

Machen Sie mal wieder Frühjahrsputz in Ihrer Gedankenwelt

Mal ehrlich: Gehören Sie zu den Menschen, die, das was Sie denken, für die Realität halten? Vielleicht kennen Sie folgendes Phänomen: Sie halten vor mehreren Menschen einen Vortrag und aus den anschließenden Resümees und Feedbacks haben Sie den Eindruck, dass die Teilnehmer auf unterschiedlichen Veranstaltungen waren.

Wie kommt das?

Von den **ca. 20 Millionen Bits an Informationen, die wir pro Sekunde wahrnehmen und die unser Organismus verarbeitet**, werden uns **nur 20- 40 Bits bewusst**. Das heißt, dass jeder unterschiedliche Informationen mit seinem

Verstand verarbeitet und auch nur eine winzig kleine Anzahl und auch nur die, die er für relevant hält. Diese Selektion erfolgt zusammen mit dem limbischen System, dem die Funktionen von Emotionen, Antrieb und Gedächtnisbildung (Lernen) zugesprochen werden. Hier entscheidet der Hippocampus mit seinem "Neuigkeitsdetektor", ob Informationen zum Neocortex durchgelassen werden oder eben nicht.

Wie kommt es also, dass wir der Ansicht sind, dass wir die Welt objektiv und real wahrnehmen?

Hier behilft sich unser Gehirn einem genialen Trick. Es hat die Fähigkeit, Muster und Strukturen aufgrund von Erfahrungen und Erkenntnissen zu bilden. Dabei neigt es allerdings zu Verallgemeinerungen, mit deren Hilfe es aber Informationsbruchstücke schneller zuordnen kann. Sie kennen bestimmt folgende Muster (sogenannte **Glaubenssätze**) bei sich oder Anderen aus dem Straßenverkehr "**Mercedesfahrer haben eine eingebaute Vorfahrt**", "**Frauen können nicht einparken**", "**typisch Landei**", "**Holländer fahren immer links auf der Autobahn**" und so weiter. **Einmal etablierte Muster sind recht stabil und schaffen Identität und Sicherheit**. Dies hat allerdings einen Haken. Wenn die Gedanken sich als falsch erweisen, lassen sie sich nur mit zusätzlicher Zeit und Energie revidieren und diesen Aufwand gönnen wir uns im nach hinein meistens nicht mehr. Zum Beispiel: Wenn mehrere Holländer rechts fahren, nehmen wir dies noch nicht einmal zur Kenntnis.

Die Folge: **Wir erschaffen uns eine subjektive Realität, die wir ungeprüft für wahr halten**. Dies gilt auch für typische Gedanken, die uns das Leben schwer machen können. Beispielsweise glauben starke Persönlichkeiten oft folgende ihrer Gedanken "**Ohne mich läuft hier nichts**", "**Immer muss ich alles tun**", "**Ich muss perfekt sein**", "**Ich kann mir keine Fehler erlauben**", "**Ich darf nicht loslassen**"... Seien Sie daher bei solchen Gedanken stets auf der Hut und machen Sie den **Realitätscheck: Es lohnt sich, die eigenen "Filter" zu erkennen und immer wieder zu überprüfen mit folgenden Fragen:** (siehe auch The Work von Byron Katie)

- Ist der Gedanke WIRKLICH wahr?
- Bin ich mir wirklich absolut sicher?
- Welche Beweise gibt es? Gibt es Gegenbeispiele?

So können Sie oder ggf. mit Hilfe eines Coaches herausfinden, von welchem Glaubenssatz Sie sich besser verabschieden sollten und somit viel körperliches Leid (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Tinnitus...) vermeiden oder reduzieren.

Also, bleiben Sie wachsam, denn ein Gedanke ist nur ein Gedanke und nicht die Realität.

Viel Spaß beim Ausprobieren:-)

Jill Doppelfeld

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training• Coaching• Therapie **EINFACH.GELÖST.**