

Maike Harich

Gedankengefängnisbrecher

Eine Anleitung zur Überwindung mentaler Barrieren



Maike Harich

Gedankengefängnisbrecher

Eine Anleitung zur Überwindung
mentaler Barrieren

Hinweis: Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen. Eine Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für etwaige Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch versteht sich als Basisinformationsquelle und begleitendes Skript zum Mentaltraining Seminar und enthält dessen Inhalte. Es handelt sich um eine Zusammenstellung von Techniken und Methoden, die von Winfried Schröter erlernt wurden. Diese wurden nicht von der Autorin entwickelt. Daraus resultierende Erfolge sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig. Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht der Autorin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links von der Autorin nur bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen. Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet.

© 2024 Maike Harich

ISBN-Softcover: 978-3-384-08462-0

ISBN-Hardcover: 978-3-384-08463-7

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung Impressumservice, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland. Coverbild von Rosy / Bad Homburg / Germany auf Pixabay

Herzlichen Dank, dass du dieses Buch in die Hand nimmst. Es ist nicht nur ein Werk aus Papier und Tinte, sondern das Ergebnis von Erfahrungen, Inspiration und intensiver Arbeit.

Ich möchte meine aufrichtige Dankbarkeit all jenen ausdrücken, die mich auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben. Mein Dank gilt meinen Freunden, die mit ihren konstruktiven Kritiken dazu beigetragen haben, dieses Buch zu formen.

Ein besonderer Dank gebührt Anni und Sara, die mit ihrer unermüdlichen Hingabe als Korrekturleserinnen einen unverzichtbaren Beitrag zur Verfeinerung dieses Buches geleistet haben. Ihre scharfen Augen und konstruktiven Anmerkungen haben dazu beigetragen, dass dieses Werk nun in seiner besten Form erstrahlt.

Dieses Buch trägt nicht nur meine Gedanken, sondern auch ein Stück von jedem, der daran mitgewirkt hat. Möge es dir Freude bereiten, dich inspirieren und zum Nachdenken anregen.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	11
EINLEITUNG	14
KAPITEL 1: ALLGEMEINE GRUNDLAGEN	18
1.1 Die innere Stimme	18
1.2 Eigenständiges Denken und Manipulation	19
1.3 Das Reptiliengehirn	21
1.4 Unser Unterbewusstsein	23
1.5 Referenzerfahrungen	29
1.6 Die Macht der Glaubenssätze und Überzeugungen	31
1.7 Mentaltraining	37
KAPITEL 2: DIE GRUNDLAGEN DES MENTALTRAININGS	40
2.1 Bewusstes Bewusstsein und Gedankenkontrolle	40
2.2 Achtsamkeit im Mentaltraining	41
2.3 Vorteile des Mentaltrainings	44
2.4 Die effektive Nutzung von Affirmationen	45

2.5 Das Ursache-Wirkungs-Prinzip	46
2.6 Manifestieren	51
2.7 Das Eisbergprinzip	54
2.8 Die 3 Denkebenen	56
2.9 Resonanz	61
2.10 BELÖNIP	62
KAPITEL 3: BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE UND TRANCE	67
3.1 Bewusstseinszustände	67
3.2 Der Alpha-Zustand	68
3.3 Techniken zur Induktion von Mentaltraining	71
KAPITEL 4: ZIELSETZUNG UND MANIFESTATION	77
4.1 Die Kraft der bewussten Zielsetzung	77
4.2 Zielerreichung	81
4.3 Die Realisierung von Zielen durch Mentaltraining	85
KAPITEL 5: TECHNIKEN ZUR ERREICHUNG VON ZIELEN	88
5.1 Erfolgsjournal	89

