

# Die Macht des Unbewussten

**Wir setzen uns ins Auto**, schließen die Fahrertür, stecken den Zündschlüssel ins Schloss, schnallen uns an, starten den Motor, dazu vielleicht noch ein wenig Gas geben, ausgekuppelt war ja, dann ein Blick in den Rückspiegel, vielleicht auch noch in den linken Seitenspiegel, Blinker nach links als Signal zum Ausscheren in den fließenden Verkehr, noch einmal ein kurzer Blick in beide Spiegel, erkennen ob die Fahrspur immer noch frei ist, Kupplung treten, 1. Gang einlegen, ganz gezielt langsam Gas geben, Kupplung langsam kommen lassen, den Wagen anfahren lassen und dabei das Lenkrad so einschlagen, dass der Wagen in die Straßenmitte gleiten kann, Kupplung ganz los lassen, Gas geben, noch einmal Kuppeln, in den 2. Gang schalten, Kupplung kommen lassen, weiter Gas geben und in den fließenden Verkehr so einordnen, dass nach vorne, nach rechts, nach links genügend Abstand ist und evtl. darüber nachdenken wo die nächste Abzweigung ist oder auf den Zebrastreifen achten, der weiter vorne über die Straße führt. Bei all dem lief im Autoradio unser Lieblingslied, das wir leise mitsummen.

wir denken, alles was wir machen, denken und fühlen können wir kontrollieren.

## Ob das alles so stimmt?

Wie viel von dieser gerade beschriebenen Handlung machen wir uns tatsächlich noch bewusst? Geschieht da im Hintergrund nicht einfach etwas Unsichtbares, etwas was uns automatisch handeln lässt. Sozusagen wie ein Autopilot ?

Und jetzt entdeckt die Wissenschaft immer mehr und immer konkreter, dass da etwas anwesend ist in uns, das uns lenkt.

Jetzt erforscht sie die geheime Welt des Unterbewussten und stellt solche Fragen wie



## Warum haben wir bestimmte Gefühle und Gedanken? Warum sind wir so, wie wir sind?

Das Unterbewusstsein scheint ein wahnsinnig komplexes System zu sein. Es zeichnet sich immer mehr ab, dass die Vielfalt schier unermesslich ist. Und immer weiter und intensiver wird geforscht und experimentiert.

So zeigen neue Erkenntnisse, dass man Dinge, von denen man denkt, dass man sie tut, und Dinge die man wirklich tut, erheblich unterschiedlich sind.

**Beispiel:** Man läuft über die Wiese hinter einem wunderschönen Schmetterling her, immer den Schmetterling im Visier und denkt, man läuft in einer Linie hinter ihm her, er ist ja stets vor Dir. In Wirklichkeit läuft man aber im Zickzack, weil auch der Schmetterling im Zickzack fliegt. Nur der stete Blick auf den Schmetterling lässt uns glauben, wir laufen immer gerade aus.

**Das Gefühl, dass wir alles bewusst aufnehmen um uns herum, ist eines der größten Illusionen unseres Lebens.**

Schon allein die Tatsache, wie viel oder wie wenig wir bewusst auf einmal wahrnehmen können zeigt uns enorme Grenzen auf.

Gehen wir z. B. durch eine Fußgängerzone .....

Wahnsinnig viele Eindrücke erwarten uns und wir bewegen unsere Augen ca. 5 Mal pro Sekunde, das ist das Schnellste, was unser Körper überhaupt tun kann.

Und jedes Mal, wenn wir die Augen bewegen, machen wir dabei einen Schnappschuss.

Dazwischen sind wir blind.

Was passiert in Gehirn?

Wir reihen die Schnappschüsse aneinander und denken, wir hätten alles wahrgenommen.

Wenn wir also glauben, dass wir die Kontrolle über unser Leben haben, müssen wir vielleicht umdenken.



## Die meiste Zeit funktionieren wir nämlich wie mit Autopilot

Unser Unterbewusstsein leitet uns und kann bestimmen was wir essen oder wen wir lieben.

Die Wissenschaft ist sich inzwischen einig, dass die Rolle, die das Bewusstsein spielt, viel kleiner ist, als bisher angenommen. Aber wie groß ist die Rolle unseres Unterbewusstseins wirklich.

## Wer kontrolliert wen? Kontrolliert unser Bewusstsein das Unterbewusstsein oder umgekehrt?

Wo immer uns das Leben hinführt, unser Unterbewusstsein formt dabei eine **Illusion**, die wir **Realität** nennen.

