

## Mein persönlicher Dank an DICH

Die beste Theorie ist nutzlos, wenn man sie nicht in die Tat umsetzt. Diesen Gutschein, der für dich kostenlos und in keiner Form verpflichtend ist, kannst du für deine Themen nutzen, indem du mich persönlich kontaktierst.



Durch die Vorlage des Kaufbelegs per E-Mail ([info@zalana-mentaltraining.de](mailto:info@zalana-mentaltraining.de)) hast du die Möglichkeit, einen telefonischen Termin für deine Themen und Belange zu vereinbaren. Um alle Anfragen bewältigen zu können, wird unser Gespräch auf max. 20 Minuten begrenzt. Der Gutschein darf nur einmal verwendet werden.

PS: Um diese Leistung in vollem Umfang nutzen zu können, empfehle ich dir, den gesamten Inhalt dieses Buches vorab zu lesen.

Alexander Zalana

***Es geht nicht, weil ...***

Alexander Zalana

# ***Es geht nicht, weil ...***

Ursachen unerwünschter Situationen  
herausfinden und lösen

## **Impressum:**

Copyright © 2021 Alexander Zalana, 84544 Aschau am Inn  
Alle Rechte vorbehalten.  
1. Auflage August 2021

Herausgeber: Zalana-Mentaltraining, 84544 Aschau am Inn  
Autor: Alexander Zalana  
Umschlaggestaltung, Illustration: Alexander Zalana  
Lektorat/Korrektorat: Birgit Pachler (BiPas Lektorat)  
Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

[www.zalana-mentaltraining.de](http://www.zalana-mentaltraining.de)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind als Impulse und Gedankenanstöße zu verstehen. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und verschriftlicht, unterliegen jedoch keiner Vollständigkeit und ersetzen keine Beratung oder Therapie durch einen Arzt oder Therapeuten. Eine Haftung des Autors und Herausgebers ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____	8
Die Schule des Lebens _____	10
<b>Teil 1: Wer oder was erschafft Realität? _____</b>	<b>20</b>
Die Macht des Unterbewusstseins _____	21
Die Funktionen des Unterbewusstseins _____	24
Entstehung von Angst _____	27
Weiterentwicklung der Urängste _____	29
Glaubenssätze und Überzeugungen _____	32
Was macht uns individuell? _____	34
Erfahrungen bestimmen unsere Handlung _____	36
Der logische Verstand _____	39
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit _____	41
Jede Absicht erfüllt sich immer zu 100 % _____	44
Entscheidungen oder Absichten? _____	48
Wir erschaffen Realität _____	53
<b>Teil 2: Die wichtigsten Bereiche des Lebens _____</b>	<b>59</b>
Gesundheit _____	62
Die Familie _____	75
Freunde _____	84
Das Geld _____	88
Beruf/Berufung _____	100
<b>Teil 3: Programme des Unterbewusstseins _____</b>	<b>106</b>
Panikattacken _____	107
Süchte und Abhängigkeiten _____	109
Zweifeln heißt handlungsunfähig zu sein _____	128

Schuldgefühle _____	131
Selbsttäuschung _____	136
Weitere Themen und Ängste _____	141

## **Teil 4:**

<b>Die Technik für mentale Transformation_____</b>	<b>173</b>
Das Gesetz der Anziehung _____	174
Körper, Geist und Seele _____	177
Bewusstseinszustände _____	181
Ursachen erkennen_____	184
Der Kreislauf des Lebens _____	185
Verstand vs. Emotionen _____	191
Vom Zufall zur Idee _____	195
Die TMT-Methode _____	208
Häufige Fehler _____	212
Lösungshilfen _____	215
Arbeitsblatt: Süchte und Abhängigkeiten_____	219
.....Formulierung einer Absicht _____	224
Freiheit durch Akzeptanz _____	227

<b>Teil 5: Coaching &amp; Fallbeispiele _____</b>	<b>232</b>
Das Coaching _____	233
Schlusswort _____	247

## Vorwort

Es ist immer „die“ eine Situation. Es soll schöner, besser, einfach anders werden. Kaum erledigt, steht schon die nächste Situation vor der Tür. Und so dreht sich alles im Kreis. Ich wollte doch einfach nur glücklich sein, und nun?