5.2 Zielcollage	92
5.3 Karteikarten	93
Leben in 10 Jahren	93
Traumpartner	96
Traumwohnung	100
Traumjob	103
5.4 Finden statt suchen	104
5.5 Visualisierungen	106
5.6 Dreifingertechnik	109
KAPITEL 6: TECHNIKEN ZUR MENTALEN ZIELPROGRAMMIERUNG	112
6.1 Integration neuer positiver Programmierungen	114
Zielprogrammierung	115
6.2 Die Umprogrammierung hinderlicher Denkmuster	119
Spiegeltechnik	121
99 typische Glaubenssätze	128
KAPITEL 7: GEDANKENKONTROLLE UND EMOTIONSREGULATION	133
7.1 Emotionen erkennen und transformieren	133
7.2 Den Einfluss negativer Gedanken und Emotionen überwinden	135
Energiedusche	135
Energieaustausch	138

Käseglocke	144
Energievampire	144
KAPITEL 8: MÖGLICHE PROBLEME UND SCHWIERIGKEITEN	149
8.1 Einschlafen	149
8.2 Abschweifende Gedanken	150
8.3 Fehlende unmittelbare Erfolge	151
8.4 Ablenkungen und Störungen	151
8.5 Selbstmotivation und Disziplin	152
8.6 Kann positives Denken krank machen?	153
8.7 Vorsicht vor Motivationsveranstaltungen	155
8.8 Schlechtes Gedächtnis	160
SCHLUSSWORT	164
ÜBER DIE AUTORIN	166

Vorwort

Heute ist dein Glückstag! Du hältst den Schlüssel zu deinem Unterbewusstsein in deinen Händen und kannst mit etwas Übung all deine Ziele erreichen und das Leben führen, das du dir immer gewünscht hast. Ich lade dich ein, aus deinem Gedankengefängnis auszubrechen, anders zu denken und dein bisheriges Leben aus einer anderen Perspektive zu sehen.

Dieses Buch richtet sich an alle, die Interesse am Mentaltraining haben und bereit sind, ihre geistige und emotionale Stärke weiterzuentwickeln. Es ist besonders für Anfänger geeignet, die sich mit den Grundlagen des Mentaltrainings vertraut machen möchten. In den folgenden Kapiteln wirst du Schritt für Schritt verschiedene Techniken und Übungen kennenlernen, die dir helfen werden, deine Kraft im Unterbewusstsein zu entfesseln und gewünschte Veränderungen herbeizuführen.

Wenn es eine Lösung für deine momentanen Probleme gäbe, würde dich diese interessieren?

In diesem Buch werden wir uns mit den vielseitigen Möglichkeiten des Mentaltrainings auseinandersetzen und du wirst lernen, wie du dein Unterbewusstsein gezielt steuern kannst, um positive Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen.

Du wirst lernen, deinen persönlichen Optimalzustand zu erreichen. Wir sind heutzutage kaum noch in der Lage optimal zu denken. Warum? Weil wir die Zukunft aufgrund unserer Vergangenheit bewerten. Oft neigen wir dazu, uns von vergangenen Erfahrungen, Fehlern oder Misserfolgen beeinflussen zu lassen. Du kannst dir deine momentane Situation wie folgt vorstellen: Du bist mit 200 km/h auf der Autobahn unterwegs. Auf der linken Spur. Und du schaust permanent in den Rückspiegel. Ich

würde behaupten, du lebst nun gefährlich. Das behauptest du auch? Warum tust du das dann ständig mit deinem Leben?

In diesem Buch geht es darum, wie du dein Leben bewusst gestalten kannst, indem du deinen Blick nach vorne richtest, anstatt ständig in den Rückspiegel zu schauen. Der Rückspiegel im Auto ist deutlich kleiner als die Frontscheibe, um uns metaphorisch daran zu erinnern, dass wir in unserem Leben mehr nach vorne schauen sollten als zurück. Indem wir uns von unseren Visionen leiten lassen und die Vergangenheit als Lernerfahrung betrachten, eröffnen wir uns neue Möglichkeiten und Chancen. Wenn wir uns auf unsere zukünftigen Ziele und Träume konzentrieren, können wir eine positive Veränderung in unserem Leben bewirken.

