VITALAKADEMIE

Diplomarbeit

mentalgwh17
Dipl. Mentaltrainer

Bild: A Wolfe/Stone

Beeinflussen Gedanken unser Leben?

Autor:	**Ing. SCHINTLBACHER Alfred**
Anschrift	**Obere Dorfstraße 15, A – 8713 Sankt Stefan ob Leoben**
Kurs:	Mentalgwh17
Eingereicht am:	03. Mai 2018

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel **„Beeinflussen Gedanken unser Leben“** selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

[St. Stefan ob Leoben, 03. Mai 2018]

[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

DANKSAGUNG

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Verwandten, Freunden und Bekannten bedanken, die mich ein Stück oder bereits ein Leben lang begleiten …. Es sind einfach diese zwischenmenschlichen Beziehungen und Begegnungen, aus denen ich Mut, Kraft und vor allem Liebe schöpfe.

Besonders von ganzem Herzen bedanken möchte ich mich ----

- Bei meiner Energetikerin und mittlerweile „Schwester/Freundin“ ANITA, mit der ich mich auf eine besondere Art und Weise neu entdecken und finden durfte. Unsere Zusammenkünfte und der immerwährende Gedankenaustausch finde ich sehr bereichernd.
- Bei meinem Lehrgangsleiter Andreas „Der Bewirker“ PIRKER mit seiner sehr nüchternen aber auch berührenden Art und Weise.
- Bei meinen Lehrgangskolleginnen für die tolle Begleitung und den wunderschönen Erfahrungen in diesen 7 Monaten.
- Last but not least meiner Dualseele KARIN, durch deren Begegnung im Juni 2012 mein Leben auf den Kopf gestellt und ab diesem Zeitpunkt in die richtige Bahn gelenkt wurde.

Ein aufrichtiges und von Herzen kommendes DANKE

Mein Weg ist noch lange nicht zu Ende, er hat durch die Begegnungen von zahlreichen Menschen unterschiedlicher Charakteren erst richtig begonnen und wird sicherlich noch weitere Stationen bringen, aber ich freue mich sehr darauf, was mein Leben noch für mich alles parat hält und welche Erfahrungen ich noch machen darf und kann.

Inhaltsverzeichnis

1. Idee zur Diplomarbeit 2
2. Der/Die Gedanke(n) 4
2.1. Einteilung nach dem zeitlichen Aspekt 5
2.1.1. Vergangenheit 5
2.1.1.1 Erinnerung 5
2.1.1.2 Wunsch 6
2.1.2. Gegenwart 6
2.1.3. Zukunft 7
2.2. Unterteilung in Ihrer Art 7
2.2.1. Negatives Empfinden 8
2.2.2. Neutrales Empfinden 8
2.2.3. Positives Empfinden 9
2.3. Wissenschaftlicher Aspekt zu Gedanken 10
2.3.1. Neuroplastizität 10
2.3.2. Desoxyribonukleinsäure (kurz DNA) 12
2.4. Umgang mit Gedanken 13
2.5. Wirkung von Gedanken in uns / Umgebung 15
2.5.1. Was verstehen wir heutzutage unter „Energie“? 15
2.5.2. Ist alles um uns herum „Energie“? 16
2.6. Kraft der Gedanken 17
2.6.1. „The Secret – Das Geheimnis“ 18
2.6.2. „Das Gesetz der Resonanz“ 19
2.7. Gedanken werden Wirklichkeit 20
3. Lösungstechniken 22
3.1. Kraftplatz 22
3.1.1. Indoor - Platz 22
3.1.2. Outdoor - Platz 23
3.2. Meditationen 23
3.2.1. Textform 23
3.2.2. Auditiver Form 24
3.2.3. Bildform 24
3.3. Affirmationen 25
3.4. „The Work“ (Byron KATIE) 26
3.5. Die 12 goldenen Regeln 27
3.6. EFT (Emotional Freedom Techniques) - Methode 28
4. Abschluss / Resümee 30
5. Literaturnachweis 32
6. Abbildungsverzeichnis 34
7. Protokolle – „PEER Group“ 35
8. Praxisnachweis 39

1. Idee zur Diplomarbeit

Seit Beginn des Lehrganges habe ich mich intensiv mit der Thematik für meine Diplomarbeit auseinandergesetzt. Zahlreiche gute Ideen und Einfälle kamen mir in den darauffolgenden Monaten, jedoch schien keines dieser Themen passend für eine ausführliche Arbeit zu sein. Immer wieder verwarf ich die Ideen, weil mich keine davon wirklich dazu inspirierte, darüber ausführlich zu schreiben.
Zu viele Gedanken sammelten sich einfach in meinem Kopf …. „Hoppla“ … immer wieder Gedanken, wieso – weshalb – warum ??

So begann ich Mitte März 2018, mir sehr viele Gedanken über meine Diplomarbeit „Beeinflussen Gedanken unser Leben“ zu machen.

Wenn ich an den September 2012 zurückdenke, es war jener Zeitpunkt, wo sämtliche Lebensbereiche von mir zusammenbrachen und ich nichts mehr verstand, dazu gezwungen wurde, mir über mein bisheriges Leben Gedanken zu machen.

„Ich wurde 1977 in eine wohlbehütete Familie hineingeboren, das Familienleben an sich würde ich eher als konservativ bezeichnen, der Vater als Erwerbstätiger mit dem Beruf Bundespolizeibeamter inkl. politischem Engagement im christlich – sozialen Bereich, die Mutter als Hausfrau. Mein Bruder und ich wurden nach Prägungen erzogen, durften ein harmonisches Leben genießen, auch die Wahl der Ausbildung stand uns weitgehend frei. Ich besuchte eine Höhere technische Bundeslehranstalt, maturierte in Maschinenbau und war 20 Jahre erfolgreich im technischen Bereich tätig. Stetige Weiterbildungen prägten mein Leben, Wissbegierde war beziehungsweise ist schon immer vorhanden, auch in der Kindheit. Mit über 30 Kursen im Feuerwehrwesen, ca. 10 Ausbildungen im technischen Bereich sowie 3 Ausbildungen im Bereich Arbeitssicherheit konnte ich ein fundiertes Wissen aufweisen.“

Nach einer Zeit von 6 Wochen, in der ich ohne Arbeit war und ich mich somit voll und ganz auf MICH konzentrieren konnte, lies ich mein Leben Revue passieren und kam zum Schluss, dass ich eigentlich „NICHTS“ erreicht habe, was mein Leben bereicherte, im Gegenteil, ich war eine Marionette der Gesellschaft geworden. „Wie konnte ich mich nur so verrennen?“ …

dachte ich mir … „ich habe über die Jahre hinweg einen Tunnelblick[1] bekommen, aber wie komme ich aus diesem Strudel wieder raus?“.

Es führte kein Weg vorbei, dass ich mir Gedanken über mein zukünftiges Leben machen müsse. Mit dem klaren Ziel vor Augen und mit der Unterstützung meiner Energetikerin ab Jänner 2013 begann ich sukzessive meine Gedanken zu beobachten, sie zu benennen, ebenso auch zu fühlen und dann in meine gewünschte Veränderung zu bringen. Was mir zum damaligen Zeitpunkt nicht klar war, dass diese Arbeit ein Leben lang anhält, jedoch wenn aus Gedanken dann Wirklichkeiten entstehen, erfüllt es einen Menschen mit Lebensfreude und Sinn.

Bis zum heutigen Tage habe ich immer wieder sehr viele Gedanken, die im alltäglichen Leben plötzlich kommen und gehen, jedoch bin ich mittlerweile in der Lage, sie richtig einzuordnen und im richtigen Sinne auch anzuwenden.

Das Ziel meiner Diplomarbeit besteht darin, diese Thematik sichtbar in jeder Hinsicht zu machen. Ich werde den Begriff Gedanken näher erläutern, die wichtigsten Aspekte dazu aufzählen und als Abschluss mögliche Lösungsansätze benennen, mit denen ich erfolgreich meine Gedanken in meine gewünschte Richtung gelenkt habe.

Ich bin mir komplett bewusst, dass meine Diplomarbeit Fragen aufwerfen wird, jedoch bin ich der Meinung, dass diese Thematik noch lange nicht komplett erforscht wurde.
Es ist jedem Leser frei gestellt und sogar sehr erwünscht, sich seine Meinung zu diesem Thema zu bilden.

„Nur der Denkende erlebt sein Leben, am Gedankenlosen zieht es vorbei“

Freifrau Marie von Ebner-Eschenbach

(13. September 1830 - † 12. März 1916)*

[1] im übertragenen Sinne die Unfähigkeit oder Unwilligkeit, Dinge wahrzunehmen, die außerhalb dessen liegen, wofür sich der Betroffene aktiv interessiert *(Wikipedia)*

2. Der/Die Gedanke(n)

Wenn ich mir rückwirkend die Entstehung und Geschichte der Menschheit betrachte, wurden zahlreiche Äußerungen von Personen sowie Persönlichkeiten für die Nachwelt aufgezeichnet, deren Ursprung auch nur Gedanken waren. Viele dieser Aufzeichnungen haben oder hatten auch Auswirkungen auf die Weiterentwicklung des „Homo Sapiens“. [2]

So ist es nicht verwunderlich, dass diese Auswirkungen wiederum Auswirkungen in der Nachwelt hinterlassen, somit findet eine Kettenreaktion ungeahnten Ausmaßes statt, die niemals enden werden wird. Es ist ein Prozess, der die Menschheit auch nach meinem Tode weiter befassen wird.

In allen Lebensbereichen werden die Menschen mit Gedanken konfrontiert, sei es in bewusster oder auch unbewusster Art und Weise.

