erkenntnisse der [Psychoneuroimmunologie](#) belegt werden und stimmt als energetisches Modell des Menschen mit den alten Heil- und Meditationsschulen Asiens (z.B. [tantrisches Chakrensystem](#)) und der Antike überein.

Im Modell des Reframing wird in einem solchen Fall durch induzierte Trancen ein Kontakt mit dem unbewussten "Teil" aufgenommen, der diese Symptome sendet. Das Symptom wird von innen her betrachtet und man versucht in dieser Kommunikation die Intention herauszufinden, was dieser "Teil" damit erreichen will und welche Sekundärgewinne in diesem Körperverhalten liegen (z.B. wenn ich im normalen Alltag nicht nach Fürsorge und Aufmerksamkeit meiner Nächsten fragen kann, erledigt dies eine Krankheit, wodurch es für mich "legitim" wird dieses Bedürfnis zu befriedigen, oder wenn ich schon längst einer Sache überdrüssig bin bzw. mir etwas zuviel wird, aber nicht bewusst einschreite, kann in meinem Unbewussten ein besonders betroffener Teil "die Nase voll haben" und

29

ich hole mir eine Erkältung...etc.). Diese Anliegen können im Reframing mit alternativen Wegen der Erfüllung abgedeckt werden und man handelt mit dem "Teil" neue und passende Verhaltensweisen aus, mit denen dieser einverstanden ist.

Hier ist es wichtig von außen auf die Körpersignale zu achten, um zu sehen, ob das "Bauchgehirn" (Unbewusste/ vegetatives Nervensystem) im Körper auch wirklich damit konform geht. Die Signale und Botschaften des Körpers sind die direkte Sprache der unbewusst seelischen Vorgänge. Wir können den Kontakt mit dieser Intelligenz des Körpers durch einfache imaginative Übungen in Bezug auf den Solarplexus verstärken und in der Regel entwickelt sich ein eigenständiger "innerer Film", in welchem die Kette eines ganzen Geschehens ablaufen kann. Kommt dieser Prozess in Gang, ist man oft tief berührt von den seelischen Bildern und Inhalten, die auf diese Art wieder zum Fließen kommen. Allein dieser erneute Fluss der Energie und das Erleben dieser Körperempfindungen oder Bilder kann schon einen positiven Einfluss auf den Heilungsprozess haben.

Ein wesentlicher Punkt in dieser Arbeit besteht darin den "inneren Heiler oder Magier", den Paracelsus den "Archaeus" oder den "Alchemisten des Magens" genannt hat, zu entdecken und dadurch die eigenen Heilungskräfte zu aktivieren. Die Kombination von Reframing und den symbolhaften Prozessen der Imagination ermöglicht es, sich mit den unbewussten Schichten unserer Persönlichkeit zu verbinden, neue Lebenswege einzuleiten und uns in den Tiefen der Psyche auszuloten.

Aufbau des Mentalen Trainings

1. Entspannungstechnik

Zuerst geht es darum sich zu entspannen, zu lockern. Dazu eignen sich Entspannungstechniken wie die Progressive Relaxation, Autogenes Training, eine kleine Meditation oder Atemübungen. Wenn Sie selbst keine Entspannungstechnik kennen, kann Ihnen die tiefe Bauchatmung wie beim Yoga empfohlen werden.

Nehmen Sie diesen ersten Schritt ernst. Wer sich gut lockert, hat es leichter sich die künftige Situation und sein gewünschtes Handeln lebhaft vorzustellen. Außerdem hat man in Situationen, die einem wichtig sind, oft mit einem sehr hohen (oft zu hohen) Erregungsniveau zu tun. Die Entspannungstechniken helfen Ihnen also auch, in der künftigen Situation ein angemessenes Erregungsniveau zu finden. Sie sind eine wichtige Voraussetzung für den zweiten Schritt.

2. Das Mentale Training

Wie wollen und werden Sie künftig handeln? Welche Gefühle haben Sie in einer künftigen Situation? Was denken, spüren, riechen, schmecken, hören, sehen Sie? Stellen Sie sich Ihre künftige Situation lebhaft vor. Beziehen Sie so viele Sinne ein, wie es Ihnen möglich ist. Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit, wie Sie brauchen.

Wiederholen Sie das Mentale Training mehrmals, so lange, bis Sie sich sicher fühlen. Es bleibt Ihnen selbst überlassen, ob Sie Ihr Training 3x am Tag durchführen oder ob einmal täglich ausreicht. Das ist unter anderem davon abhängig, wie weit die Situation in der Zukunft liegt und wie gut es Ihnen gelingt, sich die Situation zufriedenstellend vorzustellen.