Ich lege besonders viel Wert darauf, dass dieses Buch viele Übungen und Erklärungen zu Techniken enthält, mit denen du erfolgreich arbeiten kannst. Leider wird in vielen Büchern zum Thema Persönlichkeitsentwicklung in erster Linie nur der Effekt erklärt und dass es möglich sei, mithilfe mentaler Techniken ein erfolgreiches Leben zu führen, doch werden diese meistens verschwiegen. Mein Ziel im mentalen Coaching ist, dass du meine Unterstützung nicht mehr benötigst und mit Hilfe der erlernten Techniken unabhängig wirst. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit meinen Klienten positive Veränderungen zu erleben und Fortschritte zu machen, anstatt wiederholt stagnierende Prozesse ohne Lösungsfindung zu besprechen.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und viele Aha-Momente mit diesem Buch.

Herzliche Grüße

Maike Harich

Einleitung



Einleitung

Das Unterbewusstsein spielt eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben, auch wenn du dir dessen oft nicht bewusst bist. Es ist der verborgene Teil deines Geistes, der deine Gewohnheiten, Glaubenssätze und automatischen Reaktionen steuert. Deine Überzeugungen, Ängste, Träume und Ziele sind tief in deinem Unterbewusstsein verankert und beeinflussen maßgeblich dein Denken, Fühlen und Handeln. Welches Wort fällt dir beispielsweise als Vollendung des folgenden Satzes als erstes ein? Sei ehrlich, denn du wirst nun deinen ersten Glaubenssatz kennenlernen:

Die ganze Welt ist voller

Und, welches Wort beendet bei dir diesen Satz? Spiegelt dies deine Erlebnisse im Alltag wider?

Welches Wort dir als erstes in den Sinn kommt, um den Satz „Die ganze Welt ist voller ...“ zu vervollständigen, hängt in der Tat stark von deinen individuellen Glaubenssätzen und Erfahrungen ab. Es ist faszinierend zu erkennen, wie deine eigene Wahrnehmung und deine tief verankerten Überzeugungen deine Sicht auf die Welt prägen.

Deine Glaubenssätze entstehen aus deinen Lebenserfahrungen, Prägungen, Erziehung und kulturellen Einflüssen. Daher neigst du dazu, Situationen und Ereignisse in Übereinstimmung mit deinen Glaubenssätzen zu interpretieren. Nicht die Situationen, die du erlebst, sind positiv oder negativ, deine erlernte Einstellung und Bewertung sind es. Nicht die Erlebnisse in deinem Leben prägen dich, sondern deine Interpretation der Erlebnisse. Die Glaubenssätze, die sich daraus bilden.

Wenn jemand beispielsweise glaubt, dass Menschen grundsätzlich unzuverlässig sind, wird er möglicherweise nur die

Momente und Beispiele in seinem Alltag wahrnehmen, die diese Annahme bestätigen. Gleichzeitig könnte eine Person mit einem gegenteiligen Glaubenssatz, der besagt, dass die meisten Menschen freundlich und hilfsbereit sind, vermehrt positive und unterstützende Interaktionen erleben.

Deine Wahrnehmung kann also subjektiv und verzerrt sein, da sie durch deine eigenen Filter gefärbt wird. Glaubenssätze sind die Brille, durch die du deine Realität siehst. Was du glaubst, wird zu einer Art selbsterfüllender Prophezeiung, weil deine Überzeugungen deine Handlungen und Entscheidungen beeinflussen. Wenn du fest davon überzeugt bist, dass du etwas erreichen kannst, bist du eher motiviert, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen. Umgekehrt könnten Zweifel und negative Glaubenssätze dich davon abhalten, dein Potenzial auszuschöpfen.

Es ist daher entscheidend, sich seiner Glaubenssätze bewusst zu werden und sie kritisch zu hinterfragen. Indem du negative oder einschränkende Überzeugungen erkennst und gezielt positive und unterstützende Glaubenssätze kultivierst, kannst du deine Wahrnehmung verändern und dir neue Möglichkeiten eröffnen. Es erfordert jedoch Selbstreflexion und den Willen, an dir selbst zu arbeiten.