Aber …. **Was ist ein Gedanke?** …. Jeder Mensch weiß, was mit Gedanken gemeint ist, eine klare Definition fällt nur sehr wenigen unter uns ein.

*„Ein **Gedanke** ist, was gedacht worden ist oder das Denken an etwas; eine Meinung, eine Ansicht oder ein Einfall bzw. ein Begriff oder eine Idee. Der Gedanke ist ein Ergebnis und eine Grundkomponente im Prozess des Denkens. Der Gedanke, ein Produkt des Denkprozesses in Form eines Urteils, eines Begriffs oder einer Kombination von beidem, der im idealen Fall das Allgemeine in der Masse der Einzeldinge widerspiegelt oder das Wesentliche, das Gesetzmäßige in der Vielfalt der Erscheinungen der den Menschen umgebenden Welt fixiert“*.[3]

Diese Definition wirkt im ersten Moment sehr komplex und verwirrend. Wird diese Definition auf den Punkt herunter gebrochen, bleibt nichts anderes als eine „visuelle Momentaufnahme“ übrig.

[2] ist nach der biologischen Systematik ein höheres Säugetier aus der Ordnung der Primaten (Primates). Er gehört zur Unterordnung der Trockennasenprimaten (Haplorrhini) und dort zur Familie der Menschenaffen (Hominidae). *(Wikipedia)*

[3] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt A

Wir können uns diese Aufnahme so vorstellen, dass wir ein Bild mit einer Kamera aufnehmen. Zum Zeitpunkt des Auslöseknopfes dieser Kamera wird dieser Moment exakt an diesem Zeitpunkt an diesem Ort zu einem einzigartigen Erlebnis. Dieses Erlebnis bleibt uns in jeglicher Art und Weise als Gedanke erhalten.

Wie dann mit dieser „Aufnahme" umgegangen wird und für unsere Entwicklung weiter nutzen, werde ich in den nachstehenden Ausführungen dieser Arbeit näher betrachten.

2.1. Einteilung nach dem zeitlichen Aspekt

Warum ist der zeitliche Aspekt bei Gedanke so wichtig? Der Mensch ist eine Spezies, die immer den Weg des geringsten Widerstandes sucht und daher sehr viel in den unterschiedlichen Zeiten wechselt, vorwiegend dazu, um diese Gedanken so angenehm wie möglich zu nutzen.

2.1.1. Vergangenheit

Die Vergangenheit spielt in unserem Denken eine sehr große Rolle. Es wird sehr in diese Zeitform gewechselt. Im mentalen Training haben Gedanken aus der Vergangenheit einen hohen effektiven Wert, da wir diese Art von Gedanken für Kraftplätze (nähere Erläuterung zu einem späteren Zeitpunkt) nutzen können.

Eines muss jedoch immer berücksichtigten werden, dass diese Art der Gedanken in der persönlichen Weiterentwicklung hinderlich sein können.

Eine allgemein beliebte Metapher[4]: *„Würde gerne die Zeit anhalten"* zeigt uns schon, wie sehr Menschen an der Vergangenheit hängen.

Unser Leben, aus der Vergangenheit betrachtet, können wir nicht mehr ändern, auch wenn es manchmal noch so sehr gewünscht bzw. erwünscht wird.

Im Detail gibt es immerhin noch einen gravierenden Unterschied:

2.1.1.1 Erinnerung

Als Erinnerung bezeichne ich ein *„physisches"* Ereignis, an das wir gerne zurückdenken, weil es in der Vergangenheit „stattgefunden" hat.

[4] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt H

Als Beispiel nehme ich einen Wohnortwechsel, der aufgrund von Begleitumständen umgesetzt wurde, ohne zu wissen, ob es die richtige Entscheidung war.

2.1.1.2 Wunsch

Als Wunsch bezeichne ich ein *„psychisches“* Ereignis, an das wir gerne zurückdenken, aber in der Vergangenheit *„nicht stattgefunden“* hat.

Als Beispiel anzuführen wäre ein angedachter Jobwechsel, der nie getätigt wurde, aber heutzutage bzw. aus heutiger Sicht die richtige Entscheidung gewesen wäre.

2.1.2. Gegenwart

Sehr wenige Menschen haben sich bis dato Gedanken in der Gegenwart gemacht. Solange alles im Leben nach unseren Wünschen und Bedürfnissen läuft, wird sich kaum jemand im *„HIER und JETZT“* Gedanken machen. Die Gegenwart ist jedoch der Bereich, in der unser Denken und Handeln abspielt!

Wie wichtig jedoch wäre es, sich Gedanken in der Gegenwart zu machen, damit die Klarheit in uns kommt, was wir eigentlich wollen.

Die ganz einfache Frage, die ich sehr gerne in meinem Verwandten- und Freundeskreis immer wieder stelle (viele können sie leider nicht mehr hören) lautet: … *„Was möchtest du wirklich?“* … können nur sehr wenige prompt bzw. nach kurzer Nachdenkphase beantworten, es fehlt einfach das nötige Verständnis bzw. die Klarheit dazu.

Der mögliche Umschwung wird sich dahingehend bemerkbar machen, dass mit der Zeit viele Menschen unterschiedlicher Bereichen (Herkunft, Beruf, Stand usw. …) Ihre Unzufriedenheit frei laufen lassen, dadurch mit sich und anderen in Konflikten kommen, und schlussendlich auch den Sinn Ihres Lebens hinterfragen.

Durch den uneingeschränkten Zugang zu Wissen, welches durch unser hochtechnologisiertes Zeitalter in Form von Internet vorhanden und auch publiziert wird, verstärkt dieses Umdenken / Nachdenken nachhaltig. Über die

Richtig- und Wichtigkeit dieses, zur Verfügung stehende, Wissen muss jeder für sich selbst entscheiden.

2.1.3. Zukunft

Wie oft schwelgen Menschen in der Zukunft, was sie alles haben möchten bzw. auch erreichen wollen. Mit diesem Gedanken befassen sich die meisten Menschen, weil wir uns in eine Vorstellung begeben, die einen angenehmen Effekt in uns auslösen.

Viele wissen jedoch nicht, dass die Zukunft aus der Gegenwart entsteht. Handlungen, die im Hier und Jetzt aus der Vorstellung heraus gesetzt werden, sind die Grundsteine für die Zukunft. Ich kann eine gewünschte Änderung nur herbeiführen, wenn ich meinen Gedanken in der Gegenwart visualisiere und manifestiere.

Die Zukunft kann morgen schon anders sein, besonders dann, wenn plötzlich ein Schicksalsschlag eintritt und dadurch gewünschte Änderungen nicht mehr eintreffen können.

Als Beispiel erwähne ich einen Arbeitsunfall, durch den die betroffene Person mit körperlichen Einschränkungen nicht mehr den Freizeitsport „Bergsteigen“ ausüben kann.

Egal, welcher Gedanke mit welcher Empfindung uns immer in den Sinn kommt, er ist in diesem Moment ein großes Geschenk. Er erinnert uns an Muster, dass erkannt und dadurch gelöst werden möchte.

2.2. Unterteilung in Ihrer Art

Mit dieser Unterteilung gehe ich gesondert auf in das einzelne Empfinden ein. Gedanken erzeugen Empfindungen unterschiedlichster Art und Weise, die hauptsächlich auf 3 Kategorien unterteilt werden. Wie Menschen mit diesen Empfindungen umgehen, bleibt ihnen selbst überlassen.

2.2.1. Negatives Empfinden

Negatives Empfinden ist leider die am häufigsten auftretende Erscheinung. Die Negativität wird sehr oft mit schlechten Erfahrungen beziehungsweise Erinnerungen assoziiert. Gedanken, die in diesem Muster verharren, erzeugen in uns Ängste und hindern uns eigentlich an der persönlichen Weiterentwicklung, können aber auch eine Schutzfunktion sein, in dem sie uns vor Gefahren warnen. Jeder Mensch hat sein persönliches, individuelles Angstmuster. Stellt er sich dieser Angst und überwindet sie, wird ein Schritt in Richtung persönlicher Weiterentwicklung gesetzt. Es dient somit zum Reifungsprozess und den damit verbunden Erfolgserlebnis.

<u>Die größten Ängste können sein:</u>

- Verlust
- Trauer
- Wut
- Zorn
- Neid
- Schmerz

Die Angst ist der größte Verbündete unseres *„Pressesprechers“*[5], durch ihn hinterfragen wir jeden Gedanken und ordnen diesen einer bestimmten Art von Angst zu.

2.2.2. Neutrales Empfinden

Wir Menschen neigen dazu, sämtliche Empfindungen unbedingt einer Kategorie zuzuordnen. Es gibt für uns nur 2 Kategorien, nämlich positiv oder negativ. Die beiden Kategorien wurden uns durch Prägungen, beginnend im Kindesalter, durch die Erziehungsberechtigten / Eltern angeeignet.

Eine neutrale Haltung einzunehmen, diesen Gedanken bedingungslos so zu akzeptieren, ist ein schwieriges Unterfangen, wenn wir uns niemals mit der

[5] Beschreibung von Andreas PIRKER auf die Personifizierung unseres inneren Wiederstandes

neutralen Haltung beschäftigt haben. Dahingehend erfordert es ein Training, dieses Empfinden in unser Bewusstsein zu integrieren.

Entgegen vieler Meinungen zahlreicher Autoren, die sich mit der Thematik Gedanken beschäftigen, bin ich davon überzeugt, dass Gedanken auch neutral betrachtet werden können. Es kommt nur darauf an, wie wir damit umgehen.