Ich weiß, dass du da draußen auch „die“ eine Situation hast. Du hast genauso wie ich deine Träume und Wünsche. Du willst etwas verändern, weißt aber nicht wie. Irgendetwas hindert dich daran weiterzukommen. Aber was? Du bist um so viel anders als ich und trotzdem haben wir etwas gemeinsam. Wir wollen etwas verändern, denn wir wissen, dass Veränderung Leben bedeutet. Wir wollen einfach nur glücklich sein.

In jedem von uns schlummert so viel mehr, als die meisten von uns glauben. Tue endlich das, was du schon lange tun wolltest. Schiebe deine Träume nicht weiter auf. Lass dich nicht länger von Ängsten einschränken. Du hast etwas, was in dir brennt, dem du folgen möchtest, dann traue dich! Ich bin mir sicher, wir werden erfolgreich sein, wenn wir das tun, was wir lieben.

Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es geht darum, „die“ eine Situation zu verstehen. Das Leben verstehen, damit wir uns verändern können. Die ganzen „Es geht nicht, weil“, die das Leben so schwer machen, beseitigen. Du erfährst in diesem Buch, wie Verhaltensmuster, Ängste und Programme des Unterbewusstseins aufgebaut sind und funktionieren. Betrachte unterschiedliche Themen aus einer neuen Perspektive und lass dich inspirieren.

Auch in diesem Teil des Lebens beginnt die Reise mit dem ersten Schritt. Dieses Buch wurde aus der Praxis für die Praxis geschrieben. Du wirst viele neue Ansätze kennenlernen, die dir

vielleicht so noch nicht untergekommen oder bekannt sind. Ich werde dir Methoden vorstellen, mit denen du deine Ängste und negativen Verhaltensmuster lösen und regelrecht aus deinem Unterbewusstsein eliminieren kannst.

Also herzlichen Glückwunsch zu deinem ersten Schritt! Jeder von uns möchte zu irgendeinem Zeitpunkt etwas verändern, erreichen, haben oder sein! Was auch immer du dir vornimmst oder bereit bist zu verändern, wird immer nur einem Zweck dienen, nämlich dein Leben ein Stück besser zu machen.

Ich sage nicht, dass alles auf Anhieb klappen wird. Ich sage auch nicht, dass es leicht werden wird. Mit Sicherheit wirst du jede Menge Widerstände begegnen, die du im Moment noch nicht einmal vermutest. Eines kann ich dir aber jetzt schon mit Sicherheit sagen. Was auch immer kommen mag, es wird besser sein als das, was du jetzt kennst. Wenn du zu diesem Schritt bereit bist, lehne dich zurück, schnall dich an und genieße die Veränderung, die kommt. Es wird mit Sicherheit holprig und gleichzeitig spannend.

*Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde von mir hin und wieder nur die männliche Form von Personenbezeichnungen gewählt, wobei jedoch auch immer die weibliche Form mitgemeint ist. Einige Personengruppen wurden in einer neutralen Form (Mitarbeitende, etc.) bezeichnet, wobei hier sowohl weibliche als auch männliche Personen gemeint sind.*



## **Die Schule des Lebens**

Die Schule des Lebens ist – meiner Meinung nach – die härteste Schule der Welt! In dieser Schule bekommt man weder Noten noch Zeugnisse, dennoch ist sie die lehrreichste. Ob wir uns dafür entscheiden oder nicht, bleibt jedem selbst überlassen. Die Konsequenzen unserer Entscheidungen und unseres Handelns erleben wir jeden Tag. Die Frage ist: Welche Entscheidungen triffst du? Wie sieht dein Handeln aus? Bist du auch wirklich mit den Ergebnissen deiner Entscheidungen zufrieden?

Ich darf dich recht herzlich zu meiner „Schule des Lebens“ begrüßen. In diesem Buch geht es darum, verschiedene Lebenssituationen und Probleme, die damit einhergehen, kennenzulernen, sie aus einer anderen Sicht zu betrachten, zu verstehen und optimale sowie verständliche Lösungen dafür zu finden. Ob es für dich tatsächlich „die Schule des Lebens“ wird, darfst du im Lauf dieses Buches selbst entscheiden!

Es geht um deine Persönlichkeit und darum, deine mentale Stärke zu trainieren und zu festigen. Der Begriff „Persönlichkeits- oder Mentaltraining“ ist zwar geläufig, doch die Vorstellung, was wirklich hinter dieser Arbeit steckt, ist eher unbekannt. Um Klarheit zu schaffen, würde ich gern die im Lauf meiner Tätigkeit an mich meistgestellten Fragen vorab beantworten.

