



Marc M. Galal

## Die Einstellung machts: Wir sind, was wir denken!

**LABORALLTAG** Ich seh' etwas, was du nicht siehst. Welche Wirklichkeit spiegeln unsere Gedanken wider? Ist es die Realität? Gibt es diese überhaupt oder wird sie individuell von der jeweiligen Sichtweise beeinflusst? Welches Selbstbild das eigene Leben bestimmt, wird zu einem Großteil von den eigenen Gedanken gesteuert. Denn unsere Gedanken sind Aufträge an unser Unterbewusstsein! Das was intern abläuft, kommt in Auftreten, Haltung, Aktion und Reaktion zum Ausdruck. Letztendlich bestimmt also unsere Einstellung mit über Erfolg oder Misserfolg in unserem Leben – nicht nur privat, sondern auch im Labor.

Die Gedanken sind frei ... In Zeiten politischer Unterdrückung verlieh dieser Liedtext der Sehnsucht nach Freiheit und Unabhängigkeit Ausdruck. Gleichzeitig gab es als innere Einstellung den Geknechteten Kraft, sich dagegen aufzulehnen. Viel banaler und doch ganz ähnlich läuft dieser Mechanismus ab, wenn wir uns etwas Besonderes wünschen oder wenn wir uns in einer ungewöhnlichen Situation befinden. Ganz plötzlich taucht überall ein bestimmter Autotyp auf – nur weil wir selbst mit dem Erwerb eines solchen liebäugeln. Schwangere Frauen – und auch werdende Väter – treffen vermehrt auf andere Schwangere. Im

Grunde genommen ist dieses Phänomen ebenso einfach wie spannend: Wir haben uns auf etwas Bestimmtes fokussiert und nehmen es deshalb verstärkt wahr. Bei dieser selektiven Wahrnehmung werden eben nur gewisse Aspekte der Umwelt (auf denen gerade auch unser Augenmerk liegt) aufgenommen, während andere ausgeblendet werden. Möglich macht dies der Mechanismus des menschlichen Gehirns, Muster zu erkennen. Beim ständigen Updaten ist die selektive Wahrnehmung eine unbewusste Suche nach einem bestimmten Muster, das durch die eigene Sichtweise wiederum unterstützt wird.

### Interne Prozesse

Diese internen Prozesse sind wie eine Währung, welche die Wertigkeit unseres Lebens bestimmen. Stellen wir uns vor, auf einem Basar bietet uns jemand eine unbekannte exotische Frucht an. Das sternförmige Aussehen verwundert uns ebenso wie die lila Schale mit grünen Noppen und spitzen Stacheln. Wir fragen uns vielleicht, wie sie schmecken und riechen mag und wie sie sich wohl anfühlt. Welche internen Prozesse laufen jetzt ab? Kann unser Hirn die Frucht einordnen? Nein, selbstverständlich nicht. Wir kennen diese Frucht ja nicht

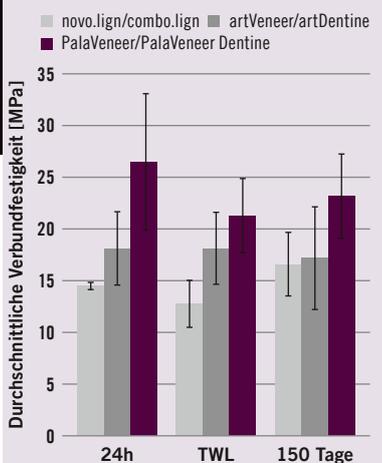
Optimal für die Verblendung  
der Implantat-Suprastruktur  
cara I-Bridge®

## PalaVeneer®

Maximale Ästhetik  
auf minimalem Raum.



PalaVeneer/PalaVeneer Dentine zeigt höchste  
Verbundfestigkeit zum Metallgerüst



Durchschnittliche Verbundfestigkeit [MPa] von industriell hergestellten Verblendschalen im Druckscherversuch nach 24h Lagerung, nach thermischer Wechsellast (TWL) und nach 150 Tagen Wasserlagerung.\*

**PALA®**

PalaVeneer® – Ihr hoch ästhetisches und sicheres Verblendschalensystem.