Mentaltraining ermöglicht es dir, bewusst auf dein Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen und positive Veränderungen herbeizuführen. Es ist ein kraftvolles Werkzeug, um deine Denkmuster zu überprüfen, destruktive Gewohnheiten zu durchbrechen und deine inneren Ressourcen zu aktivieren. Durch die Anwendung von Mentaltraining-Techniken kannst du dein Denken, deine Emotionen und dein Verhalten auf eine Weise beeinflussen, die dich dabei unterstützt, deine Ambitionen zu verwirklichen und deine Fähigkeiten vollständig zu entfalten.

Programmiere dein inneres Navigationsgerät auf deine persönlichen Ziele und deine Wünsche.

Wir werden mit den Grundlagen des Mentaltrainings beginnen. Dabei werden wir die Bedeutung des Unterbewusstseins und seine Rolle bei der Gestaltung unseres Lebens erforschen. Wir werden verstehen, wie unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen unser Handeln beeinflussen und wie wir durch gezieltes Mentaltraining diese inneren Einflüsse positiv verändern können.

Wir werden lernen, wie wir unsere Vorstellungskraft nutzen können, um uns unsere gewünschten Ziele und Erfolge bildhaft vorzustellen. Indem wir uns lebhaft vorstellen, wie wir unsere Ziele erreichen und positive Veränderungen in unserem Leben erleben, senden wir starke Signale an unser Unterbewusstsein und programmieren es auf Erfolg. Durch Visualisierungen können wir unsere negativen Denkmuster und Blockaden auflösen und Ängste überwinden.

Es ist wichtig zu betonen, dass das Erlernen und Anwenden von Mentaltraining-Techniken Zeit, Übung und Geduld erfordert. Veränderungen geschehen nicht über Nacht, sondern durch kontinuierliche Anwendung und Integration in den Alltag. Dieses Buch dient als umfassende Anleitung und Begleiter auf deiner Reise zur Meisterung deines Unterbewusstseins und zur Entfaltung deines vollen Potenzials. Bereite dich darauf vor, deine Denkmuster zu erkunden, deine inneren Kräfte zu aktivieren und dein Unterbewusstsein als leistungsstarken Verbündeten zu nutzen.

Kapitel 1

Allgemeine Grundlagen



Kapitel 1: Allgemeine Grundlagen

1.1 Die innere Stimme

Nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere: Wie spricht deine innere Stimme zu dir? Falls du jetzt denkst: Welche innere Stimme? Genau die meine ich. Begegnet sie dir liebevoll und fürsorglich oder eher kritisch und nicht wertschätzend? Wie denkst du eigentlich? Über dich? Über andere?

Ich behaupte, dass bei so manchem diese innere Stimme so mit einem redet, wie man es niemand anderem erlauben würde. Stelle dir einmal vor, du wohnst in der 5. Etage und hast einen wichtigen Termin. Der Fahrstuhl funktioniert nicht. Du gehst in die Tiefgarage. Du hast wenig Zeit, setzt dich ins Auto und hast oben etwas vergessen. Du musst also wieder hoch. Wie denkst du über dich auf dem Weg nach oben? Wie spricht deine innere Stimme mit dir? Sagt sie: „Super, jeder Gang macht schlank“? Ich glaube nicht. Du würdest wahrscheinlich so mit dir selbst reden, wie kein anderer es dürfte: „Du Idiot, meine Güte, wenn dein Hintern nicht festgewachsen wäre, würde der immer noch oben liegen.“ Also, während du hochgehst, ärgerst du dich über dich selbst. Und wenn du dann wieder im Auto sitzt, glaube ich nicht, dass du besonders entspannt dort sitzt und positive Gedanken hast. Und dieses Gefühl wird vermutlich die ganze Fahrt über anhalten und das Verständnis für andere Autofahrer auf die Probe stellen.

Neben der Reflexion über die Art und Weise, wie deine innere Stimme mit dir spricht und wie du über andere denkst, können auch die zuletzt genutzten Emojis interessante Hinweise auf deine aktuelle Stimmung und Weltanschauung geben. Emojis sind zu einem festen Bestandteil unserer digitalen Kommunikation geworden und drücken oft Gefühle und Gedanken aus, die Worte allein manchmal nicht erfassen können.

