

---

Subject: Du bist was du denkst

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 01 May 2010 22:46:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eigentlich wollte ich im letzten Thread antworten, das Wort "Opfer" hat mich jedoch so sehr zum nachdenken gebracht, dass ich beschlossen habe einmal all meine Erfahrungen und Erkenntnisse welche ich durch die Beschäftigung mit sämtlichen Persönlichkeitswerkzeugen (NLP, Pick Up, Psychologie, MKS etc..) gewonnen habe in einem Text zusammenzufassen und eventuell dient es dem einen oder anderen ja als interessanten Denkanstoß. Denn all diese Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung haben eindeutige Gemeinsamkeiten und diese lassen sich in einem Satz zusammenfassen:

Du bist was du denkst.

„Oh nein, schon wieder so eine Floskel und WischiWaschi-Geschwätz" wird sich so mancher User jetzt denken. Aber auch wenn dieser Satz banal klingen mag, so kann er jedoch bei richtiger Anwendung tiefgreifende Veränderungen hervorrufen die sich durch handfeste Ergebnisse im realen Leben äussern werden.

Weshalb bist du hier? Wegen deinen Haaren, richtig?

Nein, du bist nicht wegen deinen Haaren hier, sondern wegen deinen Gefühlen!

Du hast Angst! Aber nicht vor dem Haarverlust, sondern vor den möglichen Konsequenzen die sich für dein Leben ergeben werden. Dich treibt die Angst weniger Wert zu sein wenn du dich nicht ohnehin schon jetzt minderwertiger fühlst. Du hast Angst vor gesellschaftlichen Konsequenzen, davor - ausgeschlossen zu werden. Du hast Angst vor dem TOD!

Ich übertreibe? Dann lass uns mal von vorne beginnen:

Wir sind tatsächlich Opfer. Aber keine Opfer irgendwelcher äusseren Umstände, sondern Opfer von uns selbst. Opfer unserer Denkweisen und den daraus resultierenden Gefühlen.

Du bist hier, weil du einem Ideal entsprechen willst. Du denkst dass dieses Ideal ein glückliches Leben garantiert und dir all deine Ängste nehmen kann. Somit tust du alles um deine Haare zu halten oder wiederzubekommen, aber in Wahrheit gleicht es dem Kampf gegen Windmühlen. Du versuchst die Umstände zu verändern aber verschwendest keinen Gedanken daran gegen die Ursache vorzugehen. Du kannst die beiden nicht einmal auseinanderhalten weil du glaubst dass die Umstände selbst(der HA), die Ursache ist. Dabei liegen sie in zwei völlig verschiedenen Welten.

Die Umstände liegen in der äusseren Welt. Die Ursache liegt jedoch in der inneren Welt. In DEINER inneren Welt. Und für diese bist du ganz alleine verantwortlich und nicht etwa eine äussere Gegebenheit. Du alleine trägst die Verantwortung dafür, wie du dich fühlst! Es kommt keiner vorbei und jagt dir eine Giftspritze mit schlechten Gefühlen in's vegetative Nervensystem, woraus dieses unschöne Bauchgefühl entsteht welches schließlich den ganzen Körper erfasst und dich handlungsunfähig bzw. schwermütig macht. Das bist DU

ganz alleine!

Nur sind die Menschen leider so gestrickt, dass sie die Verantwortlichen für ihre eigenen Gefühle in der äusseren Welt suchen und damit jede Menge Energie verschwenden.

Wenn du der Meinung bist dass ich Bullshit von mir gebe und du für deine Situation nicht selbst verantwortlich bist, dann lies erst gar nicht weiter.

Für alle anderen eine Erklärung wie dieser Mechanismus funktioniert.

Weil's zu der Thematik hier im Forum passt, gehen wir mal näher auf das angesprochene Ideal und die Minderwertigkeitsgefühle ein.