Erleben Sie ein neues Niveau in der Zahnästhetik mit dem PalaVeneer Produktsystem. Aufgrund der einzigartig dünnen Schalen erzielen Sie ästhetisch perfekte Ergebnisse auch bei verringertem Platzangebot. Absolute Farb-, Form- und Funktionstreue sind garantiert. Dazu sorgt das Zahnmaterial mit NanoPearls® für höchste Abrasionsstabilität und Bruchsicherheit. Eine optimale Befestigung gewährleistet das PMMA basierte Pulver- und Flüssigkeitssystem PalaVeneer Dentine. Neben einer großen Form- und Farbauswahl haben Sie im Rahmen des Pala Mix & Match Konzepts auch die Möglichkeit, PalaVeneer mit allen Pala Zahnlinien zu kombinieren. Insbesondere die Seitenzahnlinien sind für Gero- und Implantatprothetik besonders geeignet. Optimal für die Verblendung der Implantat-Suprastruktur cara I-Bridge®.

\* Quelle: Universitätsklinikum Regensburg, Testbericht 2015. Unveröffentlichte Daten. Dokumentation liegt vor.

Mundgesundheit in besten Händen.

– außerdem gibt es sie gar nicht. Es zeigt nur eines: Alles, was wir in unserem gesamten Leben gesehen, gerochen, gefühlt, geschmeckt und gehört haben, ist in unserem Unterbewusstsein wie in einem Computer abgespeichert.

### Das Unterbewusstsein speichert alles

Ob wir wollen oder nicht: In unserem Unterbewusstsein ist jedes Erleben und jede Erfahrung verankert. Fehlt eine Erfahrung, kann auch nichts zugeordnet werden. Unser Gehirn jedoch versucht jeden Vorgang und jedes Bild aus anderen Erfahrungen und Erlebnissen zu konstruieren und so einzuordnen. Folgende zwei Situationen sollen das verdeutlichen. Stellen wir uns zunächst einmal vor: Jemand steht vor uns und hält eine imaginäre goldgelbe Zitrone, die er mit einem scharfen Messer halbiert. Der Duft der Zitrone steigt langsam in unsere Nase. Nun teilt er die Zitrone in vier Stücke. Er nimmt die Stücke in die Hand und führt sie zum Mund. Beim Reinbeißen läuft der saure Fruchtsaft an den Mundwinkeln entlang ... Und, haben Sie die Zitrone geschmeckt und gerochen? Ist Ihnen bei der Vorstellung das Wasser im Mund zusammengelaufen? Als nächstes nehmen wir einmal an, wir sitzen mit unserer Partnerin oder unserem Partner zu Hause gemütlich auf dem Sofa. Während wir

oder Ihrem Partner: „Erinnerst du dich ...“, und plötzlich können Sie genau das spüren, was Sie damals gespürt haben, nicht wahr?

### Die Gedanken sind nicht frei?!

Worin liegt der Unterschied bei diesen beiden Bildern? Der Unterschied ist genau das spüren, was Sie damals gespürt haben, nicht wahr? Die Zitrone existierte nicht. Die romantische Musik hingegen war genau in dem Moment real. Und doch, konnten Sie sich beides vorstellen, waren in Ihrer Bilderwelt. Fazit: Unser Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen Realität und Illusion. Das heißt, dass jeder

unser Leben. So gesehen, ist Erfolg zu einem Großteil tatsächlich Ansichtssache.

### Positives Futter für das Unterbewusstsein

Gedanken sind Aufträge an unser Unterbewusstsein und jeder Gedanke hat die Tendenz, sich zu verwirklichen. Gerade weil unser Unterbewusstsein alles so ernst nimmt, sollten wir ihm vor allem positive Dateien anbieten. Auch wenn etwas schief läuft, können wir gedanklich gut zu uns sprechen. Steht eine Aufmunterung wie „Das nächste Mal klappt es bestimmt“ zum Abgleich bereit, gehen davon andere Signale aus, als von einem „Ich kann das nicht!“. Das Ganze funktioniert wie ein imaginäres Bankkonto: Wenn wir uns etwas Gutes sagen und in positiven Bildern denken, mehrt sich das Guthaben wie bei einer Einzahlung, während negative Vorstellungen einer Abhebung gleichen, die das Kapital schmälern. Mit einem gut gefüllten Bankkonto lebt es sich leichter. Ähnliches bewirkt ein mit positiven Informationen gefüttertes Unterbewusstsein. Längst haben zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, wie viel Macht unsere Gedanken über uns haben.

