



wymozartScan®

Gefühlte Gedanken

ENDLICH
FREI

VON LÄSTIGER NERVOSITÄT,
WUT UND ANGST



GEFÜHLTE GEDANKEN

JEDER GEFÜHLTE GEDANKE HAT DAS BESTREBEN SICH ZU VERWIRKLICHEN! Das ist vielleicht der wichtigste Satz des ganzen Buches! Wenn du dir von diesem Buch nur einen einzigen Satz mitnimmst, nimm dir bitte diesen Satz! Es ist der Übersetzungscode für die Sprache deiner Berta! Egal was du denkst, egal was wirklich passiert, egal welche Regeln gerade für dich gelten, jeder gefühlte Gedanke hat das Bestreben sich zu verwirklichen!

Ist ein Gedanke nicht gefühlt, also bist du emotional nicht Teil dieses Gedanken, dann kann Berta nichts daran koppeln, sie versteht ihn daher auch nicht (oder nicht so, wie du ihn verstehst) und er betrifft dich nicht! Deine Lieblingsmelodie, an die du die Erinnerung an deinen ersten Kuss gekoppelt hast, ist für wen anderen wahrscheinlich nicht so interessant!

Jeder gefühlte Gedanke aber, wird von Berta total ernst genommen. Sie koppelt dann entweder Schmerzen oder Freude daran und sagt dir damit, was für dich wahr ist. Alles nämlich, was du für wahr hältst, ist wahr oder wird wahr.

Beispiel: Du bereitest dich gedanklich auf deinen nächsten Urlaub vor und fürchtest dich vielleicht vor Taschendieben. Berta koppelt damit potentielle Schmerzen an den ganzen (!) Urlaub. Dabei war die Warnung vor Dieben deiner Freundin ganz lieb und umsorgend gemeint. Genau deshalb aber, ärgerst du dich in diesem Beispiel dann über den Taxifahrer, der in deinen Augen einen Umweg mit dir fährt!

Hättest du Berta - statt der Diebe - z.B. das beste Olivenöl der Welt koppeln lassen, dann wäre dir die selbe Taxifahrt als willkommene Sight-Seeing-Tour zu einem magischen Platz vorgekommen. Du hättest dich bei deinem Taxifahrer für die besondere Behandlung bedankt!

Berta (dein Nervensystem) bereitet dich so auf genau deine vorgestellte Situation vor.

Hast du also Dissonanzen gekoppelt (und seien es noch so wenige) wird Berta für dich versuchen, die Situation (!) zu blockieren. Deine Angst vor Dieben aus unserem Beispiel, lässt dich angespannt und misstrauisch vor allem und jedem werden und der Genuss und die Freude Neues kennen zu lernen bleiben aus!

Gekoppelte Harmonien versteht Berta als Freude und wird versuchen, die Situation (!) so oft wie möglich herbei zu führen!!! Ich genieße die Taxifahrt und das Gespräch, lass mir seine Karte geben und freue mich einen einheimischen Kontakt gefunden zu haben, um zum besten Olivenöl der Insel zu kommen.

In beiden Fällen hat mich Berta an meine Wahrheit gekoppelt. Den Unterschied hat mein Fokus bestimmt. Im einen Fall Genuss (Freude), im anderen Fall Misstrauen (Schmerz).



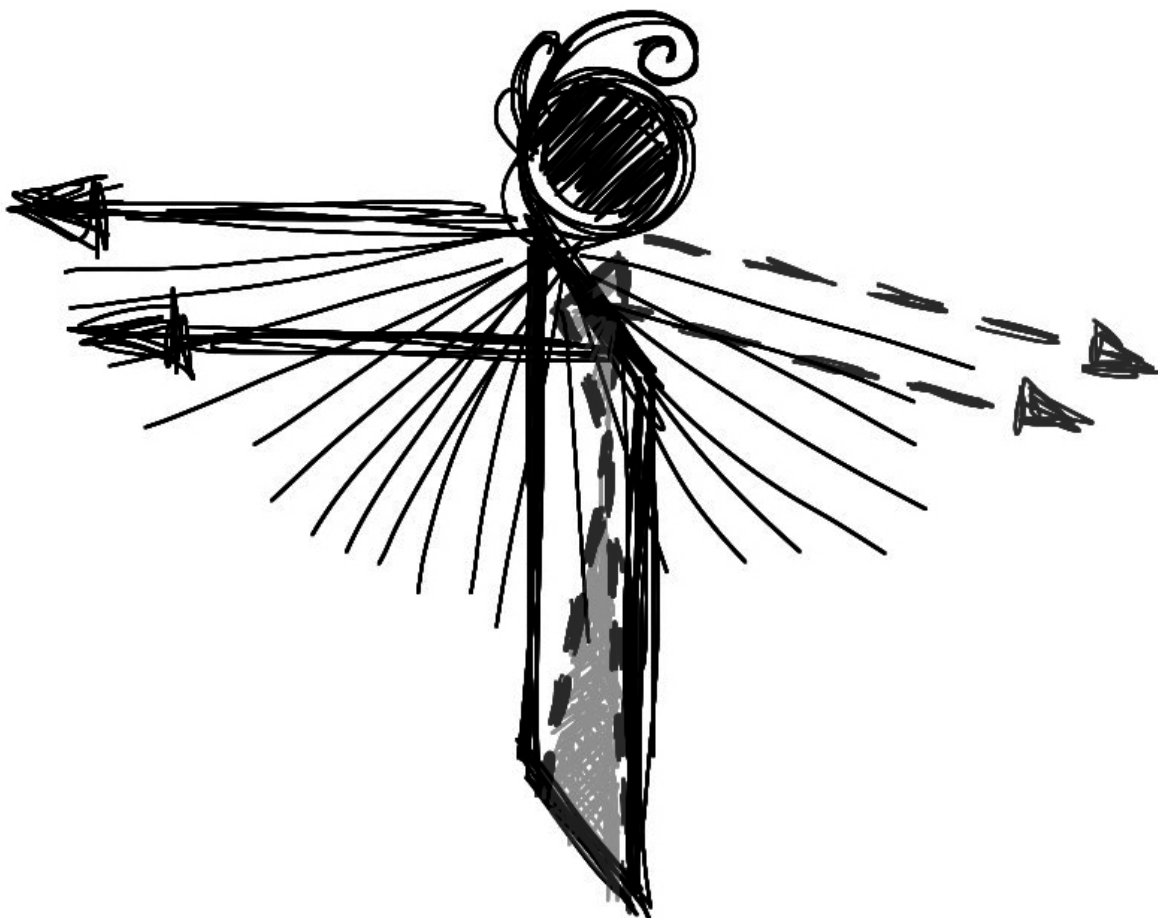
Dass die gefühlte Vorstellung auch bildhaft abläuft, ist kein Zufall, sondern liegt an der Struktur unserer Kultur. Du stellst dir die meisten Tätigkeiten zunächst bildhaft vor, bevor du sie ausführst.