2.2.3. Positives Empfinden

Unsere Gedanken in diese Richtung zu lenken bzw. erzeugen, dazu benötigen wir eine innere bejahende Einstellung. Je früher diese Einstellung in unser Leben eintrifft, desto unbeschwerter können wir durch das Leben gehen. Der wichtigste Schritt dazu ist, die eigene Wahrnehmung zu erhöhen, an das eigene Selbstvertrauen zu glauben aber auch die Niederlagen als positives Erlebnis anzuerkennen. Der Schlüssel dazu ist die eigene Achtsamkeit.

Als Hilfestellung eignet sich die nachfolgende Wahrnehmungsübung von der deutschen Schauspielerin und Autorin Michaela MERTEN (geb. 1964, Karlsbad, Tschechien):

„Setzen Sie sich – kurz bevor Sie schlafen wollen – am Abend auf Ihr Bett, schließen Sie die Augen und lassen Sie den heutigen Tag wie einen Film vor Ihren Augen ablaufen. Fangen Sie innerlich mit dem Aufstehen an, und erinnern Sie sich Schritt für Schritt an das, was Sie getan und empfunden haben. Bewerten Sie nichts, beobachten Sie nur. Versuchen Sie sich an jedes Detail zu erinnern, jedes Wort, jede Begegnung. Atmen Sie tief und ruhig ein und aus, und betrachten Sie den Tagesfilm. Je öfter Sie diese Übung machen, desto mehr wird Ihnen einfallen. Schön wäre es, wenn Sie fast lückenlos bewusst betrachten können, wie Ihr Tag ablief. Vielleicht gibt es Situationen, die nicht so optimal liefen, dann können Sie mit sich verabreden, es nächstes Mal anders zu machen. Hören Sie auch in sich hinein, wer zu Ihnen was gesagt hat. Vielleicht sind da Informationen für Sie versteckt, die Sie überhört haben, weil Sie zu gestresst waren.“[6]

[6] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt D

Mit dieser Übung kann man Schritt für Schritt seine Einstellung in eine positive Richtung lenken, mit eigentlich geringem Aufwand. Durch das Schärfen der Achtsamkeit stellen sich auch dann glückliche Fügungen ein, die wiederum eine große Auswirkung auf positives Empfinden erzeugt. Und aus der Erfahrung heraus wirkt sich positives Empfinden auch auf unsere Gedanken positiv aus.

Wie ist es bei Dir, wenn Du den Satz hörst beziehungsweise liest:

…. „Ist das Glas nun halbvoll oder halbleer?“ ….

Es liegt allein an Dir, welche Betrachtungsweise Du nun für Dich persönlich einnimmst, und schon bist du in Gedanken!

2.3. Wissenschaftlicher Aspekt zu Gedanken

2.3.1. Neuroplastizität

„Gedanken sind ein Produkt des Gehirns in der Wechselwirkung mit seiner Umgebung und sich selbst. Sie entstehen beim Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen genauso wie beim Nachdenken im stillen Kämmerlein und sogar beim Schlafen. Mit dem Thema Denken beschäftigen sich unter anderen Neurowissenschaftler. Für sie ist klar: Wenn wir denken, dann deshalb, weil Hirnprozesse ablaufen. Und Hirnprozesse, das sind komplizierte Interaktionen zwischen Nervenzellen im Gehirn. Besonders interessante und relevante Gedanken speichert unser Gehirn für die Zukunft – sie werden zu Erinnerungen.“[7]

Zahlreiche Neurowissenschaftler beschäftigen sich seit Jahren darüber, wie Gedanken entstehen. Die breite Anerkennung über die Neuroplastizität ist ausschließlich dem amerikanischen Neurowissenschaftler Dr. Michael MERZENICH, PhD (geb. 1942 in Lebanon, Oregon, USA) durch seine Beharrlichkeit zu verdanken.

[7] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt B

Abbildung 1: Nervenzellen und deren Synapsen (@Bild: Shutterstock / Lightspring)

Einen wissenschaftliche Untersuchung führte der spanische Neurowissenschaftler Dr. Alvaro PASUCAL-LEONE (geb. 1961, Valencia), in dem er mit 2 Testgruppen den Versuch unternahm, eine definierte Tonreihenfolge auf Klavier zu erlernen. Die zeitliche Vorgabe war 5 Tage, jeweils 2 Stunden pro Tag lang am Klavier zu üben (die erste Gruppe real durch Tastenanschlag am Klavier, die zweite Gruppe rein mentale Vorstellung). Am Ende dieses Tests wurden die Gehirne beide Gruppen aufgezeichnet, wobei sich die Gehirne ähnlich verändert haben.

Im Jahr 2002 unternahm der amerikanische Orthopäde und Chirurg Dr. Bruce MOSELEY einen Versuch, in dem er 180 Patienten mit der Diagnose „mittelschwere Knie-Arthrose“ nach einem Zufallsprinzip in 2 Gruppen unterteilte.

Die Patienten beider Gruppen wurden unter Vollnarkose gelegt, wobei eine Gruppe nur „zum Schein“ operiert d. h. nur ein Schnitt in die Haut gemacht wurde und anschließend wieder zugenäht.

Das Ergebnis dieser Studie war eine kleine Sensation, denn alle 180 Patienten ging es nach der Operation gleich gut. Sogar Jahre später berichteten die Scheinoperierten davon, dass sie keine Knieschmerzen mehr hätten und sportlich aktiv sind.

Nach dem derzeitigen Stand der Neurowissenschaft können durch gezieltes Training der Gedanken die Mikrobewegungen erhöht werden und damit neue neuronale Netzwerke entstehen.

Die Erkenntnis um den Bereich Neuroplastiztät steckt nach Ansicht zahlreicher Wissenschaftler noch in den Kinderschuhen und bedarf weiterer zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen und Studien. Die Menschen dürfen in den nächsten Jahren gespannt auf die Ergebnisse dieser Forschung blicken.

2.3.2. Desoxyribonukleinsäure (kurz DNA)

„Desoxyribonukleinsäure (kurz DNS; englisch DNA für deoxyribonucleic acid) (lat.-fr.-gr. Kunstwort) ist eine Nukleinsäure, die sich als Polynukleotid aus einer Kette von vielen Nukleotiden zusammensetzt. Das in den Chromosomen befindliche Biomolekül ist bei allen Lebewesen und bei vielen Viren (DNA-Viren, Pararetroviren) der Träger der Erbinformation, also die materielle Basis der Gene."[8]

Die DNA ist somit die Grundbasis jedes Menschen, der kleinste Nenner in diesem System. Längst weiß man heutzutage, dass Gedanken sämtliche Strukturen eines Systems beeinflussen können, in positiven aber auch negativen Sinn.

Im Buch *„Das Gesetz der Resonanz"*[9] (Erläuterung des Prinzips zu einem späteren Zeitpunkt) vom deutschen Schauspieler und Buchautor Pierre FRANCKH (geb. 1953, Heilbronn, Deutschland) fielen mir sofort die Versuche des HeartMath Institute (Kalifornien, USA) auf, in der die Wissenschaftler REIN & McCRATY von 1992 bis 1995 an menschlicher DNA forschten. Dabei wurde die DNA in ein Becherglas gegeben und von der Umgebung isoliert. Anschließend wurden sie starken, kraftvollen Gedanken (Emotionen) von unterschiedlichen Testpersonen ausgesetzt, wobei sich die DNA veränderte. Diese Veränderung konnte zum Erstaunen der beiden Wissenschaftler eindeutig durch elektrische Reaktionen der DNA gemessen werden.

[8] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt F
[9] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt G

Weiters stieß ich durch Zufall im *Buch „Ganzheitliche Heilkunst für Körper, Geist und Seele“*[10] vom Heilpraktiker und Autor Dirk OHLSON, in dem er von dem wissenschaftlichen Versuch des Japaners Masaru EMOTO über die Wirkung von menschlicher Gedankenkraft auf Wasser aus dem Jahr 1995 schrieb. Unter anderem klebte er auf 2 Wasserchargen Zetteln mit den Worten „Liebe und Dankbarkeit“ sowie „Du machst mich krank, ich werde dich töten“. Danach fotografierte er die 2 Wasserchargen mit einem phänomenalen Ergebnis:

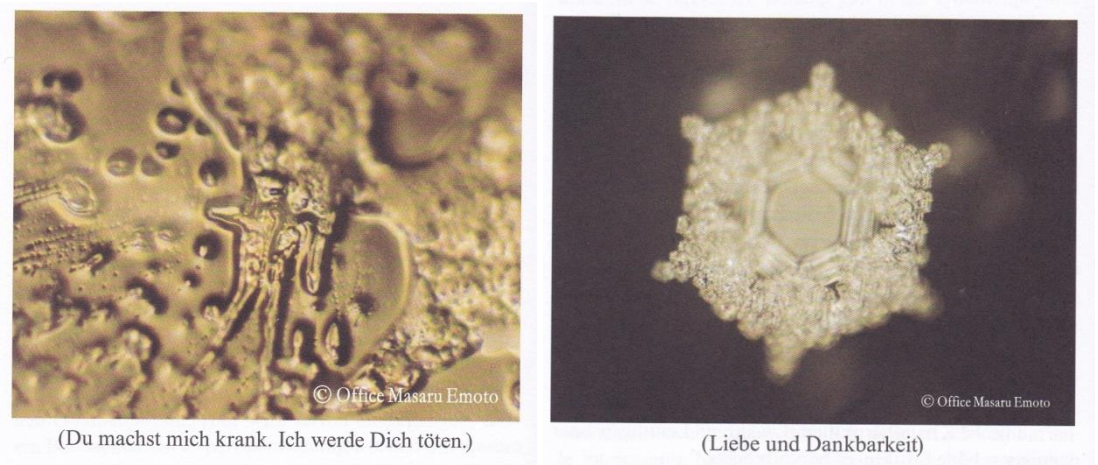

Abbildung 2: Spezielle Mikroskopietechnik (@Bild: Office Masaru Emoto)

Anhand der vorangegangen wissenschaftlichen Experimenten und deren Ergebnisse kann durchaus festgehalten werden, dass die Wissenschaft über gedankliche Vorgänge noch nicht komplett erforscht wurde und es noch eine unbestimmte Zeit in Anspruch nehmen wird.