### Bewusst und achtsam werden

Positiv ist, dass wir durchaus Einfluss auf diese unbewusste Steuerung unseres Lebens nehmen können. Jeder von



## „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

Marc Aurel

uns unterhalten läuft Musik im Hintergrund. Plötzlich erklingt der gemeinsame Lieblingssong. Sie hören ihn in diesem Moment und erinnern sich an die damit verbundenen romantischen Stunden. Dabei verspüren Sie wieder das besondere Gefühl, das Sie beide hatten, und sagen zu Ihrer Partnerin

Gedanke, den wir haben, für unser Unterbewusstsein real ist. Es lohnt sich also, mit dem, was wir denken, vorsichtig zu sein, weil unser Unterbewusstsein keinen Unterschied macht, ob es Realität ist oder nicht. Weil wir sind was wir denken, hat unsere Einstellung einen enormen Einfluss auf

uns lebt in seiner eigenen Welt, und diese Welt ist unsere Realität. Egal, was jemand glaubt, er oder sie hat immer Recht. Denn immer ist es der individuelle Blickwinkel, aus dem wir die Dinge betrachten. Manchmal sind wir von unseren Erfahrungen und Erlebnissen so stark geprägt und gefangen, dass wir uns selbst im Wege stehen. Dem können wir durch Hinterfragen unserer bisherigen Annahmen begegnen. Denn alle unsere Handlungen beruhen auf Annahmen. Handlungen und Ergebnisse sind miteinander verquickt. Unsere Annahmen fußen auf eigenen oder

**Das was wir glauben, ist Realität**

Indem wir unsere verinnerlichten Glaubenssätze infrage stellen, können wir zu einer veränderten positiven Grundeinstellung gelangen. Aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, lassen sich nach und nach neue förderliche Glaubenssätze festigen, welche die alten einschränkenden ersetzen. „Ich vertraue auf unser Team/meinen Partner/meine Familie!“ entspannt, während „Ohne mich geht nichts!“ einschränkt und Stress erzeugt. Förderliche Glau-

zen, umso fester sitzt der Glaubenssatz. Und je positiver unsere Grundeinstimmung ausfällt, je stärker wir unsere ganz persönliche Meinung vertreten, umso weniger steht dem Erfolg im Wege. Im Übrigen ist das keine neue Erkenntnis. Schon der berühmte Goethe formulierte: „Alle aufrichtigen und weisen Gedanken sind bereits tausende Male gedacht worden, aber um sie uns wirklich zu Eigen zu machen, müssen wir sie immer wieder ehrlich denken, bis sie in unserem persönlichen Ausdruck Wurzel schlagen.“



# impossible

erlernten Erfahrungen. Werden diese nicht hinterfragt, sind sie auf Dauer zementiert. Doch ist die Einstellung zum Leben keine mathematische Formel, sondern ein Prozess, auf den jeder selbst Einfluss nehmen kann. Ist das, was ich über mich denke, noch gültig. Ist es veränderbar?

bensätze eröffnen eine Wahlmöglichkeit und sind wohltuend und befreiend. Auswirkungen sind in allen Lebensbereichen spürbar, beruflich ebenso wie privat. In der positiven Grundeinstellung im Umgang mit den Dingen und vor allem mit den Menschen liegt auch der Grundstein zum Erfolg. Oder, noch einmal bildlich gesprochen: Im Vergleich mit einem Tisch, bildet die Tischplatte unsere eigene Einstellung und jedes Tischbein ist eine Bestätigung von außen, die den Glauben festigt. Je mehr Tischbeine eine Meinung stüt-

**INFORMATION**

**Marc M. Galal**  
 Lyoner Straße 44–48  
 60528 Frankfurt am Main  
 Tel.: 069 74093270  
 info@marcgalal.com  
 www.marcgalal.com



Foto: © studioviv/Shutterstock.com

ANZEIGE

## Werkstoffe für höchste Ansprüche @eisenbacher.de



- Spezialist für edelmetallfreie Legierungen
- Qualitätsprodukte Made in Germany
- Persönlicher & kompetenter Service

**Bestellhotline:**  
 info@eisenbacher.de  
 Tel.: 0 93 72/94 04 - 0  
 Fax: 0 93 72/94 04 - 29