

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

Um zu kommunizieren ist es nicht immer nötig, direkt und verbal zu äußern, was man denkt. Denn die eigenen Gedanken strahlen durch Mimik und Gestik nach außen. Wie man die innere Einstellung ins Positive verändern kann, weiß Marc M. Galal.

Ich seh' etwas, was du nicht siehst. Welche Wirklichkeit spiegeln unsere Gedanken wider? Ist es die Realität? Gibt es diese

unbewusste Suche nach einem bestimmten Muster, das durch die eigene Sichtweise wiederum unterstützt wird.

der saure Fruchtsaft an den Mundwinkeln entlang ... Und, haben Sie die Zitrone geschmeckt und gerochen? Ist

### 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.

nahmen fußen auf eigenen oder 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?

### 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 Glaubenssätze eröffnen eine Wahlmöglichkeit und sind wohl-tuend 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 stützen, umso fester sitzt der Glaubenssatz. Und je positiver unsere Grundstimmung 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.“ **ZT**

ANZEIGE



**millhouse**  
Technologie für Zahnersatz

Bevor Sie dem nächsten Werbeversprechen auf den Leim gehen, wählen Sie besser einen Partner, der Klartext spricht:

millhouse – Ihr Fräsdienstleister und Technologieberater

*„Es ist nicht alles Gold, was glänzt!“*

Sören Hohlbein – Geschäftsführer

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

### 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 anfühlt. Welche internen Prozesse laufen jetzt ab? Kann unser Hirn die Frucht einordnen? Nein, natürlich nicht. Wir kennen diese Frucht ja nicht – 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

Ihnen bei der Vorstellung das Wasser im Mund zusammenge-laufen? Als nächstes nehmen wir einmal an, wir sitzen mit unserer Partnerin oder unserem Partner zu Hause gemütlich auf dem Sofa. Während wir 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 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 liegt darin, dass die Zitrone in dem Moment nicht real war, sondern imaginär. 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 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 unser Leben. So gesehen, ist Erfolg zu einem Großteil tatsächlich Ansichtssache.

### Bewusst und achtsam werden

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

ANZEIGE



**Gold Ankauf/Verkauf**

Tagesaktueller Kurs für Ihr Altgold:  
**www.Scheideanstalt.de**

Barren, Münzen, CombiBars, u.v.m.:  
**www.Edelmetall-Handel.de**

Besuche bitte im Voraus anmelden!  
**Telefon 0 72 42-55 77**

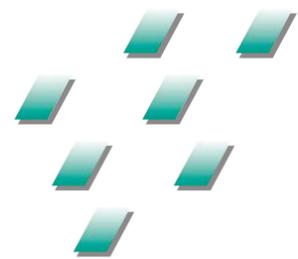
**ESG** Edelmetall-Service GmbH & Co. KG  
Gewerbering 29 b · 76287 Rheinstetten

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 An-

### ZT Adresse

**Marc M. Galal**  
Marc M. Galal Institut  
Lyoner Straße 44–48  
60528 Frankfurt  
am Main  
Tel.: 069 7409327-0  
info@marcgalal.com  
www.marcgalal.com





# Metal Primer Z von GC

Der Profi für  
metallbasierte  
Gerüste &  
zur Verbindung  
von Kunststoff  
an Metall

**GC Germany GmbH**  
Seifgrundstraße 2  
61348 Bad Homburg  
Tel. +49.61.72.99.59.60  
Fax. +49.61.72.99.59.66.6  
info@germany.gceurope.com  
<http://www.gcgermany.de>

**GC**