Du bezweifelst das? Gut, hier folgt der Beweis:

Stell dich aufrecht in die Mitte des Raumes, in dem du dich gerade befindest, und strecke beide Arme nach vorne aus. Fixiere, über deine Arme blickend, den Punkt, der sich direkt vor dir auf der Wand befindet. Jetzt dreh' den Oberkörper und Arme langsam in eine Richtung, lass' aber die Füße fest auf dem Boden fixiert. Dreh' den Körper so weit du kannst, sagen wir nach rechts, ohne dabei deine Füße zu verschieben. Wenn du den möglichen Endpunkt dieser Drehung erreicht hast, merke dir den Punkt, auf den deine Arme jetzt zeigen.

Dreh' dich wieder zurück, entspann' dich, und schließe die Augen. Stell' dir die Drehung, die gleiche, die du gerade ausgeführt hast, neuerlich vor. Fühle selbst, wie du dich entspannt und locker weit über deine ursprüngliche Bestmarke hinausdrehst. Dreh' dich in Gedanken ganz herum!

Nachdem du dir diese „Meisterdrehung“ real und eindrucksvoll vorgestellt hast, öffne wieder die Augen und führe die Drehung mit diesem neuen Gefühl in der Tat durch. Du wirst sehen, dass du dich jetzt deutlich weiter drehen kannst als beim ersten Versuch. Ein ziemlich verblüffendes Ergebnis, oder? Du hast nicht trainiert, keine Dehnungsübungen gemacht, du hast "nur" einen gefühlten Gedanken darauf gerichtet!



Jeder gefühlte Gedanke hat das Bestreben, sich - auch durch den Körper - zu verwirklichen!

Offensichtlich ist es also nicht dein Körper, der das Ausmaß und die Qualität deiner Taten beschränkt, sondern deine gefühlten Gedanken. Oder, um mit Walt Disney zu sprechen: „Was du träumen kannst, das kannst du auch tun!“

Deshalb musst du deinen "emotionalen Muskel" stärken! Berta will, dass du tust, was du liebst und liebst, was du tust! Wenn du schon nicht für dich viel Spaß und Freude an deine Unternehmungen (Lernen, Prüfungen, Vorstellungsgespräche, Auftritte, Konzerte, Verhandlungen, Reden, ...) koppeln willst, tue es für deine Berta! Sie will, dass du glücklich bist, dass du stolz bist, bei dem was du tust, dass du dich darüber freust, wie und was du gerade machst und so viel Glück und Zufriedenheit aus deinem Leben holst, wie du es dir noch nicht zu träumen gewagt hast!

Hast du das einmal verinnerlicht, ist eine neue Zeit für dich angebrochen! Kein "Leiden mit Komfort" mehr! Mehr Leichtigkeit und Freude bei dem, was du tust. Darin liegt deine Freiheit! Dein Nervensystem, die gute alte Berta, wird so für dich die größte Hilfe sein, weil du mit ihr zusammen arbeitest und dadurch deine unglaublich große Kraft spürst, mit der du aufregende Situationen mit Freude meistern lernst! Jeder gefühlte Gedanke hat das Bestreben sich zu verwirklichen!

Aber "wie" und vor allem "wo" fühlt man die "richtigen" Gedanken? Lies nur einfach weiter, gleich erfährst du es!