Denken wir doch einmal an Dinge, die nicht gut für uns sind. Z. B. an schöne leckere Torten, leckerstes evtl. auch richtig fettes Essen, wie z. B. Reibeplätzchen, an Süßes, an dem wir, einmal angefangen, gar kein Ende mehr finden oder ans Rauchen.

Wir lassen uns verführen, essen, trinken oder rauchen, obwohl wir wissen, dass das nicht gut für uns ist, während wir in Bezug auf unser zukünftiges Wohlergehen weiterhin optimistisch und zuversichtlich bleiben.



„Wird schon gut gehen.“;  
„ ist ja nur das eine Mal“;  
„ heute noch, ab Morgen wird das anders“;



Ein Verhalten, was im Moment anscheinend sehr lohnend, weil befriedigend für uns ist, aber für unsere Zukunft besonders aber auch für unsere Gesundheit sehr schädlich sein kann.

## Es scheint, als wären wir alle Optimisten.

Trotz der Risiken machen wir einfach weiter. Angefangen mit der Gefährdung unserer Gesundheit, bis hin zu unseren Finanzen oder zur der Art wie wir Auto fahren.

**Nirgendwo** werden negative Informationen registriert, also für unsere gesundheitliche Zukunft als Information zur Verhaltensänderung langfristig festgehalten, gespeichert.

Das heißt, wir beachten möglicherweise irgendwie diese Informationen oder werden darauf Aufmerksam gemacht, wie z. B. die Aufschrift auf der Zigarettenschachtel – **Rauchen tötet** - aber diese Information, obwohl unser Leben betreffend, werden gleich wieder verworfen, also nicht gespeichert mit unbändigem Optimismus „mich doch nicht“ ; „mir passiert so etwas schon nicht“



Auch wenn wir z. B. Herzschmerzen haben, oder Versagen erfahren, oder körperliche Anzeigen von Burnout **wir bleiben optimistisch !!!!**

## **Warum also ignorieren wir den Großteil unserer negativen Erfahrungen?**

**Wie können wir angesichts der brutalen Realität**, uns bewusst gesundheitsschädlich zu Verhalten und dadurch vielleicht sogar noch lebensbedrohlich zu erkranken....



... immer noch optimistisch bleiben?

**Die Gehirnforschung hat festgestellt, dass der Teil im Gehirn, der positive Informationen verarbeitet, um ein vielfaches intensiver ist, als der Teil, der negative Informationen verarbeitet.**

**Es scheint also so, als ob das Gehirn absichtlich negative Dinge ignoriert oder rosa einfärbt und positive Dinge aber sofort realisiert und umsetzt.**

**Beispiel:** Probanden wurden neben vielen anderen Einschätzungen aller Art auch nach ihrer Einschätzung gefragt, **wie hoch ihre Wahrscheinlich ist, an Krebs zu erkranken.** Durchschnittlich gaben sie eine Wahrscheinlichkeitsquote von 14 % ab. Darauf hin wurde Ihnen die bestehende Statistik vorgelegt, die eindeutig belegt, dass die Wahrscheinlichkeitsquote an Krebs zu erkranken bei 32 % liege. Nach weiteren anderen Einschätzungsfragen wurde der **gesamte Vorgang wiederholt**, um zu erfahren, ob sich etwas geändert hat. So wurde im Verlauf auch wieder nach der Einschätzung der Krebswahrscheinlichkeit gefragt. Bei den Probanden hatte sich die durchschnittliche Einschätzung daran zu erkranken, **trotz der eindeutigen statistischen Werte** nur unwesentlich von 14 % auf 16 % erhöht. **Ähnlich**, nur mit anderem Vorzeichen, verhielt es sich bei Einschätzung der Probanden an der Wahrscheinlichkeit an Alzheimer zu erkranken. Im Durchschnitt wurden hier 12 % angegeben. Auf Grund der Statistik erkranken tatsächlich nur 5 %. Die spätere Kontroll-Einschätzung ergab danach ca. 6 %.

**Der positiven Information wurde also Rechnung getragen.**

## **Der Grund, dass unser Gehirn uns absichtlich austrickst, ist wohl, so paradox das auch klingen mag, dass es unsere Gesundheit erhalten will**

Die Erklärung dazu ist genau so simpel wie einfach:

Wenn wir weniger Angst und Stress um unser Leben haben, wenn wir durch positive Gedanken gestärkt werden, ist das gut für unsere Gesundheit.

**Wir müssen uns darum keine Sorgen machen.**

Weniger Sorgen, weniger Angst, weniger Stress = weniger krank. So hat die Evolution dafür gesorgt, dass sich unser Gehirn hin zum Optimismus entwickelt hat.