Wenn du einem propagierten Ideal wie Reichtum oder Schönheit nicht entsprichst, ist es dann wirklich notwendig dass du Gefühle des Mangels oder der Minderwertigkeit empfinden musst? Sind diese Gefühle wirklich hilfreich? Sei ehrlich zu dir selbst! Nein, sie stehen dir nur im Weg. Sie versauen dir den Alltag. Sie machen das Leben weniger lebenswert, sie ergreifen Besitz von dir und schränken deine persönliche Freiheit ein. Du bist ein Opfer deiner Gefühle.

Wenn du also logisch darüber nachdenkst, sind diese Empfindungen so sinnvoll wie eine dritte Brustwarze und genau hier liegt das Problem, du denkst nicht logisch, sachlich und richtig bzw. hast du irgendwann damit aufgehört! Du hast zu deinem eigenen Nachteil gedacht!

Dir wird ein Ideal propagiert. Die Botschaft nimmst du Anfangs vielleicht noch neutral entgegen. Aber irgendwann (spätestens nach der tausendsten Wiederholung) wirst du mit deinem bewussten Verstand eine Entscheidung treffen die weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen wird -> Wahr oder Falsch. Wenn die Botschaft als "Wahrheit" akzeptiert wird, hat der bewusste Verstand seine Aufgabe erledigt und die Beweisführung ist abgeschlossen. Die "Wahrheit" bzw. der "Fakt" wird nun in deinem wahren Ich, dem Unterbewusstsein seinen festen Platz finden und dort als Referenzwert abgespeichert.

"Wahres Ich ??"

Denkst du etwa dass dein bewusster Verstand, welcher in diesem Moment gerade diese Zeilen liest und darüber nachdenkt was er davon halten soll, dein wahres Ich wäre? Nein, der bewusste Verstand ist nur ein kleines Lichtchen im Vergleich zum Unterbewusstsein. Das Bewusstsein ist vielmehr ein Werkzeug des Unterbewusstseins. Dein Unterbewusstsein ist dein wahres "Ich". Es ist die Summe all deiner Erfahrungen bzw. wie du diese Erfahrungen mit deinem bewussten Verstand bewertet hast. Und wenn du wie im oben genannten Beispiel das propagierte Ideal als wahr bewertest und es somit annimmst, wird es ebenfalls ein Teil deiner Persönlichkeit und ein Stück neue Realität ist entstanden. Ab sofort ist diese Wahrheit ein Referenzwert der dazu dient, zukünftig die Situation oder Gegebenheit nicht immer wieder neu bewerten und durchdenken zu müssen (dein bewusster Verstand wäre damit auch völlig überlastet). Es ist ab sofort Realität. Und "Realität" ist nicht so einfach dahingesagt, du wirst tatsächlich ab sofort überall eine Bestätigung für deine selbst geschaffene Realität finden. Lediglich ein schlagkräftiges Gegenargument kann dein Unterbewusstsein noch vom Gegenteil überzeugen, aber darauf komme ich nachher nochmals zurück.

Du hast also die Botschaften bewertet und auf deine Weise für dich angenommen. Von nun an hast du eine feste Meinung, welchen Wert das Aussehen in der/deiner Welt hat. Du hast auch Vorstellung darüber "wie" gutes Aussehen, auszusehen hat. Wenn du zum Zeitpunkt der Beweisführung jung bist und volles Haar hast, wirst du natürlich eher dazu geneigt sein dem Aussehen einen hohen Stellenwert zuzuschreiben. Du wärst ja auch schön blöd wenn nicht, vor allem dann wenn du momentan keine anderen großartigen Qualitäten bei dir erkennen kannst/willst.