Beispiel: Vorstellungsgespräch mit Mentalen Training üben

Beginnen Sie immer mit dem ersten Schritt, eine Entspannungsübung durchzuführen (ca. 5-10 Minuten), bevor Sie das Mentale Training durchführen. Nehmen wir an, dass es Ihnen darum geht, sich für eine Arbeitsstelle zu bewerben. Der Termin für ein Vorstellungsgespräch ist schon gemacht. Natürlich wissen Sie im Vorfeld nicht ganz genau, welche Fragen an Sie gestellt werden und wer Ihnen gegenüber sitzt. Doch das müssen Sie nicht wissen. Stellen Sie sich die Situation exemplarisch vor ...

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich für das Vorstellungsgespräch zurechtmachen. Wie wollen Sie aussehen? Was werden Sie anziehen? Wie erreichen Sie Ihre gewünschte, künftige Arbeitsstelle? ...

Stellen Sie sich vor, wie Sie den Raum betreten, wo das Vorstellungsgespräch stattfindet. Wie fühlen Sie sich? Vermutlich sind Sie etwas aufgeregt, das ist normal und macht nichts. Sie werden mit der Aufregung umgehen können, denn Sie achten in dieser Situation z.B. darauf, dass Sie tief in Ihren Bauch atmen. Stellen Sie sich die Begrüßung vor, dass Sie Ihrem Gegenüber die Hand reichen, ihm in die Augen sehen und einen angenehmen Händedruck empfinden. Sie werden ruhiger. Ihnen wird ein Platz angeboten und Sie setzen sich ...

Stellen Sie sich vor, welche Frage an Sie gestellt wird. Wie werden Sie antworten? Welche Körperhaltung nehmen Sie ein? Wie fühlt sich Ihr Gesichtsausdruck an? Blicken Sie Ihrem Gesprächspartner in die Augen? Dann folgt eine weitere Frage ...

Stellen Sie sich das Bewerbungsgespräch immer vollständiger vor. Wie fühlen Sie sich? Was denken Sie? Haben Sie vielleicht was vergessen? Das macht nichts - Sie haben ja die Möglichkeit das Training mehrmals zu wiederholen.

Wenn Sie z.B. dann merken, dass Sie Ihre Antworten im Mentalen Training nicht flüssig formulieren können, sprechen Sie Ihre Antworten laut. Legen Sie sich Ihre Antworten zurecht. Sie haben auch im Vorfeld die Möglichkeit Ihre Antworten aufzuschreiben ...

Wenn Ihnen auffällt, dass Sie zu wenig Anhaltspunkte für die Fragen haben, welche gestellt werden können, dann informieren Sie sich im Vorfeld, welche Fragen den künftigen Arbeitgeber interessieren könnten. Anregungen zum Thema Vorstellungsgespräch finden Sie hier: "Vorstellungsgespräch: Wie kann ich mich richtig vorbereiten?"

Vor allem Kommunikationssituationen sind in dieser Hinsicht etwas komplexer als Bewegungsabläufe und bedürfen in manchen Fällen einer sorgfältigen Vorbereitung, die über das eigentliche Mentale Training hinausgeht. Immer wenn Ihnen eine Lücke auffällt, füllen Sie sie aus. Auch das ist eine beabsichtigte Wirkung des Mentalen Trainings.

Wenn Sie bemerken, dass Sie sich immer wieder Sorgen machen und negative Gedanken denken, hilft es auch Selbstgespräche zu führen, d.h. den negativen Gedanken positive Gedanken entgegenzusetzen. Das kann auch die Form eines Zwiegesprächs mit sich selbst annehmen.

Steuern Sie negativen Gedanken bewusst entgegen. Sie werden mit der Zeit merken, dass es sich dabei um eine Gewohnheit handelt, die Sie selbst verändern können. Seien Sie geduldig mit sich selbst - Gewohnheiten ändern sich nicht von heute auf morgen, sondern nur durch das Annehmen neuer Gewohnheiten und das bedeutet Wiederholung.

Machen Sie sich des Weiteren wiederholt klar, was Sie erreichen oder bewirken wollen. In diesem Beispiel dürfte es darum gehen, die neue Arbeitsstelle zu bekommen. Halten Sie sich Ihr Ziel vor Augen. Beleben Sie Ihr Ziel, indem Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Das gibt Ihnen die Kraft und Motivation vielleicht sogar mit einer freudigen Erwartung in die Zukunft zu blicken.

Ziehen Sie alle Register, die Ihnen zur Verfügung stehen. Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihre Zukunft erst in Gedanken, dann in Taten.

Anleitung Selbsthypnose

1.