2.4. Umgang mit Gedanken

Gedanken kommen und gehen, dieser Zustand findet durch Bestätigungen zahlreicher Forscher zwischen 40 000 und 60 000 Mal am Tag statt, und wir können diese Gedanken nur teilweise steuern. Eine stattliche Anzahl an Gedanken, mit denen wir konfrontiert werden, doch wie gehen wir damit um? Nehmen wir die Untergrenze von 40000 Gedanken pro Tag her und betrachten wir Sie etwas genauer.

[10] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt I

Zirka 20 000 Gedanken sind unbedeutend, sie werden automatisch aufgenommen und keiner Beachtung zugeführt. Der größte Teil davon wird über den Gehör- und Geruchssinn ungefiltert in das Gehirn weitergeleitet.

Die restlichen 20 000 Gedanken werden bewusst wahrgenommen, wobei zirka 97% (ungefähr 19000) dieses Anteiles negativ behaftet ist. Von diesen 19 000 werden zirka 17 000 dieses Gedanken am nächsten Tag wieder in Erscheinung treten.

Abbildung 3: Gedankenkarussell (@Bild: Frauke HAMANN)

Durch den unachtsamen Umgang im Alltag kann ein Gedankenkarussell entstehen, das nach und nach unser Leben zu steuern beginnt.

Eine Hilfestellung, um diesem Gedankenkarussell zu entkommen, ist das sogenannte „Clearing Programm“ (aus dem Modell „13 Wege zum Glück“). Es dient in erster Linie dazu, eine Gedankenhygiene durchzuführen, die auf einer unbewerteten Anteilearbeit basiert.

Der Mensch selbst hat die Steuerung in der Hand. Was er daraus macht, ist sein eigener freier Wille.

2.5. Wirkung von Gedanken in uns / Umgebung

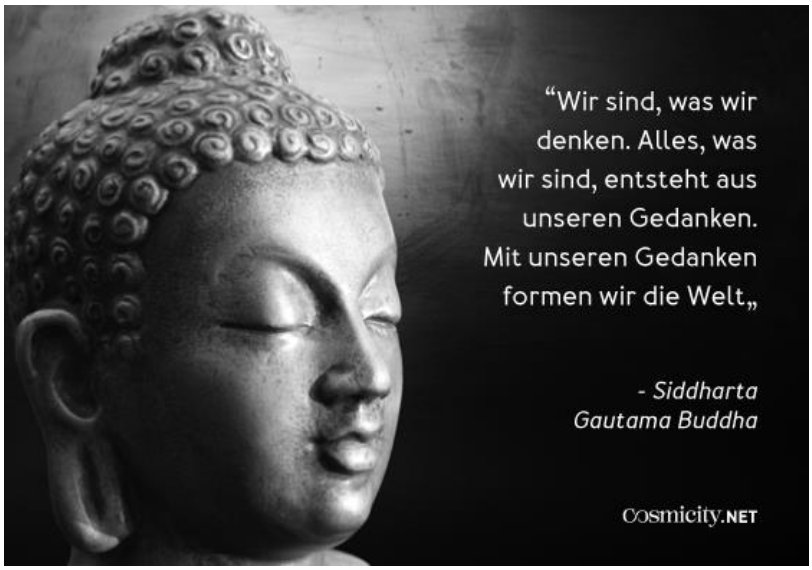

Abbildung 4: Zitat von Siddharte Gautama BUDDHA (@Bild: cosmicity.net)

Schon Buddha erkannte die Wichtigkeit unserer Gedanken, denn auch sie sind eine Form der Energie. Doch zunächst stellen wir folgende Frage:

2.5.1. Was verstehen wir heutzutage unter „Energie"?

Bevor wir diese Frage beantworten, betrachten wir die physikalische Erklärung dazu:

„Energie (altgr. ἐν en „innen" und ἔργον ergon „Wirken") ist eine fundamentale physikalische Größe, die in allen Teilgebieten der Physik sowie in der Technik, Chemie, Biologie und der Wirtschaft eine zentrale Rolle spielt ….. Energie kann in verschiedenen Energieformen vorkommen, beispielsweise als potentielle Energie, kinetische Energie, chemische Energie, elektrische Energie oder thermische Energie. Energie lässt sich von einem System zu einem anderen übertragen und von einer Form in eine andere umwandeln …. "[11].

Anhand der Physik ist nachweislich bekannt, dass die Atome erst bei einer Temperatur von -273,15 °C (Temperatureinheit nach dem schwedischen Physiker Anders CELSIUS) total zum Stillstand kommen (somit keine Energie vorhanden

[11] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt K

ist). Diese Erkenntnis dürfen wir dem britischen Physiker Sir William Thomson (besser bekannt als Lord KELVIN OF LARGS) verdanken, der diese Entdeckung bei einem Versuch mit Wasser im Jahre 1848 durchführte und somit den dritten Hauptsatz der Thermodynamik schaffte.

Somit sind wir physikalisch gesehen in uns bzw. mit der Umwelt ständig in Schwingung, egal in welchem Zustand wir uns befinden.

2.5.2. Ist alles um uns herum „Energie“?

Nach den heutigen Kenntnissen aus der Physik kann diese Frage eindeutig mit JA beantwortet werden.

Nach dem „Energieerhaltungssatz“ [12] ist ein Verlust der Energie nicht möglich, sondern kann in eine uns noch nicht weiter nutzbare Energie umgewandelt.

Welche Energieformen es noch in unserem System „Universum“ gibt, ist bis dato noch nicht restlos erforscht.

Aber das nachfolgende Bild-Zitat beschreibt sehr gut eine weitere Energieform, die im mentalen Bereich sehr großes Potential besitzt:

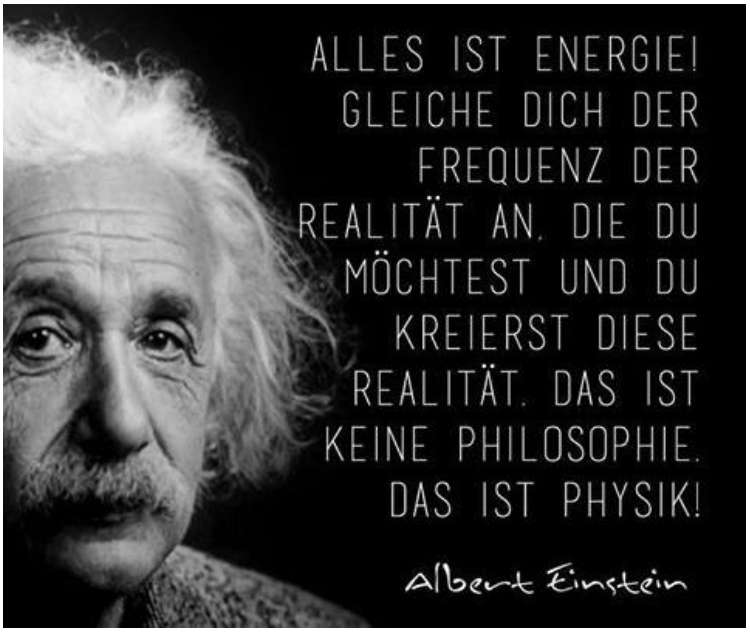

Abbildung 5: Zitat von Albert Einstein (@Bild: www.pinterest.de)

Nach dem Zitat von Albert Einstein sind auch Gedanken eine Form der Energie. Gedanken erzeugen Aktivitäten im Gehirn, somit entstehen wiederum

[12] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt M

Schwingungen (wissenschaftlich nachgewiesen in der EEG[13]) mit unterschiedlichen Frequenzen, die wiederum eine Form von Energie sind.

Verändern wir unsere Energie, verändern wir uns beziehungsweise auch unsere Umgebung.

2.6. Kraft der Gedanken

Es ist unlängst kein Geheimnis mehr, dass Gedanken sehr kraftvoll sein können. Berücksichtigt man den wissenschaftlichen Hintergrund bis zum heutigen Tage, wird diese Kraft im Leistungssport intensiv genutzt.

Bereits 1980 haben sowjetische Wissenschaftler ihren Athleten zur Vorbereitung auf die olympischen Spiele in LAKE PACID in 4 Trainingsgruppen unterteilt[14]:

- Gruppe 1 100% körperliches Training
- Gruppe 2 75% körperliches Training – 25% mentales Visualisierungstraining
- Gruppe 3 50% körperliches Training – 50% mentales Visualisierungstraining
- Gruppe 4 25% körperliches Training – 75% mentales Visualisierungstraining

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die Gruppe 4 die stärkste Verbesserung der Leistungsfähigkeit aufwies, gefolgt von der Gruppe 3 und Schlusslicht war Gruppe 1.

Das Mentaltraining keine Modeerscheinung ist, beweist der Umstand, dass der österreichische Schisportler Marcel HIRSCHER diese Art von Training bewusst nutzt, individuell, auf seine Art und Weise, anwendet[15].

Die Vorstellung, dass die Kraft der Gedanken unseren Körper nicht nur in Bezug auf Muskelwachstum und Leistungssteigerung beeinflusst, sondern auch im medizinischen Bereich ihren Platz gefunden hat, wurde in den letzte Jahren vor allem im Bereich von Schlaganfällen mit motorischen Störungen angewendet.