Denn durch die beschönigten positiven Informationen, also ein Leben mit weniger Stress, weniger Sorgen und weniger Angst, lässt uns für unsere Zukunft doch nur Positives erwarten. Und es wird sogar noch gesteigert:

## **Wir sind nicht nur optimistisch, wir sind sogar bereit Risiken zu ignorieren.**

Diese Tendenz war und ist enorm wichtig für unsere Spezies, für die Evolution des Menschen.

Früher wie heute stellen wir uns vor, dass es da draußen etwas zu entdecken gibt.

Etwas, das es uns noch !!! besser gehen lässt.

Aus dieser Vorstellung, aus dieser Tendenz heraus haben sich Menschen aufgemacht, um die Wüste zu durchqueren, um Amerika zu entdecken, oder ... oder ...

**Ohne diese Vorstellungskraft wären Menschen niemals auf dem Mond gelandet.**

Es ist eines der genialsten Tricks unseres Unterbewusstseins, uns zum besseren Leben zu animieren.

Indem es uns durch eine rosa Brille blicken lässt, lässt es uns zu einer besseren Zukunft streben.

**Das Gefühl, dass man eine bewusste Kontrolle über sein Tun hat ist also nur eine Illusion.**

Alles hängt davon ab, was unser Unterbewusstsein hinter den Kulissen, also abseits unseres Bewusstseins, für uns tut. Wir lernen Automatismen, die dann vom Unterbewusstsein gesteuert werden, also ohne unser bewusstes Zutun. Automatismen wie



- Auto fahren, auch längere Strecken.
- oder Dinge, die immer wieder vorkommen –
- Köche schneiden Zwiebeln ohne hinzusehen –und wahnsinnig schnell.
- wir binden eine komplizierte Schleife unsere Schuhe, ohne darüber nachzudenken
- selbst stricken geschieht völlig automatisch und man kann sich dabei auch noch gescheit unterhalten.

**Lernen wir neue Verhaltensweisen kennen,  
können wir sie durch Training so verändern,  
dass sie sich automatisieren.**

Sportler trainieren das im motorischen Bereich immer wieder, bis sich Automatismen gebildet haben, über die sie nicht mehr nachdenken müssen.  
So schaffen sie Kapazitäten  
z. B. für eine noch höhere finale Konzentration.



**Je mehr wir trainieren, je mehr Nervennetzwerke  
verbinden sich im Gehirn, mehr und mehr.**

Und wenn man durchhält, verdrahtet sich das Gehirn  
absolut neu und nimmt uns so die Last ab, noch darüber nachzudenken,

**Dadurch verändert sich Verhalten.**

Lebensmittel haben längst nicht mehr die Bedeutung, die sie mal hatten,  
Die Gewichtung verschiedener Verhalten gewinnt an Bedeutung, wie etwa das Verlangen sich zu  
bewegen, sportlicher dynamischer zu werden, mehr trinken zu wollen oder sich gesünder zu  
ernähren

**Dann werden Kapazitäten frei,** so dass man sich getrost anderen Dingen zuwenden kann.

**Das Unterbewusstsein macht also das Bewusstsein frei,  
und trotzdem bleiben die neuen Veränderungen  
und viel wichtiger,  
wir bleiben was und wie wir sind.**



**Indem wir die Kraft unseres Unterbewusstseins nutzen,  
können wir unser Leben also dauerhaft positiv verändern.**

**Mit der Hypnose gibt es ein geeignetes Mittel,  
direkt mit dem Unterbewusstsein zu kommunizieren.**

Wir können eigene Vorstellungen, eigene Wünsche verinnerlichen und damit positive Veränderungen entfachen und Kapazitäten frei werden lassen.



**Wir können mit hypnotischer Übung**

**und Training unserer Vorstellungskraft, unserer  
Bildersprache, unserer Gefühlswelt,  
und mit all unseren Sinnen wie Sehen, Riechen, Fühlen,  
Hören und Schmecken,  
von uns gewünschte**

**Verhaltensweisen ändern und  
automatisieren  
und bleiben trotzdem  
wie und was wir sind.**

**Ändern werden sich Arten und Weisen in uns,  
die da sein können:**

**bewusst und gesünder zu essen, nicht mehr zu rauchen, keine Angst mehr vor Spinnen,  
oder Flug- oder Prüfungsangst zu haben, mit dem Leben besser fertig zu werden,  
das Selbstbewusstsein zu steigern, dem Burnout entgegen zu treten,  
oder was auch immer unser Anliegen ist und die eigenen Willen in sich tragen,**

**mit den Mitteln der Hypnose tritt Veränderung ein**

**und die ändert sich dauerhaft zum unserem Wohl mit der**



**Macht des Unterbewusstseins**