Schaffen Sie das geeignete Umfeld. Es sollte Ihnen möglich sein, für ca. 15 Minuten ungestört zu bleiben. Das heißt: Telefon aus, vielleicht möchten Sie auch etwas schöne Musik auflegen?

2.

Machen Sie es sich so richtig bequem. Ob Sie sitzen oder liegen, bleibt Ihnen überlassen. Wenn Sie leicht frieren, hält eine Decke Sie schön warm. Jetzt sollten Sie langsam damit beginnen, die Alltagsorgen einfach mal loszulassen – die folgende Viertelstunde gehört Ihnen ganz allein, hier dürfen Sie ruhig mal egoistisch sein. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit.

3.

Schließen Sie die Augen. Eine kleine Anfangsvisualisierung wird Ihnen helfen, die Alltagsprobleme erst Mal ganz weit weg zu schicken: Stellen Sie sich vor, dass Sie vor sich eine große, weiße, flauschige Wolke haben. Packen Sie nun all Ihre Sorgen, Ihre Probleme und Ihre Ängste auf diese Wolke. Fertig? Dann geben Sie der Wolke einen ordentlichen Schubs, und schon braust sie davon – mit all Ihren Problemen – bis sie irgendwo am Horizont ganz verschwindet.

4.

Nun können Sie mit der eigentlichen Selbsthypnose beginnen. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Optimal wäre eine Zwerchfellatmung – sie erkennen sie daran, dass sich beim Atmen die Bauchdecke hebt. Die Zwerchfellatmung kommt ganz natürlich, wenn man sich entspannt. Versuchen Sie also nicht, irgendetwas zu erzwingen – lassen Sie den Atmen einfach fließen und atmen Sie weiter tief in den Bauch.

5.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmen. Geben Sie der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stellen Sie sich die Entspannung als Licht vor – das hilft Ihnen, das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben. So können Sie sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie mit jedem Atemzug ein goldenes Balsam einatmen, das sich anschließend in Ihrem ganzen Körper verteilt und Sie mehr und mehr entspannt. Wählen Sie einfach ein Bild, das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt. Wenn Sie möchten, können Sie die Entspannung auch durch formelhafte Suggestionen unterstützen: Sagen Sie sich selbst im Geiste „Mit jedem Einatmen sinke ich tiefer und tiefer in diese wundervolle Entspannung“. Nicht jeder mag es, zusätzlich Suggestionen zu verwenden – probieren Sie also aus, was Ihnen am besten liegt.

6.

Nun können Sie sich noch vorstellen, wie Sie Verspannung ausatmen: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stückchen Verspannung mehr aus Ihrem Körper, Sie können sich vollständig lösen und entspannen. Konzentrieren Sie sich sowohl auf das Einatmen der Entspannung sowie auf das Ausatmen der Verspannung.

Bereits jetzt können Sie ein wunderbares Gefühl empfinden, wenn Sie in sich hinein horchen.

Genießen Sie diesen Zustand, im Prinzip haben Sie schon eine Selbsthypnose induziert. Für den Anfang reicht das völlig, wenn Sie nach ein paar Wochen allerdings den Wunsch verspüren, noch tiefer zu gehen: Kein Problem, nutzen Sie einfach folgende, sehr wirkungsvolle Intensivierungstechnik:

Intensivierung

7.

Stellen Sie sich nun vor, Sie stehen vor einer Treppe, die über zehn Stufen hinab zu einer Tür führt. Diese Tür führt zu Ihrem ganz persönlichen, magischen Raum. Dieser Raum erlaubt es Ihnen, sich komplett zu entspannen und fallen zu lassen.

8.

Gehen Sie die Treppe nun im Geiste hinab. Zählen Sie dabei rückwärts – von zehn bis null. Nach jedem Schritt können Sie sich suggerieren, noch tiefer in diesen wunderschönen Zustand zu sinken. Etwa so: „Und noch viel tiefer sinke ich in diesen wunderschönen Schlaf“ oder: „Immer tiefer und tiefer sinke ich, meine Entspannung wächst dabei mehr und mehr.“ Atmen Sie weiter tief und ruhig. Und stellen Sie sich ruhig auch vor, wie Sie mit der Hand über eine Handreling streifen, die neben der Treppe verläuft.

9.

Kurz, bevor Sie das Ende der Treppe erreichen – also zwischen den Zahlen eins und null – können Sie sich noch folgendes suggerieren: „Und bei Null angelangt, sinke ich noch viel tiefer – doppelt so tief – in diesen wunderschönen Schlaf“.

10.

Nachdem Sie die Zahl „null“ gezählt haben, stehen Sie vor der Tür zu Ihrem magischen Raum. Schauen Sie sich die Tür genau an und öffnen Sie sie. Betreten Sie Ihren magischen Raum ... dieser Raum ist wunderschön eingerichtet, genau so, dass er absolut perfekt für Sie ist! Atmen Sie tief ein und schmecken Sie die Luft im Raum. Lassen Sie diese friedvolle Stille ein wenig auf sich wirken.