### **Was ist Mentaltraining überhaupt?**

Wie der Name schon sagt: Beim Mentaltraining geht es um ein Training. So wie man im Fitnessstudio den Körper trainiert, so ist es möglich, auch Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu

trainieren, zu ändern oder sogar Ängste zu lösen. Es ist kein Geheimnis, dass jeder von uns seine individuellen Gewohnheiten, Verhaltensmuster oder Ängste hat. Ich bin überzeugt davon, dass einige sogar bereit wären, alte Gewohnheiten oder Ängste loszuwerden, wenn sie nur wüssten wie! Daher glaube ich, dass der Bedarf daran nahezu unendlich ist. Leider gibt es für alltägliche Situationen kaum Literatur oder Anleitungen dazu. Ziel meiner Arbeit ist es daher, dir genau dafür Lösungen anzubieten.

### **Wer braucht dieses Mentaltraining?**

Jeder, der bereit ist, an sich zu arbeiten. Vereinfacht gesagt gibt es zwei Menschentypen, die es in Anspruch nehmen: Zum einen sind es jene, die eine bestimmte Angst loswerden wollen, und zum anderen solche, die mehr aus ihrem Leben machen wollen. In den meisten Fällen ist die Lösung einfacher als gedacht! Nirgendwo steht geschrieben, dass eine Lösung schwer oder kompliziert sein muss. Nur weil wir manchmal keine Lösung sehen, heißt es noch lange nicht, dass es keine gibt! Lösungen sind immer da, oft sogar vor unserer Nase. Das Blöde daran ist nur, dass wir sie nicht erkennen.

### **Woran erkenne ich den Nutzen für mich?**

Diese Frage ist relativ leicht zu beantworten. Im Grunde genommen geht es um genau jene Situationen, die nicht so sind, wie wir sie gerne hätten. Es sind die Situationen, die uns Kummer und Sorgen bereiten oder in uns sogar Ängste auslösen. Bei genauerer Betrachtung sind nicht die Situationen selbst das Problem, sondern die negativen Emotionen, die wir damit verbinden. Noch viel schlimmer wird es dann, wenn wir

Entscheidungen aus der Angst heraus treffen. Das Resultat daraus ist ein Ergebnis, das wir so nicht haben wollen.

### **Wie schnell wirkt Mentaltraining?**

Genau genommen – bei richtiger Anwendung – SOFORT! Mittlerweile gibt es unzählige Techniken, die helfen sollen, Ängste loszuwerden. Obwohl es so viele davon wie noch nie zuvor gibt, steigt der Bedarf immer mehr. Viele dieser Methoden sind wirklich genial, dennoch funktionieren sie oft nicht. Und warum? Weil ein wesentlicher Punkt übersehen wird. Viel wichtiger als eine Methode ist nämlich, die genaue Ursache des Problems zu erkennen. Was ich nicht sehe und erkenne, kann ich auch mit dem besten Werkzeug der Welt nicht reparieren!

Natürlich gibt es noch viele weitere Fragen, die ich hier beantworten könnte. Wichtig ist jedoch, dass du solche Situationen erkennst und selbst dazu in der Lage bist zu handeln. Sicherlich gibt es Momente, in denen man einen Trainer zurate ziehen kann und soll. Sich Hilfe zu holen – in jedweder Form –, ist keine Schande. Was aber definitiv nicht passend ist, ist eine Abhängigkeit von Coaches und Trainern. Persönlichkeitstraining lernt man nicht wie einen Beruf, wie zum Beispiel Bäcker oder Elektriker, sondern es ist eine Lebenseinstellung. Ich bin überzeugt davon, dass du durch jede Erfahrung, die du in diesem Bereich machst, neue Möglichkeiten entdecken wirst, die dein Leben erleichtern oder sogar bereichern. Auch wenn du manche Dinge nicht gleich verstehst, lass den Kopf nicht hängen. Denk daran, dass dein bisheriges Leben ein langer Prozess vieler Entscheidungen war und nimm dir die nötige Zeit, die du brauchst! Es wird sich für dich lohnen!

## Wie alles begann

Ich glaube, dass jeder erfolgreiche Trainer in diesem Bereich eine Lebensgeschichte aufweist, die ihn dazu bewegt hat, diesen Weg einzuschlagen. Solange das Leben so verläuft, wie wir es wollen und es uns wünschen, wird kaum einer auf die Idee kommen, sich mit dieser Thematik zu beschäftigen und sich damit auseinanderzusetzen.