Es ergeben sich durch mentales Training in Form von Visualisierungsübungen Chancen der Verbesserung, beinhaltet jedoch keinerlei Risiken.

[13] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt L
[14] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt N
[15] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt P

Betrachten wir 2 nachstehende Phänomene genauer, die eine Basis für kraftvolle Gedanken darstellen:

2.6.1. „The Secret – Das Geheimnis[16]“

Die momentane Realität in jedem einzelnen Menschen ist das Resultat seiner Gedanken. Der Zustand ist deshalb eingetreten, weil der Mensch durch seine Erwartungen diese Dinge automatisch in sein Leben gezogen hat.

„Alles, was wir sind, ist ein Resultat dessen, was wir gedacht haben.“

Buddha (563 – 483 v. Chr.)

Ein wichtiger, wenn nicht sogar der wichtigste Prozess, den der große Lehrer Neville GODDARD aus dem Jahr 1954 in einem Vortrag beschrieb, ist vor dem Schlafengehen nochmals alle Geschehnisse und Momente des Tages überdenken.
Falls irgendwelche der vorher genannten Ereignisse nicht so waren, wie es der Mensch gerne gewollt hätte, so sollte eine Wiederholung in der Vorstellung getätigt werden, auf eine Art und Weise, die den Menschen begeistert. Mit diesem Vorgang werden die Gedanken neu erschaffen und damit bereinigen sie die Frequenz des Tages, welche eine neue Wellenlänge aussendet. Damit werden bewusst neue Bilder für die Zukunft erschaffen.

Der wichtigste Teil unseres Lebens ist die Dankbarkeit. Nichts auf der Welt ist stärker als die Dankbarkeit, bedingungslos zu ALLEM, was IST.
Dies beginnt schon beim Munterwerden am Morgen und endet mit dem Einschlafen am Abend. Für jeden noch so kleinen Schritt an diesem Tag ein kraftvolles DANKE sagen, auch wenn es nur die kleinsten Tätigkeiten sind.
Dankbarkeit ist und wird auch in Zukunft die stärkste Kraft (ich nenne es bewusst nicht Macht) in unserem Universum sein.

Zusammenfassend liegt es am Menschen, ob das gewünschte Resultat eintrifft.

[16] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt O

2.6.2. „Das Gesetz der Resonanz“

…. Besagt im Grunde folgendes: „Gleiches zieht Gleiches an“ …. Wie kann dieser Grundsatz nun gedeutet werden:

Jedes Wesen verfügt über eine Eigenschwingung in unserem Universum, und über diese Eigenschwingungen ziehen wir Menschen in unser Umfeld, die mit uns in gleicher Schwingung stehen, sprich in Resonanz stehen.

Egal, ob negative oder positive Schwingungsenergie, es wird automatisch in unser Leben gezogen. Daher ist es sehr wichtig, mit Achtsamkeit unsere Eigenschwingung zu betrachten, damit wir nicht bewusst oder sogar unbewusst ein nicht erwünschtes Resonanzfeld erzeugen.

Wir können auf keinem Falle Menschen in unser Resonanzfeld ziehen, die nicht mit uns in gleicher Schwingung stehen.

Unsere Gedanken sind, seien sie bewusst oder unbewusster Natur, sehr kraftvoll. Die geistige Nutzung unserer Gedanken wird von vielen Menschen bedauerlicherweise sehr begrenzt. Das nachstehende Zitat von Lew Nikolajewitsch TOLSTOI mögen die Gedanken ein wenig anregen:

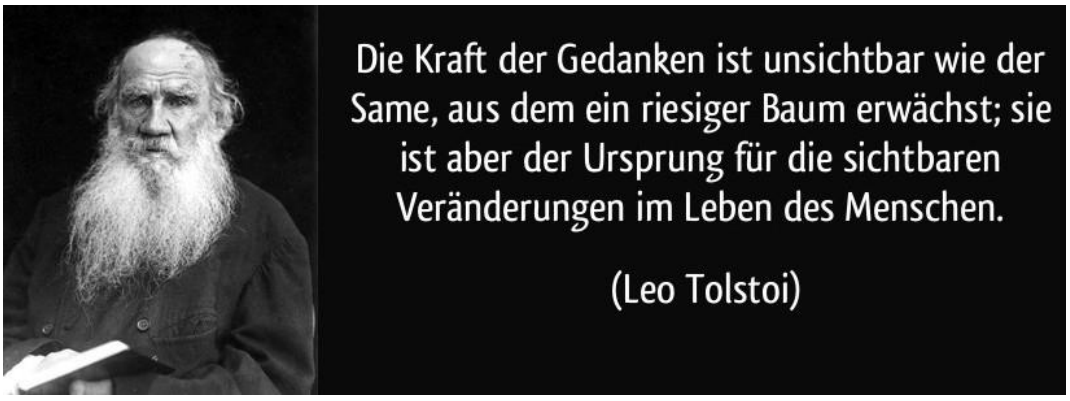

Abbildung 6: Zitat von Lew Nikolajewitsch TOLSTOI (@Bild: gutezitate.com)

Wenn das oben angeführte Zitat genauer betrachtet und angesehen wird, wird klar, dass der Ursprung der Kraft in unserer eigenen Mitte entsteht. Aus der Mitte kann der Gedanke kraft- und vor allem wirkungsvoll in jede gewünschte Richtung gelenkt werden. Setzen wir diese Kraft bewusst ein, entstehen Möglichkeiten, sofern wir uns nicht begrenzen. Es ist von immenser Bedeutung, den Gedanken freien Lauf zu lassen, ohne zu bewerten beziehungsweise zu begrenzen. Wer grenzenlos seine Gedanken in

die gewünschte Richtung lenken kann und vor allem will, dem öffnen sich Möglichkeiten, die seinen Vorstellungen weit übertreffen.

2.7. Gedanken werden Wirklichkeit

Um Gedanken in die Wirklichkeit zu bringen, müssen diese erst durch Visualisierung, am besten mit Bildern, in unseren Gedanken verankert werden.

Der dahinter stehende Prozess der Visualisierung[17] ist sehr kraftvoll, es geht einher mit intensiven Gefühlen. Mit der Visualisierung wird eine sehr starke Frequenz in unser Universum gesendet. Dementsprechend wird uns das Universum auch Bilder retour senden, die wir vor unserem inneren geistigen Auge vorgestellt haben.

Denken Sie an die Erfinder und Ihren Schöpfungen, nur durch Ihre Gedanken und Visualisierungen kamen die Bilder in deren Köpfe und brachten dadurch Ihre Erfindungen in diese Welt.

Nachstehend 2 prägnante Aussagen, die eigentlich zum Nachdenken anregen:

„Was diese Kraft ist, vermag ich nicht zu sagen. Ich weiß nur, dass sie existiert."
Alexander Graham BELL (1847 - 1922 n. Chr.)

„Jeder Mensch visualisiert, ob er es weiß oder nicht.
Visualisierung ist das große Geheimnis des Erfolgs."
Genevieve BEHREND (ca. 1861 - 1960 n. Chr.)

Mit dieser Methode wird dem Universum auch Vertrauen und Zuversicht eingeräumt, da es einzig und allein um das Ergebnis geht, ohne den geringsten Gedanken darauf zu verschwenden, wie er zustande kommt. Unser Geist zeigt es als gegeben, es wird bereits als geschehen angenommen. Somit kann es zu uns gelangen.

Über einen noch gewagteren Schritt wird im Buch „Werde verrückt" [18] vom deutschen Coach und Buchautor Veit LINDAU (geb. 1969, Görlitz, Deutschland) geschrieben, dass Gedanken Wirklichkeit werden.

[17] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt Q
[18] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt T

Explizit befasst dich der Autor mit dem Denken/Gedanken und stellt folgende These auf:

„Das Leben, das Du heute führst, ist das Ergebnis der Gedanken, die Du in den letzten Jahren gedacht hast“

Er beschreibt den Umgang mit Gedanken im Hier und Jetzt, beleuchtet auch die einzelnen physiologischen aber auch psychologischen Phänomene, die Gedanken in uns erzeugen.
Weiters beleuchtet er verschiedene Aspekte und Begleitumstände zum Thema Gedanken und verweist auch auf den Unterschied zwischen Wirklichkeit und Realität.

„Du wirst morgen sein, was Du heute denkst“
Buddha

Dezidiert weist Veit Lindau auch daraufhin, dass das Einfließen von neuen Gedanken in unsere Leben auch eine Zeit in Anspruch nehmen wird, bis die durch Gedanken gesetzte Handlung auch in der Realität (Alltagssituation) eintreten kann.

3. Lösungstechniken

3.1. Kraftplatz

Was verstehen wir unter einem Kraftplatz?

Es ist ein individueller Ort, an dem Menschen Kräfte tanken, die mit positiver Energie bzw. positiven Erinnerungen verbunden sind. Im mentalen Training werden Kraftplätze dazu genutzt, Menschen gezielt dorthin zu führen und diesen Zustand in angenehmer Art und Weise in den Alltag als „Moment of Excellence“ einzubauen.

Diese Orte können in den eigenen 4 Wänden oder auch in der Natur (siehe nachstehende Abbildung als Beispiel) vorhanden sein.

Abbildung 7: Aufnahme in einem Waldstück (@Bild: SCAL)

3.1.1. Indoor - Platz

Wie der Name schon beschreibt, befindet sich dieser Platz in den eigenen 4 Wänden. Es wird dabei ein Bereich gewählt, der nur von diesem Menschen genutzt bzw. benutzt wird. Die Einrichtung dieses Platzes wird individuell gestaltet (Sitzkissen, Aromadüfte, Kerze, Statuen, Heilsteine usw. …) um eine harmonische Stimmung herbeizuführen, kurzum eine Wohlfühloase.