11.

Horchen Sie einmal in Ihren Körper hinein, wo Sie sich gerade am glücklichsten fühlen. Stellen Sie sich dieses Glücksgefühl dann als einen Lichtkegel in Ihrer Lieblingsfarbe vor. Drehen Sie den „Lichtschalter“ ordentlich auf und tauchen Sie Ihren ganzen Körper in dieses wunderschöne Licht. Lassen Sie es einfach geschehen und erleben Sie, wie Ihr ganzer Körper von einem Glücksgefühl durchdrungen wird.

12.

Nach einiger Zeit entdecken Sie Ihre „Schlafcouch“, die in Ihrem magischen Raum steht. Schlaftrunken wandeln Sie zu dieser Couch hin. Sie wissen, dass jeder, der sich in diese Couch hinein sinken lässt, augenblicklich dreimal so tief in diesen wundervollen Schlaf fällt. Atmen Sie noch einmal gründlich ein und dann: Lassen Sie sich in Ihre Schlafcouch sinken! Augenblicklich zieht ein wunderschönes Gefühl

34

über Sie und Sie können sich noch ein wenig mehr fallen lassen. In dieser Schlafcouch öffnet sich Ihr Unterbewusstsein und Grenzen verschwinden: Sie können in dieser Couch das Unmögliche möglich machen! Reisen Sie an ferne Orte, sehen Sie sich genau so, wie Sie schon immer sein wollten ... Ihr Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und schon bald zu einem Teil Ihrer Realität werden lassen.

Schon nach den ersten Selbsthypnosen werden Sie ein verträumtes, entspanntes Gefühl in Ihrem

Körper feststellen. Je öfters Sie mit der Selbsthypnose arbeiten, umso intensiver kann dieses Gefühl werden.

Es lohnt sich also, am Ball zu bleiben und die Technik regelmäßig zu praktizieren. Fangen Sie am besten mit den Punkten 1-6 an und heben Sie sich die intensivere Methode (1-12) auf,

bis Sie schon ein wenig Übung mit der Selbsthypnose haben.

Um sich wieder aus der Hypnose zu lösen, gehen Sie wie folgt vor:

Rücknahme der Hypnose

1.

Sagen Sie zu sich selbst im Geiste: „Ich werde nun ganz langsam wieder aus diesem wunderschönen Zustand aufwachen. Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“ Sie müssen nicht wortwörtlich vorgehen, sondern vielmehr sinngemäß.

2.

Zählen Sie anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen können Sie noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Mein Puls und mein Blutdruck erreichen für meinen Körper optimale Werte“.

3.

Bei drei angelangt öffnen Sie Ihre Augen. Lassen Sie sich noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor Sie aufstehen – Sie werden sich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.

Quelle: www.hypnoseberatung.de

Empfohlene, weiterführende Literatur zum Mentaltraining

Selbsthypnose

von [Leslie M. LeCron](#), [Wolfgang Maier](#) (Übersetzer)

Broschiert - Goldmann

Erscheinungsdatum: September 2000

ISBN: 3442106923

Selbsthypnose. Kreative Imagination in Beruf und Alltag.

von [Daniel L. Araoz](#)

Taschenbuch - 368 Seiten - Econ, München

Erscheinungsdatum: 1992

ISBN: 3430110580

Die Macht Ihres Unterbewusstseins

von [Joseph Murphy](#)

Gebundene Ausgabe - Ariston

Erscheinungsdatum: Januar 2002

ISBN: 3720510271

Lebe begeistert und gewinne

von [Frank Bettger](#)

Gebundene Ausgabe - Oesch Verlag

Erscheinungsdatum: Mai 2002

ISBN: 3035000123

So geht's dir gut

von [Andrew Matthews](#)

Broschiert - VAK Verlags GmbH

Erscheinungsdatum: Oktober 2002

ISBN: 3924077320

Der Frosch auf der Butter

von [Helmut Krusche](#)

Broschiert - Econ Tb.

Erscheinungsdatum: 2001

ISBN: 3548750753

Das LOLA-Prinzip oder Die Vollkommenheit der Welt

von [Rene Egli](#)

Gebundene Ausgabe - Editions d'Olt

Erscheinungsdatum: 1999

ISBN: 3952060607

Die Macht der Motivation

von [Nikolaus B. Enkelmann](#)

Broschiert - 220 Seiten - Moderne Verlagsges. Mvg

Erscheinungsdatum: August 2002

ISBN: 3478083184