Jedenfalls läuft ab diesem Zeitpunkt ein ständiger Selbstabgleich mit dem Referenzwert im Unterbewusstsein ab. Wirst du nun älter und verändert sich dein Äusseres, kannst du den Referenzwert natürlich auch anpassen und dir mit deinem bewussten Verstand neue Glaubenssätze bzw. Wahrheiten formulieren die wieder ein Gleichgewicht schaffen. Bei Kleinigkeiten wie ersten Falten und anderen Veränderungen ist das auch kein Problem. Ereilt dich aber plötzlich in jungen Jahren der Haarausfall - so ist das erst einmal eine sehr gewaltige Veränderung. Wer es hier nicht schafft das Gleichgewicht zu halten, gerät in Schiefelage. Und wenn für dich in deiner Welt das Aussehen einen hohen Stellenwert hat, du plötzlich merkst dass ein unwiederbringlicher Einschnitt droht und du dem Ideal nicht mehr entsprechen kannst, machen sich all die schlechten Gefühle breit. Das Unterbewusstsein meldet "Mangel" bzw. "Minderwertigkeit".

Ist das Unterbewusstsein also ein Arschloch? Nein, dein Unterbewusstsein kann nicht logisch denken. Es ist zwar intelligenter und schneller als es dein bewusster Verstand je sein könnte, es hat aber nur 1 Existenzprinzip. Das Prinzip des Lebens. Es möchte einfach nur Leben und sich entfalten. Und das ist das Prinzip von allem und jedem. Deshalb stehen wir jeden Tag auf und gehen zur Arbeit. Es ist der Sinn unseres Daseins. Leben und Entfaltung. Die AGA signalisiert aber eine Bedrohung für dieses Prinzip. Aber auch nur deswegen, weil du im Vorfeld durch dein denken - also dem bewussten Verstand - dem Aussehen diesen Stellenwert gegeben hast und dir womöglich selbst aufgrund deines eigenen Aussehens hohen Wert zugeschrieben hast. Das UB sieht in diesem Moment also tatsächlich eine Bedrohung für die Existenz. Es ist wie ganz am Anfang beschrieben die Angst vor dem Tod. Und das hat dich hierher getrieben..

Die Angst drückt das UB also durch Gefühle aus, durch schlechte Gefühle. Und das wiederum steuert dein Verhalten in allen erdenklichen Alltagssituationen. Aber natürlich ist nicht nur der HA schuld an deinen Ängsten. Es gibt zig Situationen im Leben die nachhaltig einen ungünstigen Referenzwert/Glaubenssatz in deinem Unterbewusstsein hinterlassen können - eben darauf aufbauend wie du diese Situationen damals bewertet hast. Und dadurch entwickelst du unterbewusst Strategien wie zu zukünftig diesen Situationen begegnen sollst, was sich wiederum in Verhaltensweisen ausdrückt, die nicht immer wünschenswert sind aber "scheinbar" auch nicht abzustellen sind.

Somit schlussfolgernd -> Frühere Denkweisen (bewusster Verstand), prägen deine heutige Persönlichkeit (Unterbewusstsein) und diese hat wiederum Einfluss auf die zukünftige Denkweise - welche wiederum... u.s.w.

So kann ein Teufelskreis der negativen Glaubenssätze entstehen.

Aber du kannst diesen Mechanismus auch umdrehen und all deine unnötigen Ängste abbauen und darauf zielen auch sämtliche Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung ab. Es geht

darum wieder ein Gleichgewicht zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein herzustellen (oder auch Geist und Seele wer es spirituell mag)

Es geht darum den Unterbewusstsein klar zu machen, dass all die schlechten Gefühle bzw. Ängste völlig unnötig sind. Darum, ihm zu signalisieren dass die vermeintlichen Gefahren für die Existenz, keine Gefahren sind. Wenn dies im UB ankommt, wird es alle Ressourcen zur Verfügung stellen die man haben möchte (wie Lebensfreude, Motivation, Glücksempfinden etc..)

Letztens schrieb ein User ob die Ängste nicht zum "menschsein" gehörten. Klar, klingt im ersten Moment nur allzu menschlich. Im nächsten Moment muss ich mich aber wirklich fragen in welcher Situation mir schlechte Gefühle ernsthaft eine Hilfe sein sollten?

---