Es bedarf keinen allzu großen zeitlichen Aufwand und kann im Lebensalltag ungehindert eingebaut werden.

3.1.2. Outdoor - Platz

Sind Plätze in der Natur, die in einem Menschen besondere Reize / Gefühle erzeugen. Sie haben einen unvorstellbaren Wert, der Menschen in Bezug auf Natur und deren Schönheit in die komplette Ausgeglichenheit führt.

Durch visuelle, auditive und/oder kinästhetische Wahrnehmungen findet Erholung im Kopf statt und im Einklang zur Natur wirkt diese Veränderung besonders stark.

3.2. Meditationen

Diese Methoden sind sehr hilfreich, Veränderungen in unserem Geist zu erzeugen. Jeder von uns ist auf seine eigene Art und Weise spirituell, sodass sich kein Grundschema daraus ableiten lässt. Es gibt unterschiedliche Ansätze, wichtig dabei ist, für sich eine geeignete Methode zu finden und auch danach konsequent anwenden.

Generell muss angemerkt werden, dass die Mediation keinesfalls das Gedankenkarussell im Kopf abstellt, es dient einzig und allein dazu, die Achtsamkeit in uns zu erhöhen und damit Gedanken gezielt lenken, der positive Nebeneffekt der Entspannung darf auch nicht unberücksichtigt werden. Eine Meditation sollte mindestens 5 Minuten dauern, um eine Wirkung zu erzielen. Der Optimale Frequenzbereich wären die „Theta Wellen – Hoch (6,5 bis 8 HZ)“.

In der Praxis bedarf es eine Wiederholung von mindestens 21 Tagen, bis eine gewünschte Veränderung eintreten kann (keinesfalls MUSS), wobei die individuelle Bereitschaft für Veränderung einzig und allein beim Menschen liegt.

3.2.1. Textform

„Früher hatte ich Angst vor meinen Gedanken, weil sie mir Unbehagen verursachten. Ich glaubte, ich hätte keine Kontrolle über sie. Und dann lernte ich, dass mein Denken meine Erfahrungen hervorbringt und dass ich meine Gedanken bewusst wählen kann. Als ich lernte, die Kontrolle über meine Gedanken zu übernehmen und sie sanft in die von mir gewünschte Richtung zu lenken, änderte sich mein Leben zum Besseren. Jetzt weiß ich,

dass ich der Denker bin, der meine Gedanken auswählt ……. Meine Gedanke sind Freunde geworden, und ich denke sie gern“ [19]

Dieser Textauszug stammt von der amerikanischen Sachbuchautorin Louis Lynne HAY (geb. 1926 – verst. 2017) und beschreibt auf einfache Art und Weise, wie bewusst Gedanken über das Lesen eines Textes gelenkt werden können.

Mit dem gedanklichen Lesen dieser Zeilen bzw. der sinnhaften Verwendung führen wir eine Umprogrammierung im Unterbewusstsein ein.

3.2.2. Auditiver Form

Die wohl an sich meist angewendete Form der Meditation. Zahlreiche Audioclips auf unterschiedlichen Plattformen (zum Beispiel YouTube) oder auch Hör-CDs können unsere Achtsamkeit im Inneren erhöhen.

Besonders beliebte Anwendung sind sogenannte „Binaurale Beats“, eine Gehirnwellen-Simulations-Technologie. Sie ist eine effektive Ersatzmethode zur „Meditation“, vor allem für Menschen, die Probleme mit der traditionellen Mediation haben (zum Beispiel stetiger Abfall der Fokussierung). Es ist eine spezielle Art von Musik im Stereotyp (vorwiegend im Bassbereich), die beide Gehirnhälften stimuliert.

3.2.3. Bildform

Unser Gehirn denkt in Bildern. Nichts ist einfacher, Gefühle oder Emotionen mit Bildern zu erreichen, die zu jedem Zeitpunkt abgerufen werden können.

[19] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt C

Abbildung 8: Bilder: PIXABAY (links: @mohamed_hasan – rechts: @jplenio)

Eine besondere Verstärkung kann die Montage von Bildern in den eigenen 4 Wänden sein, unter Berücksichtigung des Montageortes. Somit haben wir stets eine gewünschte, wiederholende Visualisierung.

3.3. Affirmationen

…. sind kurze, sehr positiv formulierte Sätze mit ungeheurer kraftvoller Wirkung. Sie werden ständig wiederholt.

Die Wiederholung kann in gedanklicher oder gesprochener Form durchgeführt werden. Beide Möglichkeiten hinterlassen ihre Wirkung, aus der Praxis heraus haben gesprochene Affirmationen einen höheren und damit schnelleren Effekt auf unser Gehirn.

Im Gehirn programmieren wir unser gewünschtes Umfeld dadurch, dass wir unser Unterbewusstsein mit den neuen Informationen füttern und damit Glaubenssätze, die wir von Kindheit an übernommen haben, umwandeln. Diese Umwandlung wird dann über das Herz und der DNA ausgesandt. Dadurch verändert sich der sogenannte Hyperraum und nach den Gesetzen der Resonanz werden diese Veränderungen in das Leben gezogen.

Als Beispiel für eine kurze effektive Affirmation wäre:

„Ich bin es mir wert, allzeit geschätzt und geliebt zu werden“

Mit dieser Affirmation wird der Fokus auf Wertschätzung und Liebe gelegt. Also wird intensiv daran gearbeitet, diese Eigenschaften in einem Selbst zu stärken und auch im Außen diese Eigenschaften zu erfahren.

Im Internet gibt es eine Unmenge an Affirmationen, die herunterladen werden können. Nicht jede Affirmation erzeugt die gewünschte Veränderung, es mögen nur stimmige Affirmationen verwendet werden.

Generell ist anzumerken, dass die Affirmation leicht fallen soll und auch Kraft schenken möge. Wenn eine Affirmation zu viel an Kraft kostet, wäre es unter Umständen möglich, dass ein innerer Widerstand vorhanden ist.
Dann möge man einen Schritt zurückgehen und eventuell eine andere Formulierung suchen und wählen. Danach die Affirmation wiederholen und solange überprüfen, bis die gewünschte Leichtigkeit vorhanden ist.

3.4. „The Work" (Byron KATIE)

Eine sehr gute Methode, seine Gedanken zu hinterfragen und in eine bewusste Richtung zu lenken, ist die gezielte Arbeit mit „The Work – 4 Fragen"[20] von der amerikanischen Lehrerin und Autorin Byron KATIE (geb. 1942, Breckenridge, USA).

Diese 4 Fragen lauten:

1.) Ist das WAHR?
2.) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das WAHR ist?
3.) Wie reagierst du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
4.) Wer wärst Du ohne diesen Gedanken?

Wenn diese Fragen alle beantwortet sind, kommt die Umkehrung und damit eine andere Perspektive zu diesem Gedanken. Je intensiver man sich mit diesen Umkehrungen beschäftigt, entstehen Möglichkeiten, die einen den inneren Frieden bringen.
Nähere Informationen sowie alle ausführlichen Details können im Internet unter www.thework.com nachgelesen werden.

[20] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt E

3.5. Die 12 goldenen Regeln[21]

Um Gedanken in die richtige Bahn zu lenken, bedarf es auch ein positives Denken und weiters eine bejahende Einstellung zum Leben.

Die nachstehend angeführten 12 Regeln (auszugsweise) geben eine mögliche Anleitung, wie im HIER und JETZT eine Veränderung herbeigeführt werden kann, die Auswirkungen im alltäglichen Leben werden sich je nach Intensität im zeitlichen Kontext einstellen:

1. Regel: *„Beginnen Sie jeden Morgen den Tag mit einem Moment der Sammlung, der Besinnung und der Ruhe. Aus der Ruhe kommt die Kraft. Auch die Kraft, positiv zu denken ….“*

2 Regel: *„Setzen Sie sich jeden Tage ein kleines Ziel, auf das Sie sich freuen können. Jeder Tag braucht ein Etappenziel, das Freude bereitet ….“*

3. Regel: *„Nehmen Sie sich vor, mindestens einen Menschen am Tag positiv zu überraschen. Der Mensch ist absolut kein Einzelwesen …. Alle brauchen Anerkennung …lernen wir uns und unser Verhalten einzuschätzen ….“*

4. Regel: *„Finden Sie heraus, was Sie gerne tun und was Sie nicht gerne tun. Jeder Mensch hat seine Vorlieben und Abneigungen. Dinge, die man mit Vorliebe tut, gelingen besser …. Eindeutig zu wissen, was man nicht gerne tut, hat auch nur Vorteile ….“*

5. Regel: *„Machen Sie mehr von dem, was Sie besonders gerne tun. Nur wer sich gezielt das heraussucht, was er gerne macht, kann langfristig Erfolge und Zufriedenheit aus seinen Leistungen erzielen ….“*

6. Regel: *„Schieben Sie Dinge, die Sie nicht so gerne tun, nicht vor sich her ….“*

[21] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt J

7. Regel: *„Sprechen Sie aus, was Sie bewegt. Menschen, die sich nicht mitteilen können, können auch nicht verstanden werden ….“*

8. Regel *„Hören Sie auf Ihre INNERE Stimme. Nur wer in sich hineinhört, kann viel von sich selbst erfahren ….“*

9. Regel *„Sagen Sie Ihrer INNEREN Stimme, was Sie Ihnen sagen soll. Machen Sie sich ein zukünftiges Bild von sich selbst …. Sie Ihrer Stimme, die Schlüsselworte Ihres Bildes als Anweisung für Sie immer und immer wieder zu wiederholen ….“*

10. Regel *„Ziehen Sie regelmäßig Ihre persönliche Bilanz. Fragen Sie sich, was gut gelaufen und was ist nicht gut gelaufen. Lernen Sie daraus. Wenn dabei ein negativer Gedanke aufkommt, ersetzen Sie diesen durch einen positiven. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Möglichkeiten.“*

11. Regel *„Seien Sie, wie sie sind – und werden die BESSER. Erstellen Sie vor Ihrem geistigen Auge das umfassende (Wunsch-) Bild Ihrer Person mit allen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Vorzügen …. Seien Sie ganz SIE Selbst …. Entwickeln Sie dabei ein gesundes Maß an Selbstachtung ….“*

12. Regel *„Hören SIE niemals auf, positiv zu denken ….“*

3.6. EFT (Emotional Freedom Techniques) - Methode

Die EFT basierte „Klopfakupressur“ ist eine Meridian – Klopftechnik, welche von Gary Craig aus der Methode von *„Thought Field Therapy (TFT)“* [22] abgeleitet und somit verkürzt und vereinfacht wurde.