Schlimme Situationen oder negative Erfahrungen prägen unser Dasein und unsere Persönlichkeit. Die Fragen, die sich uns stellen, sind jedoch: Was machen wir daraus? Wie oft zwingt uns das Leben in die Knie? Und natürlich ist die aktuelle Situation, die uns so belastet, die schlimmste. Die gute Nachricht ist, dass wir immer die Wahl haben, uns für das Aufstehen oder das Liegenbleiben zu entscheiden. Rückwirkend betrachtet hat sich jeder im Lauf seines Lebens unzählige Sorgen über gewisse Dinge gemacht. Verrückt ist zuweilen im Nachhinein festzustellen, dass die Mehrheit dieser Ängste und Sorgen nie eingetreten ist.

In meinem Fall ist es nicht anders. Hätte mich das Leben nicht vor unzählige Herausforderungen gestellt, wäre ich nicht auf die Idee gekommen, mich mit dieser Thematik so intensiv zu beschäftigen. Dass ich an all diesen Schwierigkeiten viel lernen und dadurch wachsen werde, war mir damals nicht bewusst. Im Nachhinein bin ich für diese Erfahrungen und Herausforderungen dankbar. Zu Beginn dieser Tätigkeit bin ich definitiv nicht angetreten, um damit meinen Lebensunterhalt zu verdienen, sondern um das Leben an sich zu verstehen. Die Reise, die ich begonnen habe, war voller Hochs und Tiefs, manchmal sogar kraftraubend. Heute ist mir klar, dass selbst die Tiefs, die ich erlebt habe, Teil der Entwicklung waren.

Um ehrlich zu sein, haben mich die alltäglichen Aufgaben gelegentlich überfordert. Die Tatsache, dass ich nur noch funktioniert habe, war mir nicht bewusst. Das Einzige, was ich wahrgenommen habe, war nur, dass mein Tun sich nicht gut anfühlt. Von Woche zu Woche wurde es schlimmer. Gleichzeitig wurde die Resignation meiner Arbeit gegenüber immer größer. Am Gipfel derselben war ich nicht mehr in der Lage, in mein eigenes Büro zu fahren. Selbst die Straße, die zu meinem Büro führte, habe ich gemieden. Wie man sich denken kann, musste ich nicht lange darauf warten, bis sich dieser Zustand auch auf andere Bereiche meines Lebens ausbreitete. Als erstes litten meine Finanzen darunter, kurz darauf auch meine Partnerschaft. Schmerzhaft musste ich mir eingestehen: Mein Leben ist ein Scherbenhaufen.

Es war mir klar, dass es nur noch zwei Optionen gibt: entweder aufzugeben oder eine neue Strategie zu entwickeln. Selbst in diesem Zustand war aufzugeben nicht wirklich eine Option. Das Leben zu verstehen, war damals wie heute die einzige brauchbare Möglichkeit.

Wie es so schön heißt: Wer sucht, der findet! Und so kam ich durch Zufall zu meinem damaligen Mentor. Voller Hoffnung habe ich mich einst für ein Seminar entschieden, das ich mir zu diesem Zeitpunkt eigentlich gar nicht leisten konnte. Die Erwartungshaltung war enorm, ehrlich gesagt habe ich mit einem Allheilmittel gerechnet, mit dem ich meine Sorgen bekämpfen und meine Probleme lösen kann. Ganz naiv dachte ich sogar, jemand würde mir das abnehmen. Als mir klar wurde, dass jede ernsthafte Veränderung einzig und allein in meiner Verantwortung liegt und ich noch dazu etwas dafür tun muss, war ich erst einmal enttäuscht.

Trotz meiner Erwartungshaltung und meiner Naivität habe ich in diesem Seminar einen unglaublichen Schlüsselmoment erleben dürfen. Dies war bei einer einfachen Praxisübung. Im Grunde genommen ist es eine Methode, um Ängste loszuwerden. Ich weiß es noch wie heute: Es ging um DIESEN körperlich spürbaren Druck, den ich täglich in meiner Arbeit hatte. Diese Erfahrung, etwas so Belastendes in nur ein paar Minuten loszuwerden, hat sich unglaublich gut angefühlt. Das Gefühl der Freiheit, das ich in diesem Moment gespürt habe, war völlig neu und unbeschreiblich. Ein Gefühl, das ich so in dieser Form noch nicht kannte.

Ich bin mir sicher, dass genau diese Erfahrung mich dazu bewegt hat, diesen Weg einzuschlagen. Wie dieser schlussendlich aussehen würde, war mir völlig egal. Ich wusste nur eines: Das ist meine Lösung!

Klar bin ich in den ersten Jahren mit Ängsten konfrontiert worden, die ich noch nicht einmal kannte. Ich wollte viele Ängste gar nicht erst sehen geschweige denn mich ihnen stellen. Gefühlt hatte ich irgendwie alles an Ängsten, was ein Mensch eben so haben kann. Nach einem knappen Jahrzehnt und tausenden gelösten Mustern bei unzähligen Kunden kann ich mit Bestimmtheit sagen, dass die Entscheidung, diesen Weg zu gehen, die beste meines Lebens war.

Wie Albert Einstein schon sagte: „Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten!“

Jeder hat die Möglichkeit, sich zu verändern, denn Leben bedeutet Veränderung. Ob du dich oder etwas in deinem Leben verändern möchtest, darfst nur du entscheiden. Wenn du es wirklich willst, lass dich auf diese Reise ein.

## Die ersten Erkenntnisse

Die ersten Erkenntnisse in diesem Bereich erlangte ich durch einen Zufall ungefähr ein Jahr vor meinem ersten Seminar. Ich bekam ein kleines Geschenk, eine DVD mit dem Titel „The Secret – Das Geheimnis des Lebens“. Dieses Präsent sollte mich damals auf positive Gedanken bringen. An die Idee, dass dieser Film das bewirken kann, habe ich nicht geglaubt. Ich dachte mir: Welcher Inhalt eines Films könnte schon Probleme lösen? Natürlich hat einige Tage später die Neugier gesiegt und ich entschied mich, ihn als Zeitvertreib doch anzusehen.

Im Nachhinein muss ich gestehen, dass dieser Film zwar gut gemacht und als Erstanreiz sicherlich eine gute Idee ist, dennoch für alltägliche Situationen etwas zu oberflächlich geraten ist. Fakt ist: Der Anstoß war da und die Neugier nach mehr war geweckt. Meine persönliche Quintessenz, zwar naiv aus heutiger Sicht, war, dass man nur noch positiv denken müsste und man dadurch automatisch optimistische Menschen, erfreuliche Situationen und Ereignisse in sein Leben zieht. Mit einer Gedankenkontrolle wäre es getan. An sich eine einfache Aufgabe, dachte ich zumindest.

Wer will denn nicht nur positive Menschen und Ereignisse anziehen? Also begann ich zu recherchieren, da ich unbedingt in Erfahrung bringen wollte, wie man seine Gedanken kontrolliert. Gleich zu Beginn wurde ich mit einem Meer an Informationen überschüttet, die teilweise brauchbar, teilweise unbrauchbar waren. Eine der ersten Auskünfte bei meiner Recherche war, dass der Mensch zwischen vierzigtausend und sechzigtausend Gedanken am Tag hat, manche Experten meinen sogar achtzigtausend Gedanken pro Tag. Wie viele Gedanken ich habe, kann ich natürlich nicht sagen, denn ich

habe sie nicht gezählt. Auf jeden Fall sind es viel zu viele, um sie alle zu kontrollieren. Die Illusion einer Gedankenkontrolle war somit weg.

Im Grunde genommen ging es hauptsächlich um Gedanken und Gefühle, wie man sie am besten steuert und für sich selbst nutzt. Die zweite Erkenntnis war sogar noch einfacher. Positive Gedanken können nur positive Gefühle erzeugen und negative Gedanken können nur negative Gefühle erzeugen. Mein Plan war auch in diesem Fall zum Scheitern verurteilt! Warum? Weil positiv suggerierte Gedanken niemals zu einem echten positiven Gefühl führen können. Allerdings führen positive Gefühle jedoch immer zu positiven Gedanken.

Es sind somit zwei einfache Erkenntnisse, die an sich bekannt sind. Eine Erkenntnis ist nur dann brauchbar, wenn man sie auch wirklich verwenden kann. Die Frage ist jedoch: Was mache ich nun mit diesen Erkenntnissen?

Ich glaube, dass alles, was wir tun oder eben nicht tun, immer von positiven oder negativen Gefühlen gesteuert wird. Wir werden von ihnen angetrieben und treffen dementsprechend auch unsere Entscheidungen. Die dazugehörigen Gedanken sind nur Begleiterscheinungen unserer Empfindungen. Sie kommen und gehen meist unkontrolliert, dennoch wird die Qualität unserer Entscheidungen von diesen bestimmt.

Ich habe mich damals oft gefragt, welche Wahl ich getroffen hätte, wenn meine Gefühle positiver gewesen wären oder wenn ich in manchen Situationen keine Angst gehabt hätte. Ohne auf bestimmte Gegebenheiten eingehen zu wollen, war die Antwort offensichtlich. Viel schlimmer sind jedoch die Konsequenzen, die zwangsläufig entstehen. Es entspricht der Tatsache, dass wir uns aus einer Angst heraus für manche



Dinge entschieden haben bzw. entscheiden. Vielen Menschen ist das kaum klar. Was wir aber wahrnehmen, sind die Konsequenzen bzw. Lebenssituationen, die wir praktisch nicht haben wollen. Wir haben nicht gelernt, der Ursache dieser Situationen auf den Grund zu gehen, wir sind aber dazu bereit, alles, was uns stört oder belastet, zu verhindern.

Die wahrhaftige Lösung liegt somit in unseren Gefühlen, präziser gesagt in unseren Werten und Potenzialen. Um tatsächlich etwas verändern zu können, sind zwei Schritte notwendig: Im ersten und wichtigsten Schritt geht es darum, die Ursachen unserer Handlungsweisen herauszufinden und zu verstehen. Der zweite Schritt ist ein Werkzeug, genauer gesagt eine Methode, mit der man negative Emotionen und Verhaltensmuster transformieren bzw. lösen kann.

Um Ursachen zu erkennen, musste ich erst einmal das Leben verstehen, es oder auch einzelne Situationen daraus aus einer anderen Perspektive betrachten. Gefühle, ganz gleich ob gut oder schlecht, sind immer da. Aber was davon nehmen wir auch wirklich wahr? Sobald wir etwas als unangenehm empfinden, lehnen wir den Zugang zu uns selbst ab. Doch genau diese Gefühle, die wir als unangenehm empfinden, sind Teil der Lösung.

Sich selbst und das Leben zu verstehen, kann eine unglaubliche und einzigartige Erfahrung sein! Diese Reise kann mitunter auch einmal steinig werden. Trotzdem kann ich dir sagen, egal wie steinig, schwer oder anstrengend dieser Weg auch sein mag, es lohnt sich!

Das damalige Motto meines Mentors war: „Du kannst haben, tun oder sein, was auch immer du willst!“ Die Frage, die du dir jedoch selbst stellen solltest, lautet daher:

Was will ich tun, haben oder sein? So wirst auch du viele Möglichkeiten und Ideen entdecken, die dich schlussendlich zu dem führen, was du auch wirklich erreichen willst.

# Teil 1

## Wer oder was erschafft Realität?

*„Niemand kümmert sich mehr um die Wirklichkeit; alle setzen ihr Wesen in den Schein. Als Sklaven und Narren ihrer Eigenliebe leben sie dahin, nicht um zu leben, sondern um andere glauben zu machen, sie hätten gelebt.“*

*(Jean-Jacques Rousseau)*

## Die Macht des Unterbewusstseins

*„Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein durch Gedanken gelenkt werden kann, ist vermutlich die größte Entdeckung aller Zeiten.“ (William James)*

Das Unterbewusstsein ist die graue Eminenz unserer Psyche, die Steuerzentrale unseres Denkens, Handelns und Fühlens. Seine Bedeutung für den Alltag ist enorm: Sage und schreibe über 90 % unserer Entscheidungen treffen wir unbewusst. Wenn es uns nun gelingt, unser Unterbewusstsein positiv zu mobilisieren, wird es zur mächtigen Triebfeder der Veränderung.

Somit sind es in den meisten Fällen nicht die Umstände, die unseren Lebensträumen im Weg stehen, sondern einzig und allein wir selbst. Umgekehrt heißt es aber auch: Wenn wir darauf hören, was uns das Unterbewusstsein sagen möchte, und wenn wir lernen, es zu verstehen, können wir uns sein Wissen und seine Kraft zunutze machen. Dann können wir die positiven Potenziale aktivieren und unsere Prägung so verändern, damit wir auf jene Weise handeln, wie wir es wirklich wollen. Und das Beste daran: Der Erfolg wird sich wie von selbst einstellen.

Unsere Gedanken treten ohne unser aktives Zutun ins Bewusstsein. Ein neuer Gedanke ist einfach da. Natürlich ist er nicht willkürlich entstanden, sondern resultiert aus vorhergehenden Handlungen, Erfahrungen und Erlebnissen.

Ohne Frage kann man sich über dieses komplexe Thema ewig unterhalten. Manchmal wird es so ausführlich und komplex dargestellt, dass die Kernaussagen eigentlich völlig

untergehen. Lass uns dieses Thema daher auf das Wesentliche reduzieren, sodass der Fokus nur noch auf die relevanten und alltäglichen Dinge gerichtet ist.

Wenn wir nun das Unterbewusstsein mit einem Computer bzw. einer komplexen Hardware vergleichen würden, wie würde es funktionieren? Das Unterbewusstsein arbeitet hauptsächlich mit Bildern bzw. Situationen. Im Grunde genommen sind Situationen nur zusammengefügte Bilder. Man kann es sich wie bei einem Kinostreifen vorstellen: All diese Bilder oder Situationen sind immer mit einer bestimmten Emotion verknüpft, die man mit allen Sinnen wahrnimmt: sehen, riechen, schmecken, fühlen, hören.

Diese verflochtenen Emotionen sind von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich gespeichert. So kann es durchaus sein, dass dasselbe Bild bei einem anderen Menschen anders hinterlegt ist. Das ist auch der Grund dafür, weshalb dieselbe Situation verschiedene Emotionen auslöst und unterschiedlich bewertet wird.

Vereinfacht gesagt: Zu jedem Bild oder jeder Situation gibt es eine verknüpfte Emotion, die positiv oder negativ sein kann. Alles, was damit positiv verbunden ist, wird von unserem Unterbewusstsein bevorzugt, was so viel bedeutet wie: Das wollen wir immer wieder erleben. Im Gegensatz dazu werden die negativ verknüpften Bilder oder Situationen verhindert. Im Klartext wollen wir diesen Situationen nie begegnen.

Auch in diesem Fall kommen wir kaum auf die Idee, Bilder oder Situationen bewusst emotional zu prüfen. Die Konsequenz kann daher in vielen Fällen verheerend sein. So sind einige Lebenssituationen, die möglicherweise unser Leben bereichern könnten, von vornherein negativ geprägt.

Schlussfolgernd werden diese unbewusst verhindert, wenn nicht sogar abgelehnt. Als letzte Konsequenz bleiben die wahren Geschenke des Lebens aus und somit verborgen.

Wie oft hört man von Freunden oder Bekannten: „Die anderen haben Glück, nur ich nicht“ oder „Bei den anderen ist immer alles leichter“. Ich glaube, das alles hat nichts mit Glück oder Schicksal zu tun, sondern schlicht und einfach mit der Qualität der Verknüpfung.

Dazu möchte ich dir ein Beispiel aufzeigen: Stell dir einmal vor, du würdest in einem fremden Land leben, ohne die dortige Sprache zu beherrschen. Durch die fehlende oder schwierige Kommunikation wärst du unzähligen Herausforderungen ausgesetzt. In diesem Fall wirst du wahrscheinlich die Sprache lernen wollen, und zwar nicht der Sprache wegen, sondern vielmehr, um den daraus entstehenden Problemen gewachsen zu sein.

Viele Menschen haben in ihrem Leben bereits eine Fremdsprache erlernt, manche sogar mehrere. Was ich damit sagen möchte, ist: Eine neue Sprache zu erlernen, dauert seine Zeit, ist aber durchaus möglich. Warum lernt man dann nicht die Sprache des Unterbewusstseins?

Bei dieser Sprache handelt es sich um unsere eigenen Gefühle und Emotionen. Es geht darum, sie wahrzunehmen und zu verstehen. Das Allerwichtigste dabei ist jedoch, den Zugang zu uns selbst zu finden.

## Die Funktionen des Unterbewusstseins

Im vorherigen Kapitel habe ich das Unterbewusstsein auf eine Hardware reduziert. Zu einer Hardware gehört allerdings auch eine Software. Die entscheidende Frage ist nun aber, welche Programme wir in dieser komplexen Hardware wiederfinden würden.

Ich glaube, dass die Basis jedes einzelnen Menschen aus seinen Werten und Potenzialen, wie zum Beispiel Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Zuversicht oder Sicherheit, besteht. Es ist die göttliche Kraft, die jeder von uns in sich hat und besitzt. Diese Werte und Potenziale werden jedoch oftmals nicht zu selten von diversen Ängsten und Verhinderungsmustern begrenzt, weshalb wir sie nicht vollends erleben können.

Zweifellos werden auch unsere Ängste in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Manche sind sogar so tief vergraben, dass wir in vielen erlebbaren Situationen noch nicht einmal vermuten, dass sich darunter eine oder mehrere verbergen. Um diese zu begrenzen, produziert das Unterbewusstsein in der letzten Instanz die sogenannten Verhinderungsmuster. Wäre dies nicht der Fall, wären immer und jederzeit all unsere Ängste aktiv.

Aus unseren Glaubenssätzen entstehen wiederum unsere Überzeugungen, die uns, je nachdem wie sie hinterlegt sind, zum entsprechenden Handeln zwingen. Zusammengefasst besteht diese Software nicht nur aus unseren Ängsten und Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und Überzeugungen, sondern auch aus unseren Werten und Potenzialen. All diese Programme begleiten uns ständig im Alltag und führen uns zu

Handlungen und Entscheidungen. Weil wir jedoch oft nicht verstehen, wie dieses System eigentlich funktioniert, nennen wir es „Zufall“.

Das Unterbewusstsein scannt im Grunde genommen permanent die Realität, ob wir es wollen oder nicht. Sobald es Parallelen zum bereits erfahrenen Teil unseres Lebens findet, wird das damit verknüpfte Verhaltensmuster aktiviert. Oft werden vom Unterbewusstsein nur eine Emotion oder ein Antrieb zu einer bestimmten Handlung geliefert, die scheinbar gar keine Zuordnung haben.

Zum besseren Verständnis verpacke ich das Ganze in ein echtes Beispiel:

Als ich ca. vier Jahre alt war, durfte ich öfters Zeit bei meiner Oma verbringen. In ihrer Anwesenheit habe ich mich immer sehr wohl und umsorgt gefühlt. Als Highlight gab es für mich des Öfteren ein Butterbrot mit Schnittlauch. Das Besondere daran war für mich meine Aufgabe, den Schnittlauch frisch aus dem Blumentopf zu schneiden.

Im Nachhinein ist mir natürlich klar, dass weder das Butterbrot noch der Schnittlauch die Highlights waren, sondern dieses Gefühl der Zuneigung und Geborgenheit. Das wusste ich infolgedessen zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Als ich 6 Jahre alt war, zog meine Oma weg und somit gab es dieses besondere Butterbrot nicht mehr für mich. Das magische Gras – wie meine Oma immer zu sagen pflegte –, nämlich den Schnittlauch, habe ich vermisst. In Wirklichkeit habe ich mich allerdings nicht nach dem Butterbrot, sondern nach dem Gefühl der Zuneigung gesehnt.



In meiner Unwissenheit und dazu bereit, dieses Gefühl zu bedienen, bin ich eines Tages mit einem Butterbrot und einer Schere auf einen Spielplatz gegangen. Ich habe jede Menge Gras abgeschnitten und es mir auf dieses mit Butter beschmierte Brot gelegt in der Hoffnung, diese Zuneigung erneut erleben zu können. Umso größer war die Enttäuschung, als ich das bittere Aroma des Grases geschmeckt habe. Seit diesem Erlebnis habe ich einige Jahrzehnte keinen Schnittlauch mehr gegessen.

Mit dieser Kurzgeschichte wird deutlich, wie schnell und einfach Situationen oder Bilder mit neuen Emotionen verknüpft werden. Durch eine solche Erfahrung ändert sich natürlich auch die Handlung. Eine Handlung, die wir nicht hinterfragen. Es betrifft zweifelsohne eine belanglose Situation aus meiner Kindheit, die kaum eine Bedeutung für mein weiteres Leben hatte. Aber es kann sich dennoch auch um eine sehr wichtige Situation handeln. Eine Situation, die uns in eine wichtige Richtung weisen kann.

In unserem System, sprich in unserem Unterbewusstsein, haben wir unzählige solcher Geschichten, die uns antreiben, bestimmte Dinge zu tun oder eben nicht zu tun. In all diesen Begebenheiten werden wir so reagieren, dass wir positive Erfahrungen wiederholen wollen und negative zu vermeiden versuchen. Indem wir jedoch lernen, genau das zu verstehen, lernen wir uns selbst besser kennen und bekommen so die Macht über uns selbst und unser Leben.