Wenn du in den letzten Nachrichten beispielsweise vorwiegend fröhliche und positive Emojis wie ein lachendes Gesicht, eine Sonne oder Herzchen verwendet hast, könnte dies darauf hinweisen, dass du dich derzeit in einer glücklichen und optimistischen Stimmung befindest. Umgekehrt könnten vermehrte Verwendung von traurigen oder nachdenklichen Emojis wie eine weinende Figur, eine Wolke oder eine Bombe auf mögliche Herausforderungen oder Unsicherheiten in deinem Leben hinweisen. Es ist spannend, die Sprache der Emojis zu analysieren und zu erkennen, wie sie deine Emotionen und Eindrücke widerspiegeln. Es kann auch eine Gelegenheit sein, sich bewusst zu machen, wie du dich der Welt gegenüber positionierst und welche Emotionen gerade vorherrschen. Durch diese Beobachtung können wir besser verstehen, wie unsere innere Stimmung und unsere Weltanschauung in verschiedenen Situationen beeinflusst werden.

Die bewusste Beobachtung deiner inneren Stimme ermöglicht es dir, einen tieferen Einblick in deine Gedankenwelt zu gewinnen und kann als Ausgangspunkt dienen, um dich für das Mentaltraining zu öffnen und gezielt positive Veränderungen in deiner Denkweise und Lebensgestaltung herbeizuführen.

1.2 Eigenständiges Denken und Manipulation

Unser gesamtes Denken wird manipuliert und das macht es so schwer, eigenständiges Denken zu entwickeln. Dein Denken wird von vielen Faktoren beeinflusst und diese sind nicht immer wohlwollend. Denke einmal an deine Nachbarn, deinen Partner, deine Kollegen, deine Freunde usw. Denk an die Medien und wie viel Macht diese über uns haben. Damit meine ich Radio, Fernsehen, Social Media, Werbung und Zeitungen. Du wirst ständig beeinflusst und manipuliert. Dir wird ja anhand einer

Wetterkarte mit hübschen Farben schon vorgegeben, welche Krankheitsbeschwerden du heute haben wirst und wo Heuschnupfen heute besonders akut sein wird. Und das wird dann Bio-Wetter genannt.

Geh bitte bewusst mit den Medien um, denn vor dem TV bist du in einem Zustand tiefster Hypnose. Das rationale logische Denken schaltet ab. Alles, was gesagt wird, wirkt wie eine hypnotische Suggestion auf dich... und dann läuft Werbung. Es ist wichtig zu wissen, was die Medien mit uns machen. Während du die Nachrichten schaust, die meistens noch mit hochdramatischen Bildern untermalt werden, damit man sich die Situation besser vorstellen kann, gibst du ununterbrochen Energie in diese Ereignisse. Wir können diese Bilder nicht sehen, ohne automatisch zu denken. Millionen sitzen vor dem TV und denken das gleiche, geben Energie in die gleichen Gedanken und Bilder. Wie sollen denn dann Kriege enden oder die Welt verbessert werden? Und wenn alle denken, die Bahn ist immer zu spät, hat die Bahn keine Chance, oder?

Auch während du dieses Buch liest, wirst du manipuliert, nämlich von mir. Aber das ist ja genau deine Absicht: du möchtest lernen, eigenständig zu denken und deine Gedanken zu steuern. Mein Ziel ist es, dass du während du dieses Buch liest, nichts anderes denkst, als das, was ich möchte, dass du denkst. Ich bin mir meiner Verantwortung bewusst, ich habe das gelernt. Aber dein Nachbar und deine Kollegen wahrscheinlich nicht. Sei dir bewusst, wer deine Gedanken beeinflusst, sobald du dieses Buch wieder auf die Seite legst. Ich sage nicht, dass du dich nun isolieren sollst, ich möchte nur deine Wahrnehmung schärfen. Du kannst entscheiden, was du liest, schaust und wen du triffst.

Ein Beispiel für eine solche Entscheidung ist die bewusste Gestaltung unserer Umgebung. Indem wir uns von negativen