Das Basisprotokoll beschreibt einen Standardablauf, wobei bestimmte Punkt am Körper (sprich Meridian-Systeme, an denen Probleme stecken können) rein durch „Klopfen“ mit den Fingerspitzen gezielt hinausgeklopft werden.

Es ist ein unglaubliches Selbsthilfewerkzeug, und es wird beim Problem geblieben.

[22] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt S

Das **Basisprotkoll** ist, wie nachstehend angeführt, aufgebaut:

1. Fokussieren (Benenne das belastende Thema so genau wie möglich)
2. Einwerten – Skalierung (Wie groß ist die Belastung? 0 bis 10, Ziel wäre kleiner 2)
3. Einstimmen (Klopfen am Handkantenpunkt ca. 2x pro Sekunde, Aussprache eines Einstimmungssatzes)
4. Klopfen (Klopfen der 8 Körperpunkte, circa 5-7mal mit 2 Finger, gleichzeitig die Aussprache des Themas)
5. Einwerten Neuerliche Konzentration auf das Thema, gleiche Intensität wie vorher? Weiterklopfen, bis das Ziel erreicht wurde)
6. Weiterklopfen (Verfahre wie unter Punkt 3 und 4, Abwandlung/Anpassung des Einstimmungssatzes erforderlich)
7. Weiteres Vorgehen (Wiederhole den Punkt 3 bis 6, bis das Ziel von <2 erreicht wurde. Wichtig ist immer die Abnahme der Belastungsintensität)

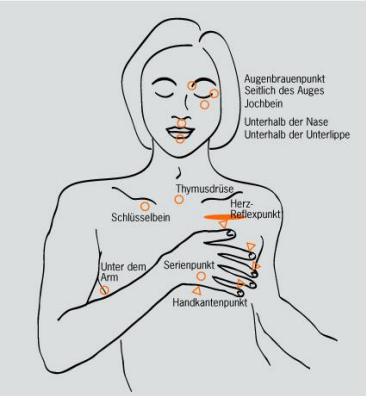

Abbildung 9: Klopfpunkte (@Bild: stop-stress.de)

Verstärkend hinzu kann im Anschluss ein „Moment of Excellence“ draufgesetzt werden (Aktivierung des Unterbewusstseins)

Die „*Einsatzmöglichkeiten*“[23] für die EFT – Klopfakupressur wären:

- Jeglicher Stress
- Körperliche und nervöse Disharmonien, stressbedingte Schmerzen, chronische Schmerzen, degenerative Störungen und funktionale Beschwerden
- Psychische Disharmonien, mentale Blockaden, wie Ängste, Phobien, Zwangsvorstellungen, Zwangsstörungen, innere Unruhe, Depressionen, Traumata, Posttraumatisches Stresssyndrom, Leistungsblockaden, Erfolgsblockaden
- Emotionale Konflikte wie Ärger, Wut, Schuldgefühle, Schamgefühle
- Körper- und Figurprobleme

[23] Siehe Literaturverzeichnis – Punkt R

4. Abschluss / Resümee

Nachdem intensiver Beleuchtung durch diese Diplomarbeit sowie persönlichen Erfahrungen rund um das Thema „Gedanken“ bin ich davon mehr als überzeugt, dass wir mit unseren Gedanken unser Leben selbst in der Hand haben. Die Bestätigung bekomme ich tagtäglich in meinem Umfeld / Mitwelt zu sehen, wie Gedanken das Leben bestimmen.

Persönlich beschäftige ich mich schon seit Jänner 2013 intensiv mit Gedanken und habe zahlreiche Bücher unterschiedlicher Autoren gelesen und studiert, die auch hier wiederum in dieser Diplomarbeit ihren Platz gefunden haben.
Das beste Beispiel, dass mir bis dato in meinem Leben passiert ist, beschreibe ich nachstehend mit folgender Tatsache:

Bevor ich mit meiner geistigen, mentalen und spirituellen Weiterentwicklung begann, hatte ich große Schmerzen an meiner Wirbelsäule. Ich habe durch 3 Unfälle massive Schädigungen erlitten, die mir im alltäglichen Leben sehr zu schaffen machten, sodass ich gezwungen war, von Zeit zu Zeit Schmerztabletten zu nehmen.
Also begann ich positive Gedanken auf die „schmerzenden“ Stellen zu richten. Ich sagte zu mir, dass Sie da sein dürften und mein Leben bereichern. Natürlich wiederholte ich diese Methode über fast 10 Monate, mit dem Ergebnis, dass ich diese Schmerzen heutzutage nur mehr von Zeit zu Zeit als „Nadelstiche“ spüre. Aber sie beeinträchtigen in keiner Art und Weise mehr mein Leben.

Natürlich bin ich tagtäglich gefordert, meine Gedanken bewusst wahrzunehmen und auch sanft in meine gewünschte Richtung zu lenken. Diese Lenkung soll aber harmonisch und ausgeglichen stattfinden, Sie dürfen zu keinem Zeitpunkt zu einem Kampf mit mir selbst werden.
Wenn ich es schaffe, meine Gedanken bewusst ohne Bewertung anzunehmen und einfließen zu lassen, sende ich somit Signale nach Außen und ziehe mir das Gewünschte automatisch in mein Leben.

Vielerorts auf unsere Erde werden tagtäglich Gedanken in Form von Glaubenssätzen missbraucht. Dieser Missbrauch lässt ein harmonisches Miteinander nicht zu

Nachträgliche Recherche gab mir dabei sehr zum Nachdenken:

„Mit 25. Dezember 2015 gab es gezählte 424! Konfliktherde auf unsere Erde, wobei 46 als „hoch-gewaltsam" eingestuft wurden. Diese Konflikte sind vorwiegend auf Basis von Prägungen und Glaubenssätzen aufgebaut."

Glaubenssätze stehen in unmittelbarer Wechselwirkung zu unseren Gedanken. Erst wenn diese Sätze Ihre Bedeutung verlieren, kann Frieden und Harmonie auf Erden stattfinden.

Ich bin davon überzeugt, dass die Menschheit mit Ihren Gedanken sehr wesentlich zur Verbesserungen auf unserem Planeten beitragen könnte, in dem mehr Verständnis zueinander aufgebracht wird.

Ich persönlich gebe die Hoffnung nicht auf, dass es irgendwann durch Umdenken in Form von neuen Gedanken ein friedvolleres Miteinander geben wird. Ob ich es erleben werde oder nicht, steht in den Sternen, aber mit dieser Arbeit möchte ich einen Schritt zu diesem Weg beitragen.

Mit einem Zitat von Buddha ….

„Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt"

…. beende ich meine Form von schriftlichen Gedanken und wünsche uns allen alles Liebe für die Zukunft.

5. Literaturnachweis

- ***Punkt A:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 03. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Gedanke

- ***Punkt B:***
  Wissenschaft im Dialog - 2. Absatz, abgerufen am 21. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://www.wissenschaft-im-dialog.de/projekte/wieso/artikel/beitrag/woraus-bestehen-gedanken/

- ***Punkt C:***
  Louis L. HAY, Meditationen für Körper und Geist,
  Ausgabe 1995, Seite 82 bis 83
  Amerikanische Originalausgabe „Meditations to Heal your Life“
  Buch-Nr. 01444 9

- ***Punkt D:***
  Michaela MERTEN, Seelen-Coaching / Wege zu Gelassenheit und Lebensfreude,
  Ausgabe 2009, Seite 213 bis 214
  ISBN: 978-3-442-21859-2

- ***Punkt E:***
  Wissenschaft im Dialog - 2. Absatz, abgerufen am 21. April 2018 (Online im Internet)
  URL: http://www.thework.com/deutsch/downloads/Arbeitsblatt_UntersucheEineUberzeugung.pdf

- ***Punkt F:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 23. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Desoxyribonukleinsäure

- ***Punkt G:***
  Pierre FRANCKH, Das Gesetz der Resonanz
  4. Auflage: Ausgabe 2010, Seite 39 bis 41
  ISBN: 978-3-86728-066-2

- ***Punkt H:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 23. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Metapher

- ***Punkt I:***
  Dirk OHLSON, Ganzheitliche Heilkunst für Körper, Geist und Seele
  2. überarbeitete Auflage: Januar 2010, Seite 261 bis 265
  ISBN: 978-3-940445-78-0

- ***Punkt J:***
  EUROBOOKS CYPRUS Ltd., Positives Denken
  Ausgabe: 1999, Seite 162 bis 166
  ISBN: 3-89815-041-0

- ***Punkt K:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 28. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Energie

- ***Punkt L:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 28. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie

- ***Punkt M:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 28. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Energieerhaltungssatz

- ***Punkt N:***
  Dirk OHLSON, Ganzheitliche Heilkunst für Körper, Geist und Seele
  2. überarbeitete Auflage: Januar 2010, Seite 229
  ISBN: 978-3-940445-78-0

- ***Punkt O:***
  Ronda BYRNE, The Secret – Das Geheimnis
  1. Auflage - Deutsche Erstausgabe @2007
  Kapitel „Kraftvolle Prozesse“, Seite 91 bis 101
  ISBN: 978-3-442-33790-3

- ***Punkt P:***
  Zeit im Bild, Interview mit Armin WOLF,
  abgerufen am 29. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://www.facebook.com/ZeitimBild/videos/10156042142276878/

- ***Punkt Q:***
  Ronda BYRNE, The Secret – Das Geheimnis
  1. Auflage - Deutsche Erstausgabe @2007
  Kapitel „Kraftvolle Prozesse“, Seite 101 bis 115
  ISBN: 978-3-442-33790-3

- ***Punkt R:***
  Ralf SANFTLEBEN, Homepage: zeitzuleben.de
  abgerufen am 29. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://www.zeitzuleben.de/eft-bitte-klopfen/

- ***Punkt S:***
  WIKIPEDIA, abgerufen am 29. April 2018 (Online im Internet)
  URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Thought_Field_Therapy

- ***Punkt T:***
  Veit LINDAU, Werde verrückt – Wie bekommst Du, was Du wirklich-wirklich willst
  3. Auflage - Originalausgabe @2005
  Kapitel „Deine Gedanken werden Deine Wirklichkeit“, Seite 51 bis 57
  ISBN: 978-3-424-63111-1

6. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Nervenzellen und deren Synapsen (@Bild: Shutterstock / Lightspring)..... 11
Abbildung 2: Spezielle Mikroskopietechnik (@Bild: Office Masaru Emoto) 13
Abbildung 3: Gedankenkarussell (@Bild: Frauke HAMANN) 14
Abbildung 4: Zitat von Siddharte Gautama BUDDHA (@Bild: cosmicity.net) 15
Abbildung 5: Zitat von Albert Einstein (@Bild: www.pinterest.de) 16
Abbildung 6: Zitat von Lew Nikolajewitsch TOLSTOI (@Bild: gutezitate.com)..... 19
Abbildung 7: Aufnahme in einem Waldstück (@Bild: SCAL) 22
Abbildung 8: Bilder: PIXABAY (links: @mohamed_hasan – rechts: @jplenio)..... 25
Abbildung 9: Klopfpunkte (@Bild: stop-stress.de) 29

7. Protokolle – „PEER Group“

VITALAKADEMIE

Peergroup-Protokoll

Termin:	01. NOVEMBER 2017
Ort:	8114 KLEINSTÜBING
Dauer:	3 Stunden (4 UEH)
Anwesende:	RIEDER BIANCA BEINGRÜBL NATALIE POSTRUSCHNIGG TANJA SCHINTLBACHER ALFRED
Unsere Themen: **(in Schlagworten)**	•) WERTE •) ZIELFINDUNG – Gedanken •) MOTIVATION
Nächster Termin:	12. NOVEMBER 2017
Ort:	8301 LASSNITZHÖHE

Unterschriften der Peergroup-Teilnehmer:

Tanja Postruschnigg, Bianca Rie

Schriftführer: SCHINTLBACHER ALFRED

VITALAKADEMIE

Peergroup-Protokoll

Termin: **Ort:** **Dauer:**	12. NOVEMBER 2017 8301 LASSNITZHÖHE 2,5 Stunden (3 LEH)
Anwesende:	RIEDER BIANCA BEINGRÜBL NATALIE POSTRUSCHNIGG TANJA SCHINTLBACHER ALFRED
Unsere Themen: **(in Schlagworten)**	◦) Glaubenssätze ◦) Phantasiereise – Induktion
Nächster Termin: **Ort:**	08. JÄNNER 2018 8114 KLEINSTÜBING

Unterschriften der Peergroup-Teilnehmer:

Tanja Postruschnigg, Bianca

Schriftführer: SCHINTLBACHER ALFRED

VITALAKADEMIE

Peergroup-Protokoll

Termin: **Ort:** **Dauer:**	8.1.2018 Kleinstübing 10 EH
Anwesende:	Bianca Riedler, Natalie Bergmühl, Tanja Postruschnigg, Fred Schüttelhacker
Unsere Themen: **(In Schlagworten)**	Abschlussprüfungsfragen ausarbeiten
Nächster Termin: **Ort:**	21.3.2018 Kleinstübing

Unterschriften der Peergroup-Teilnehmer: [illegible] Tanja Postruschnigg

Schriftführer: [illegible]

VITALAKADEMIE

Peergroup-Protokoll

Termin:	21.3.2018
Ort:	Kleinstübing
Dauer:	3 EH
Anwesende:	Bianca Rieder, Natalie Berngruber, Tanja Postrauschnigg, Fred Schmittbacher
Unsere Themen: (in Schlagworten)	Lösungstechniken Externalisieren The Work 6-Step Reframing
Nächster Termin: **Ort:**	/

Unterschriften der Peergroup-Teilnehmer: [illegible] Bianca [illegible]
Tanja Postrauschnigg

Schriftführer: Berngruber

8. Praxisnachweis

Vor- & Nachname:	SCHINTLBACHER Alfred, Ing.	Kursnummer:	mentalgwh17

Praxisliste[24] Nr. ____ (bitte durchnummerieren)

Datum	EH	Typ[25]	Bemerkungen
23. Oktober 2017	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 1 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
1. November 2017	4	G	PEER – Thema: Werte, Zielfindung (Gedanken) und Motivation
04. November 2017	11	K	Visualisierung von Gedanken und dazugehörige Bilder erstellen
05. November 2017	11	K	Visualisierung von Gedanken und dazugehörige Bilder erstellen, Gefühle zum Ausdruck bringen
10. November 2017	3	E	Überprüfung meines Werteprofiles anhand des ersten erstellten Profils vom 22. Oktober 2017
12. November 2017	3	G	PEER – Thema: Glaubenssätze und Phantasiereise (Intuition)
13. November 2017	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 2 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
25. November 2017	2	K	Entspannungsübungen + Technik (Atemübung) beim Übungstag der Zivildiener ÖRK Knittelfeld für bevorstehende Prüfung
08. Dezember 2017	3	K	Visualisierung von Bilder - Schriftliche Zusammenfassung von Gefühlen
11. Dezember 2017	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 3 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
12. Dezember 2017	3	E	Überprüfung der Zielfindung – Innere Balance und Entspannung durch Anita
18. Dezember 2017	4	G	Innere Gedanken und Gefühle beschreiben bei mir und Bianca
26. Dezember 2017	5	E	Ausgedehnter Spaziergang mit Fokus auf „Fühlen“
08. Jänner 2018	10	G	PEER – Ausarbeitung und Diskussion der Fragen für den 1. Test
14. Jänner 2018	5	E	Meine persönliche Zieldefintion – detaillierte Ausarbeitung für die weiteren Kursmodule
16. Jänner 2018	3	E	Innere Balance sowie Achtsamkeit bei Nicola vorzeigen und danach üben lassen
25. Jänner 2018	3	E	Innere Stille & Meditation bei Nicola vorzeigen und danach üben lassen
22. Jänner 2018	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 4 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
27. Jänner 2018	3	E	Mentale Stärkung in gegenseitiger Arbeit an & mit Anita
28. Jänner 2018	6	E	Reflexion & Visualisierung von Wünschen bei mir selbst und Anita
31. Jänner 2018	2	P	Suche nach Literatur für die Diplomarbeit im Internet (Bücher)
04. Februar 2018	8	G	Innere Stille & Achtsamkeit in Form eines Spazierganges, Werteüberprüfung sowie Reflexion bei mir und mit Anita und Gudrun
03. März 2018	5	E	Lösungstechnik „Lebensrad“ in Kombination „Externalisieren“ mit Anita
19.Feburar 2018	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 5 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
07. März 2018	4	G	Wertearbeit und Formulierung von Zielen mit 4 Personen

[24] Für jede in sich geschlossene Einheit (z.B.: ein Trainingstermin, ein Vortrag) eine Zeile eintragen
[25] Typ eintragen: **E** = **Einzelsitzung, G** = **Gruppentraining**, **V = Vortrag** (pro VortragsEH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden) **K** = **Kurs/Seminar/Workshop** (pro gehaltener EH können 2 EH Vorbereitungszeit angerechnet werden), **A = Assistenz**, **P = Projekt**

Datum	EH	Typ[25]	Bemerkungen
12. März 2018	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 6 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
16. März 2018	3	E	Externalisieren an Anita
21. März 2018	3	G	PEER – Wiederholung einiger Lösungstechniken sowie prakt. Arbeiten
27. März 2018	5	E	Walt Disney Methode an Silvia
31. März 2018	4	E	Mögliche Verbesserungen im Präsentationsaufbau als Trainer
16. April 2018	3	E	Reinschrift vom Kurswochenende 7 (Auffrischung bzw. Wiederholung des Kursstoffes)
20. April 2018	3	E	Erstellung von Ritualen für meinen Alltag und mehrmaliges Üben mit Anita
Summe:	**137**		

Die Praxisstunden wurden größtenteils mit Freunden durchgeführt.

Zur Wahrung des bevorstehenden gesetzlichen Datenschutzes (DSGVO, Stichtag 25. Mai 2018) werden keine vollständigen Namen genannt.

Ich bestätige die Richtigkeit der Angaben.

Unterschrift: