Schirner
Verlag

Siranus Sven von Staden

Bring endlich Licht ins Dunkel deiner Glaubenssätze

Schirner Verlag

Haftungsausschluss

Die Übungen und Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für eine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Behandlung. Sie führen alle Übungen in eigener Verantwortung durch. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Folgen, die sich aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen ergeben, eine Haftung übernehmen. Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte weder der Autor noch der Verlag Einfluss haben. Für diese Inhalte wird keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1060-1

Siranus Sven von Staden:
Bring endlich Licht ins Dunkel
deiner Glaubenssätze
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von # 22298670 (Tryfonov),
www.fotolia.de
Redaktion und Satz: Rudolf Garski, Schirner
Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage Juli 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und durch sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

EINLEITUNG 9

Teil 1 15
WIE GLAUBENSSÄTZE UNSER LEBEN BESTIMMEN 15
Von fördernden und lähmenden Überzeugungen 15
Unser Glaube bestimmt unser Leben 21
Das Modell des Lebens 24
Das Gesetz der Resonanz 34
Die Kehrseite der Medaille –
Das Positive am negativen Glaubenssatz 36
Worauf Sie Ihr Glaubenssatz hinweisen möchte 42
Vom Denken, Fühlen und Handeln 50

Teil 2 53
DER PRAKTISCHE GLAUBENSSATZFINDER 53
Unsere Prägungen 53
Schritt 1: Erwartungen klären 55
Schritt 2: Ich bin okay ☺ – Ich bin nicht okay ☹ 65
Schritt 3: Erinnerungen an unschöne Situationen oder
außergewöhnliche Erfahrungen 74
Schritt 4: Die Realitätsverschiebung 77

Schritt 5: Vom Hören, Sehen und Vorgelebtbekommen 83
Schritt 6: Die Top 25/Top 50 der Glaubenssätze eines jeden Lebensbereiches 97

Teil 3 123
AUF IN EIN ERFÜLLTES LEBEN 123
Die besondere Fokussierung 123
Sieben verschiedene Varianten zum Verändern Ihrer Glaubenssätze 137
Übungen zur Kräftigung Ihrer neuen Glaubenssätze 165
Was danach kommt: Handeln! 179

SCHLUSSWORT 187

DANKSAGUNG 189

ÜBER DEN AUTOR 190

WEITERFÜHRENDE LITERATUR 192

ANHANG 194
DIE UMDEUTUNG DER JEWEILIGEN TOP-GLAUBENSSÄTZE INS POSITIVE 194

EINLEITUNG

Haben Sie sich nicht auch schon häufiger gefragt, wie es sein kann, dass Sie schon so viel getan haben, um ihr Leben zu verändern – zum Positiven natürlich – und Sie dennoch nicht den gewünschten Erfolg erzielen konnten? Wie kann es sein, dass Sie vielleicht schon meterweise Bücher zu Erfolg, Reichtum, Beziehungen, Gesundheit oder generell dem Thema Veränderungen gelesen haben – und trotzdem in Ihrem Leben nichts passiert ist? Wie kann es sein, dass Sie überall in Ihrer Wohnung Affirmationen hängen haben, die Sie jeden Tag zigfach herunterbeten – und trotzdem alles beim Alten bleibt? Wie kann es sein, dass Sie sich seit vielen Jahren im positiven Denken üben – und Sie trotzdem noch nicht erfolgreich oder wohlhabend sind? *Wie kann es sein, dass ...*
Finden Sie sich in einer dieser Fragen wieder? Oder vielleicht gleich in mehreren? Ich könnte Ihnen noch viele dieser Beispiele aufzählen, die alle nach kurzer Zeit immer wieder zum gleichen Ergebnis führen: dem alten!

»Verdammt«, höre ich Sie gerade denken, »das kann doch wohl alles nicht wahr sein. Ich habe nun schon so viel Geld in Bücher und Seminare investiert und komme immer noch nicht weiter.« Das stimmt. Und es wird auch weiterhin so bleiben, wenn Sie nicht etwas ganz Entscheidendes in Ihrem Leben verändern. Nein, nicht Ihr Verhalten. Das haben Sie sicher auch schon einige Male probiert – um sich dann nach kurzer Zeit erneut im »Hamsterrad« wiederzufinden. Und täglich grüßt das Murmeltier!

Nein, es gilt etwas zu verändern, das nicht zwischen Ihren beiden Ohren sitzt. Es geht nicht um die Aspekte, die Ihnen bewusst sind. Es geht um die Blockaden, die unbewusst sind. Wussten Sie, dass Sie im Laufe des Tages maximal 5 % bewusst wahrnehmen? Mindestens 95 % laufen völlig unbewusst ab. Das ist auch gut so, denn wenn Sie sich jeden Schritt und jede Handbewegung genau überlegen müssten, würde Ihr Leben ganz schön kompliziert werden. Daher ist es schon gut so, dass wir in der Regel unbewusst handeln.
Doch es gibt auch die kleinen feinen Nuancen, die Ihnen immer wieder das Leben schwer machen, oder? Ich spreche z. B. von dem »kleinen Kerl im Ohr«, der irgendwie immer etwas zu erwidern hat, wenn Sie etwas Außergewöhnliches vollbringen wollen. Er, der auf Ihre Aussage: »Ich bin es wert, geliebt zu werden«, antwortet: »Das glaubst du doch wohl selbst nicht.« Oder: »Was glaubst du, wer du bist?« Haben Sie auch so einen kleinen »Antifreund«, der auch gern als innerer Schweinehund, innerer Kritiker oder »Saboteur« bezeichnet wird?
Ich bezeichne ihn einfach als die Stimme, die es nicht besser weiß. »Miss Unwissend« trällert so vor sich hin, einer uralten Leier nacheifernd. Und diese uralte Leier spielt Lieder aus einem einzigen Genre: uralte Glaubenssätze und Überzeugungen. Auch in diesem Genre gibt es natürlich eine Top 10 mit den »ewigen Bestsellern«, die immer wieder gespielt werden. Oldies but Goldies. Das Schöne an diesen uralten Überzeugungen ist, dass sie niemals anstauben, weil sie von uns immer wieder – selbstverständlich unbewusst – aus dem Schrank gezogen werden. »Ich hole die selbst aus dem Schrank«, fragen Sie sich? Ja, ganz genau, die ollen Gassenhauer sind quasi Ihre Lieblingsstücke.

Einige dieser Gassenhauer sind Ihnen vielleicht schon bekannt. Doch viele andere sind noch tief in der Schatzkammer Ihres Unbewussten vergraben. Kein Wunder also, dass Sie sich in Bezug auf ein erfülltes Leben abrackern können wie sie wollen und dennoch nichts passiert. Denn Ihre Glaubens-

sätze und Überzeugungen halten sich schön im Hintergrund und klingen immer dann an, wenn Sie es am wenigsten erwarten.

Über diese »tief greifenden« limitierenden Glaubens- oder Verhaltensmustern werden Sie in anderen Büchern zum Thema Erfolg oder Veränderung nur selten lesen. Die meisten Autoren kümmern sich nur wenig darum, weil es viel Arbeit benötigen würde, sie ans Tageslicht zu fördern. Wiederum andere wissen nicht, wie sie ans Bewusstsein gebracht werden können, und lassen sie daher außen vor. Doch sind es genau diese Muster, die Sie immer wieder in Ihr Elend und den Mangel zurückverfrachten.
Daher widmet sich das Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, genau diesem Thema. Mit seiner Hilfe decken Sie endlich auch jene Muster auf, die bisher noch im Untergrund arbeiten. Sie können sie ans Tageslicht holen und haben somit endlich die Chance, sie zu verändern. Denn erst, wenn Sie sich ihrer bewusst sind, darf Neues geschehen. Der alte Spruch »Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!« wirkt äußerst kontraproduktiv. Kommen Sie also den hinderlichen Mustern auf die Schliche und leben Sie endlich das Leben, das Sie sich so sehr wünschen: ein erfülltes, gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben voller Wohlstand.

Für alle Liebhaber des Buches bzw. Filmes *The Secret – Das Geheimnis* von Rhonda Byrne sei hier gesagt, warum bei den meisten Menschen das Gesetz der Anziehung nicht so funktioniert, wie sie es sich wünschen. Wenn tief in Ihrem Unterbewusstsein Glaubenssätze schlummern, die all Ihre Manifestationen torpedieren, dann könnten Sie manifestieren »bis der Arzt kommt«. Es würde nicht klappen, weil der Glaubenssatz mehr Macht besitzt als Ihre Manifestationskraft. Auch das ist einer der Gründe, weshalb es mir wichtig war, dieses Buch zu veröffentlichen.

Das Buch teilt sich in drei Teile auf. In Teil 1 erfahren Sie genauer, was Glaubenssätze sind, weshalb sie solch eine immense Kraft haben und wie

sie entstehen. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse tragen das Ihre dazu bei. Auch erfahren Sie hier, warum Sie so sind, wie Sie sind und wie Sie aus Ihrem täglichen Hamsterrad aussteigen können.

Teil 2 ist der Teil, der Licht in das Dunkel Ihrer limitierenden Überzeugungen bringt: der praktische Glaubenssatzfinder. Sie sind lediglich sechs Schritte davon entfernt, das Unbewusste ins Bewusstsein zu holen und zu erkennen, was Sie bisher daran gehindert hat, ein erfülltes Leben zu leben.

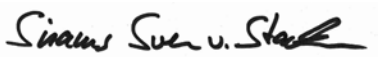
In Teil 3 erfahren Sie schließlich, wie Sie aus lähmenden Überzeugungen kraftvolle und fördernde Glaubensmuster erschaffen bzw. Ihre Limitierungen schlichtweg neutralisieren können. Viele unterschiedliche Übungen werden Ihnen dabei helfen.

Eines möchte ich an dieser Stelle klarstellen: Dies ist kein Buch zum *Lesen*. Dies ist ein *Arbeits*buch. Wenn Sie glauben, dass Sie durch dieses Werk »schlauer« werden, dann trifft das zwar zu, doch dafür ist das Buch nicht gedacht. Dieses Buch kann und soll Ihr Leben maßgeblich *verändern*. Das funktioniert jedoch nicht, wenn Sie es lediglich lesen. Erfolgreich wird der Mensch erst im *Tun*. Wissen ist gut, doch Weisheit ist deutlich besser. Und in die Tat umgesetztes Wissen bedeutet Weisheit.

Wenn Sie also ein Mensch der Tat sind, dann sollten Sie auf jeden Fall weiterlesen. Und wenn Sie gern zur Tat schreiten möchten, jedoch nicht wissen wie, sollten Sie ebenfalls weiterlesen – denn mit dem Durcharbeiten dieses Buches schreiten Sie automatisch zur Tat. Doch wenn Sie das Buch lediglich lesen wollen, legen Sie es bitte zurück ins Regal. Es wäre dann für Sie reine Zeitverschwendung. Ihr Buch sollte am Ende vollgeschrieben und bunt gemarkert sein sowie jede Menge Randnotizen enthalten.

Alle »Täter« (also diejenigen, die handeln) möchte ich bereits jetzt beglückwünschen: zu dem neuen Leben, das ab dem Ende des Buches das Ihre sein wird.

Von Herzen
Ihr



Teil 1

WIE GLAUBENSSÄTZE UNSER LEBEN BESTIMMEN

Von fördernden und lähmenden Überzeugungen

»Die 3 % der glücklichsten, reichsten und erfolgreichsten Menschen der Welt sind kaum anders als die übrigen 97 %. Der einzige Unterschied ist: Sie denken, fühlen und handeln anders als der Rest.«

Wie kann es sein, dass es Menschen gibt, denen es absolut leichtfällt, erfolgreich zu sein, den idealen Partner zu finden, und gleichzeitig ständig gesund zu sein? Und den anderen – sagen wir 97 % der Bevölkerung – will es irgendwie gar nicht gelingen, all das zu haben? Was machen die 3 % anders? Was macht sie so besonders?
Es mag viele Gründe geben, doch der wohl wichtigste Grund liegt »zwischen den Ohren« dieser Menschen. Es gibt etwas im Verstand dieser 3 %, das ganz anders ist als das der übrigen 97 %. Die »Festplatte« in ihrem Kopf enthält einfach andere Inhalte.
Wir sprechen hier nicht von all dem Wissen, das auf dieser Festplatte abgespeichert ist. Es ist nicht das mangelnde Wissen, das die 97 % weniger erfolgreich in Bezug auf Geld, Partnerschaft, Job oder Gesundheit sein lässt. Oftmals haben diese Menschen sogar deutlich mehr Wissen als die 3 %. Beispielsweise haben viele der reichen Menschen keinen Hochschul-

abschluss, teilweise noch nicht einmal Abitur oder eine abgeschlossene Berufsausbildung. Nein, es sind all die Erfahrungen ihres Lebens, die sie zu den Menschen gemacht haben, die sie heute sind. Es sind ihre Überzeugungen, wie das Leben funktioniert bzw. zu funktionieren scheint. Es ist ihr Glaube in Bezug auf das Leben. Und das ist das, was das Leben aller Menschen bestimmt: Das sind die Glaubenssätze, wie sie in der Psychologie heißen. Das, was Sie über das Leben glauben, bestimmt, wie Sie es erleben. So einfach ist das.

Wenn Sie also glauben, das Leben sei hart und ungerecht, erleben Sie ein hartes und ungerechtes Leben. Wenn Sie glauben, das Leben sei Kampf, werden Sie immer wieder kämpfen müssen, um ein glückliches Leben führen zu können. Dummerweise kommt es dann selten zu den glücklichen Momenten – merkwürdig, oder? Es sind also genau solche Glaubenssätze, die Ihr Leben ausmachen. Von diesen gibt es Tausende.
Im Rahmen einer meiner Ausbildungen zum »Quantum Energy Coach« zeigte ich einer der Teilnehmerinnen ihre stärksten unbewussten Glaubensmuster auf. Sie war sehr überrascht über das, was sie erfuhr. Vor allem darüber, wie leicht es danach war, ihr Leben zum Positiven zu verändern. Daraufhin begann sie, zum Thema Glaubenssätze im Internet und in Büchern nachzuforschen und viele Menschen zu befragen. Im Laufe eines Jahres kam sie auf über 80 DIN-A4-Seiten an Glaubenssätzen und Überzeugungen zu allen Bereichen des Lebens. Das haute selbst mich, der sich schon seit vielen Jahren mit diesem Thema beschäftigt hatte, schier um.[1]

Um noch einmal auf die 3% der »anderen Menschen« zurückzukommen. Reiche Menschen haben andere Überzeugungen als diejenigen, die ständig pleite sind. Erfolgreiche Menschen denken anders über sich als jene, die »es nicht auf die Reihe bekommen«. Männer mit einem Model an der

1 Ohne jene Teilnehmerin, Ursula Berger, wäre das vorliegende Buch wahrscheinlich nicht entstanden.

Seite oder Frauen mit dem »Coca-Cola-Mann« im Arm haben andere Glaubenssätze als diejenigen, die sie nur neidisch anschauen. Und Menschen, die ständig krank sind, brauchen sich nur zu fragen, was sie über Gesundheit gelernt haben. Denn ihre Erfahrungen waren ganz andere als die der Menschen, die vor Gesundheit strotzen.
Verstehen Sie? Die 3 % sind deswegen anders, weil sie etwas anderes gelernt haben. Dementsprechend handeln sie auch anders, mehr nicht. Und das können *Sie* auch. Deshalb lesen Sie gerade dieses Buch.

Doch es gibt selbstverständlich nicht nur negative bzw. limitierende Glaubenssätze. Auch Sie kennen sicherlich eine Menge Sätze aus Ihrem Leben, die Sie beflügeln, vielleicht: »Wenn ich in der Natur bin, geht es mir immer gut«, oder: »Ich bin eine gute Köchin«, oder: »Wenn ich gut drauf bin, gelingt mir einfach alles.«

Halten wir also fest, dass es Überzeugungen gibt, die Ihrem Leben förderlich sind, und welche, die Sie eher lähmen bzw. dafür sorgen, dass Ihr Leben nicht so »funktioniert«, wie Sie es sich wünschen. Erstellen Sie jetzt spontan eine Liste mit förderlichen und hinderlichen Glaubenssätzen aus Ihrem Leben! Sie werden erkennen, dass Ihnen schon eine Menge davon bekannt sind. Denken Sie daran: Dies ist kein *Le*sebuch, sondern ein *Arbeits*buch. Nehmen Sie sich also *jetzt* einen Stift, und füllen Sie die folgenden Zeilen aus, ohne großartig darüber nachzudenken.

Positive Glaubenssätze, die ich aus meinem Leben kenne und die mir guttun:

_____

_____

_____

Negative Glaubenssätze, die ich aus meinem Leben kenne und die mir nicht guttun:

Vielleicht haben Sie sich bislang noch nicht so intensiv mit Glaubenssätzen beschäftigt, deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle einige Beispiele nennen. Viele Überzeugungen beginnen folgendermaßen:

- Ich kann (nicht) ... – z. B. »Ich kann (nicht) gut malen.«
- Ich muss ... – z. B. »Ich muss perfekt sein.«
- Man muss ..., um ... – z. B. »Man muss hübsch aussehen, um einen Mann zu bekommen.«
- Das Leben ist ... – z. B. »Das Leben ist ein Kampf«, oder »Das Leben ist für mich.«
- Ich bin ... – z. B. »Ich bin (k)ein Gewinnertyp.«
- Ich bin ..., wenn ... z. B. »Ich bin glücklich, wenn meine Kinder glücklich sind.«
- Wenn ..., dann ... – z. B. »Wenn ich genügend Geld hätte, dann wäre ich sorgenfrei.«
- Erst wenn ... – z. B. »Erst wenn die Kinder groß sind, können wir unseren Traum verwirklichen.«
- ...

Fallen Ihnen noch weitere Sätze aus Ihrem Leben ein, wenn Sie diese Liste lesen? Dann ergänzen Sie sie direkt in der obigen Liste.

Sie sehen also: Ihr Leben ist von Glaubenssätzen bestimmt. Je nachdem, was Sie über sich selbst und das Leben gelernt haben, dementsprechend verläuft Ihr eigenes Leben. Natürlich wird Ihr Leben noch von anderen Aspekten bestimmt, doch sind Ihre Überzeugungen das, was Ihr Leben weitestgehend steuert. Jetzt werden Sie sicherlich sagen: »Dann ändere ich halt meine Überzeugungen.« Und im Prinzip haben Sie damit recht.
Die Sache hat nur einen Haken: Ihre Glaubenssätze sind fest in Ihrem Unterbewusstsein verankert. Und wahrscheinlich ist Ihnen nur ein Teil Ihrer Glaubenssätze bewusst. Gerade diejenigen, die Sie so stark an einem erfüllten Leben hindern, haben sich tief in Ihrem Unterbewusstsein versteckt. Sie kennen vielleicht den Begriff der »blinden Flecken«. Das sind jene Aspekte, die uns nicht bewusst sind. Hinter vielen dieser blinden Flecken verstecken sich solche unbewussten Glaubenssätze.

In diesem Buch werden wir mit folgendem vierstufigem Modell arbeiten:

- Phase 1: Unbewusste Inkompetenz
- Phase 2: Bewusste Inkompetenz
- Phase 3: Bewusste Kompetenz
- Phase 4: Unbewusste Kompetenz

In Phase 1 wissen Sie noch gar nicht, dass Sie eine Überzeugung an etwas hindert. In Phase 2 wissen Sie um dieses Hindernis und finden es mit dem praktischen Glaubenssatzfinder heraus. In Phase 3 verändern Sie Ihren hindernden Glaubenssatz in einen fördernden und lernen, nach dem neuen zu handeln. Und in Phase 4 letztendlich hat sich die neue Überzeugung so sehr verselbstständigt, dass sie Ihr Leben maßgeblich bestimmt. In Teil 3 des Buches werden Sie bestimmte Übungen vorfinden, die Phase 3 automatisieren und Sie direkt in Phase 4 katapultieren. Lassen sie sich überraschen.

Unser Glaube bestimmt unser Leben

Unser Glaube ist bekanntlich so stark, dass er Berge versetzt. Das erkennen Sie spätestens an der Kraft Ihrer Glaubenssätze. Auch die Medizin arbeitet sehr stark mit dem Glauben. Wussten Sie, dass statistisch gesehen ein Drittel aller medizinischen Heilungen auf dem sogenannten Placeboeffekt beruhen?[2] Es gibt beispielsweise Studien, in deren Rahmen von einer Gruppe von Patienten, die am Knie operiert werden sollten, lediglich bei einem Teil tatsächlich die Operation durchgeführt wurde. Dem anderen Teil wurde das Knie lediglich aufgeschnitten und dann wieder zugenäht. Selbstverständlich erzählte man ihnen nichts davon. Im Nachhinein konnten alle Patienten wieder schmerzfrei laufen, auch diejenigen, die nicht im eigentlichen Sinne operiert worden waren.

Ähnliche Studien gibt es sehr viele. Allesamt zeigen sie auf, wie stark unser Glaube ist. Stellen auch Sie sich an dieser Stelle einmal die Frage, was Ihr Glaube in Bezug auf das Leben ist. Diese Frage ist bewusst allgemein gehalten, weil Sie für sich herausfinden sollen, wie stark Ihr Glaube Ihr Leben beeinflusst.

Viele Menschen glauben beispielsweise, das Leben sei hart und ungerecht, während andere der festen Überzeugung sind, das Leben sei leicht. Andere wiederum glauben, dass Schönheit und Reichtum nur einer bestimmten Gruppe von Menschen bestimmt sei, zu der sie selbst nicht zählen.[3] Was ist Ihr Glaube?

---

2 Vgl. Braden, G.: *Im Einklang mit der göttlichen Matrix*. Koha 2007

3 Dieser Glaube wird als »Noceboeffekt« bezeichnet und ist den wenigsten Menschen bekannt.

Was ist mein Glaube in Bezug auf das Leben?

Inwieweit hat dieser Glaube mein Leben bisher beeinflusst?

Welche Schlussfolgerungen ziehe ich daraus bezüglich meines zukünftigen Lebens? Wie möchte ich meinen Glauben anpassen, damit ich das Leben leben kann, das mir gebührt?

Das Modell des Lebens

»Wir sind Architekten unserer Wirklichkeit.«

Dieses Modell finden Sie auch in anderen meiner Bücher wieder – aus einem wichtigen Grund: Ich möchte, dass Ihr Leben leicht ist und dass Sie verstehen, weshalb Sie das bisher noch nicht realisieren konnten. Das Lebensmodell zeigt auf sehr einfache Weise, warum Sie so sind, wie Sie sind, und wie Sie aus ihrem täglichen Hamsterrad aussteigen können.

Dass Ihre Glaubenssätze Ihr Leben bestimmen, wissen Sie bereits. Doch fangen wir ganz von vorn an: Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum Sie so sind, wie Sie sind, bzw. wie es dazu gekommen ist, dass Sie so sind? Wissen Sie, wie »Ihre Welt«, die Welt, in der Sie leben, entstanden ist?
Von Geburt an und sogar schon im Bauch der Mutter werden wir durch Reize geprägt, die wir über unsere Sinne wahrnehmen. Die neuen Wissenschaften[4] gehen sogar so weit, dass sie sagen, wir würden schon vor der Zeugung geprägt.[5] Ein Beispiel: Meine Eltern flohen Anfang der Sechzigerjahre ohne Geld aus dem Osten nach Westdeutschland. Als ich 1967 gezeugt wurde, waren meine Eltern immer noch sehr stark »im Mangel«, weil sie zu dieser Zeit nicht viel Geld hatten. Dieser Mangel löste also erste Prägungen aus.
Die neue Biologie besagt, dass Kinder erst im Alter von sechs Jahren in der Lage sind Bewusstsein aufzubauen. Das bedeutet, dass alles, was ein Kind in den ersten sechs Jahren hört, sieht oder anderweitig wahrnimmt, direkt

4 Die neuen Wissenschaften, wie sie bezeichnet werden, gehen über die klassische Wissenschaft hinaus. Sie betrachten den Menschen als ein ganzheitliches Wesen, beziehen Körper, Geist und Seele in das Leben des Menschen mit ein. Sie bestätigen heute das Wissen, das spirituelle Gelehrte bereits seit Jahrtausenden lehren.

5 Vgl. Lipton, Bruce: *Intelligente Zellen*. Koha 2008

ins Unterbewusstsein einfließt.[6] Ihre Eltern waren Ihre stärksten Bezugspunkte, sie waren also damals mehr oder weniger Ihre »Götter«. Durch sie wurden Sie am meisten geprägt. Das, was Ihre Eltern (oder Ihre Erziehungsberechtigten) über Sie sagten, war damals für Sie »Gesetz«. Das, was Ihnen Ihre Eltern vorgelebt haben, bedeutete für Sie »das Leben«.

Doch lernten Sie selbstverständlich nicht nur von Ihren Eltern. Großeltern, Geschwister, Verwandte, Freunde, Lehrer, die Medien; sie alle trugen dazu bei, dass Sie so sind, wie Sie sind. So lernten Sie z. B. von ihnen, was Sie dürfen und was Sie zu lassen haben, was gut und was schlecht ist usw. Sie lernten durch Erfahrungen, entwickelten Überzeugungen, Einstellungen und Werte. Auch der Kulturkreis, die Gesellschaft, in der Sie aufwuchsen, zählt dazu.[7] Das alles hat Ihre Welt zu der gemacht, die sie heute ist. Max Planck, der Urvater der Quantenphysik, spricht diesbezüglich von der »Matrix«. Ihre Welt ist also die Matrix, in der Sie sich jeden Tag bewegen.

Ihre Matrix und das, wodurch sie geprägt wurde

All Ihre Überzeugungen und Erfahrungen kreieren also Ihre Matrix, jeden Tag aufs Neue. Wenn Sie Ihre Welt erblicken, schauen Sie durch eine imaginäre Brille, die Sie aus all Ihren Erfahrungen erschaffen haben. Sie

6 Vgl. Lipton, Bruce: *Intelligente Zellen.* Koha 2008

7 Gregg Braden, einer der populärsten neuen Wissenschaftler, geht in seinem Buch *Tiefe Wahrheiten* (Koha 2011) ausführlich auf die Einflussnahme der Kultur ein.

haben sozusagen einen Filter vor Ihren fünf Sinnen, der alles herausfiltert, was nicht in Ihre Welt passt.
Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden eine Gruppe Touristen nach ihren Urlaubserlebnissen befragen. Obwohl jeder von ihnen am gleichen Urlaubsort war, würde sicherlich jeder Ihnen ganz unterschiedliche Dinge berichten. Verständlich, schließlich nimmt jeder die Welt durch sein eigenes Filtersystem, durch seine eigene Brille wahr.
Wussten Sie übrigens, dass Sie mit Ihren fünf Sinnen in der Lage sind, pro Sekunde mehr als 40 Millionen verschiedene Reize aufzunehmen? Ihr Verstand kann jedoch in dieser Zeit lediglich 50 davon umsetzen. Es werden also 99,999875 % aller Informationen rigoros herausgefiltert.

Aus Ihrer Weltsicht heraus interpretieren Sie jede Situation.

All das, was Sie erleben, interpretieren sie entsprechend Ihrer Matrix. Ich möchte Ihnen das gern anhand eines Beispiels aufzeigen:
Marie wurde in einer Familie groß, in der das Geld immer knapp war. Ihr Vater musste sich das Geld hart erarbeiten und machte täglich Überstunden, damit die Familie einigermaßen ein Auskommen hatte und sich auch einmal einen Urlaub leisten konnte. Ihre Mutter sorgte für die Kinder, den Haushalt und dafür, dass alle pünktlich das Essen auf dem Tisch hatten. Wenn Marie mit einkaufen ging und ihre Mutter fragte, ob sie nicht auch so ein schönes Spielzeug wie das Nachbarskind haben könne, dann sagte

ihre Mutter: »Da musst du schon den Papa fragen, der bringt das Geld nach Hause. Ich habe nur das Haushaltsgeld.« Wenn Marie dann abends ihren Vater fragte, sagte dieser: »Das können wir uns nicht leisten. Weißt du eigentlich, wie schwer der Papa arbeiten muss, damit wir so leben können, wie wir leben?« Wenn sie erwiderte, dass sie später einmal reich sein wollte, um sich tolles Spielzeug und noch viel mehr kaufen zu können, lachte ihr Vater nur abfällig und sagte: »Es gibt reiche Menschen, und es gibt normale Menschen. Wir zählen zur zweiten Gruppe. Merke dir das, mein Kind.«

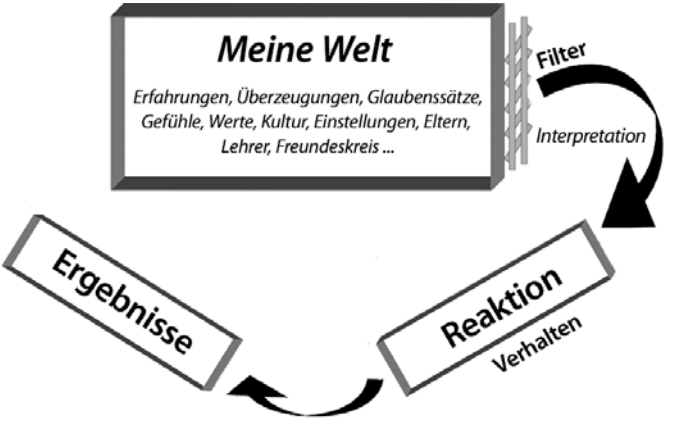
Was lernte Marie alles aus dieser sich häufiger wiederholenden Szene über das Leben?

1. Das Leben ist ein Kampf.
2. Man muss hart arbeiten, um auch nur einigermaßen leben zu können.
3. Die Männer verdienen das Geld.
4. Mutter zu sein ist ein harter Job.
5. Frauen sind von den Männern abhängig.
6. Wir (die Familie) können uns das nicht leisten.
7. Wir (die Familie) haben nie genug Geld.

Wahrscheinlich ergaben sich noch einige andere Glaubenssätze, die Maries Leben fortan in Bezug auf »das liebe Geld« bestimmen sollten. Vielleicht wundert sie sich heute als erwachsene Frau, dass sie tun und lassen kann, was sie will, und dennoch beruflich einfach nicht erfolgreich ist. Das wäre kein Wunder, denn es würde schließlich ihrer unbewussten Überzeugung zuwiderlaufen, dass die Männer das Geld verdienen.

Sie sehen also, wie schnell Überzeugungen entstehen können. All diese schlummern gemütlich in Ihrem Unterbewusstsein und geben wie ein Navigationssystem Ihren Lebensweg vor. Es wird wirklich Zeit, dass Ihr »Navi« ein Update bekommt – oder fahren Sie gern nach veralteten Karten?

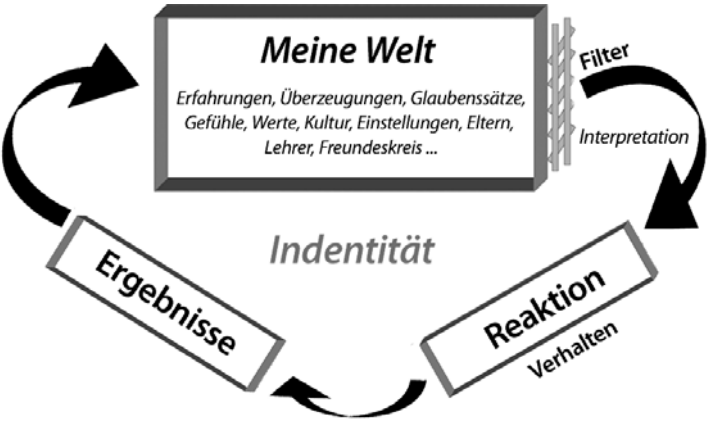
Doch zurück zum Lebensmodell. Dadurch, dass Sie durch Ihre imaginäre Brille schauen, interpretieren Sie selbstverständlich auch alle Situationen entsprechend. Das wiederum hat zur Folge, dass Sie nach Ihrem Glaubenssatz handeln und sich verhalten. Willkommen in der Welt der *Verhaltensmuster*, denn diese entstehen genau aus Ihren unbewussten Überzeugungen. Jetzt wissen Sie auch, weshalb Sie sich in gewissen Situationen immer gleich verhalten, weswegen Sie z. B. immer wieder die gleiche Sorte Männer oder Frauen treffen usw., denn Ihr Verhalten bzw. Ihre Reaktion sorgt für die passenden Ergebnisse in Ihrem Leben.



Ihre Welt prägt Ihr Verhalten und Ihre Ergebnisse.

Letztendlich bestätigen Ihre Ergebnisse wiederum Ihre Welt. Fertig ist das Modell des Lebens. Das Ganze bezeichnen wir auch als unsere Identität (oder auch als das »vermaledeite Hamsterrad«). Wenn unser Leben wirklich so funktioniert, wie es das Lebensmodell beschreibt, dann sind also Sie selbst *Architekt Ihrer eigenen Wirklichkeit*. Sie kreieren sich jede Situation im Leben selbst. Sie sind Architekt, Regisseur, Autor, Produzent, Kamera-

mann und Darsteller in einer Person. Das ist großartig, denn es bedeutet, dass Sie Ihr Leben selbst in der Hand haben. In dem Moment, in dem Sie zu 100 % Verantwortung für Ihr Leben übernehmen, sind Sie in der Lage, quasi alles zu verändern, was Sie verändern wollen. Die neuen Wissenschaften besagen, dass nichts unmöglich ist in unserer Welt – und das nicht erst seit Toyotas bekanntem Werbespot.[8]



Willkommen im Hamsterrad Ihres Lebens

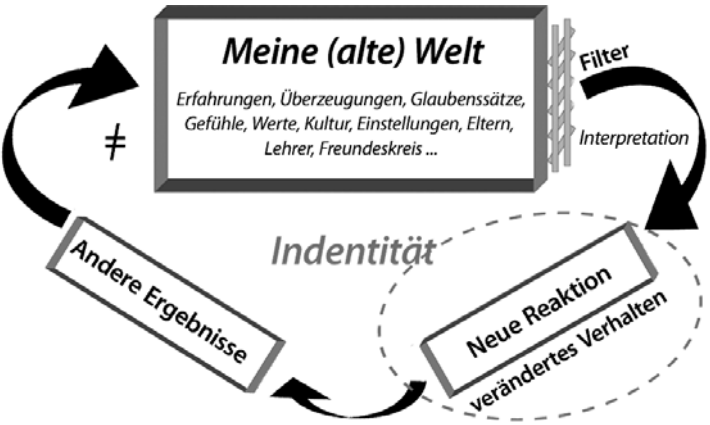
So ist es mit all Ihren Überzeugungen, Glaubens- und Verhaltensmustern. Sie sind Ihre Gewohnheiten, nicht mehr und nicht weniger. Die Hirnforschung zeigt sehr schön auf, wie eine Gewohnheit entsteht. In Ihrem Gehirn gibt es Milliarden sogenannter neuronaler Vernetzungen. Diese Nervenverbindungen stellen all unsere Erfahrungen dar. Alles, was wir jemals gelernt haben.

8 In meinem Buch *Quantum Energy* (Schirner 2011) gehe ich sehr ausführlich auf dieses Thema ein.

Neuronale Vernetzungen entstehen, wenn das Ende eines Nervenstranges, die Synapse, aktiv wird und an einen anderen Nervenstrang andockt. Das passiert andauernd. Eine Synapse dockt beispielsweise dann an einem anderen Nervenstrang an, wenn wir etwas tun. Durch die Energie, die sie »abfeuert«, bleibt sie für einen gewissen Zeitraum an diesem Nervenstrang kleben. Dann sucht sie sich einen anderen Strang. Wenn wir jedoch eine bestimmte Handlung oder Denkweise wiederholen bzw. etwas immer wieder wahrnehmen, bleibt die Synapse an der entsprechenden Stelle und verklebt dauerhaft. Eine neue neuronale Vernetzung ist geschaffen, eine Gewohnheit.
Denken Sie nur an Ihre erste Fahrstunde. Auf was mussten Sie nicht alles achten, damit Sie erfolgreich am Verkehr teilnehmen konnten. Heute läuft das Autofahren für Sie wie völlig selbstverständlich ab. Und Sie sind sogar in der Lage, während des Fahrens auch noch zu telefonieren, dem Navigationssystem zu folgen und sich mit Ihrem Beifahrer zu unterhalten. (Da sage noch jemand, Männer könnten nicht mehrere Dinge gleichzeitig machen. Beim Autofahren sind selbst sie multitaskingfähig.)

Was können Sie jetzt tun, um die Ergebnisse zu verändern? Damit Sie endlich ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben voller Wohlstand führen können? Wenn ich diese Frage in meinen Seminaren stelle, kommt meistens folgende Antwort: »Ich muss mein Verhalten verändern.« Ich antworte dann immer: »Stimmt, das ist es, was die meisten Menschen tun. Sie ändern Ihr Verhalten. Wenn wir uns das Schaubild anschauen, was passiert, wenn wir das Verhalten verändern? Wir bekommen andere Ergebnisse. Wunderbar. Doch was geschieht dann? Das neue Ergebnis trifft auf Ihre alte Welt. Genau das ist der Grund, warum eine Verhaltensveränderung beim ersten und vielleicht auch beim zweiten Mal noch funktioniert. Doch spätestens beim dritten Mal greift wieder die alte Welt und somit das alte Verhalten, die alte Gewohnheit.« So muss es auch sein, weil wir gemäß den Erkenntnissen der Wahrnehmungsforschung lediglich 5 % bewusst wahrnehmen

und 95 % des Alltags unbewusst »funktionieren«. Das ist auch gut so, wenn wir einmal an das Beispiel des Autofahrens denken. Doch im Falle einer Verhaltensänderung wirkt sich dieses Verhältnis zwischen bewusster und unbewusster Wahrnehmung kontraproduktiv aus.



Der Versuch einer Verhaltensveränderung muss langfristig scheitern.

Es mag vielleicht sein, dass Sie bei einfachen oder leichten Überzeugungen und emotionalen Verhaltensmustern durch die Strategie der Verhaltensänderung zu einem dauerhaften Ergebnis gelangen, weil Sie durch die veränderten Ergebnisse in der Lage sind, neue Verhaltensmuster aufzubauen. Doch im Regelfall – und das kennen Sie sicherlich nur zu gut – landen Sie wieder in Ihrem alten Muster.

Jetzt werden Sie sicherlich verstehen, weswegen es so schwer ist, dem täglichen Hamsterrad zu entkommen. Außerdem liebt Ihr Ego Gewohnheiten. Veränderung mag es also gar nicht. Woran das liegt? Die Antwort ist ganz einfach:

Ihr Ego hat eine einzige Aufgabe, nämlich Ihr Überleben zu sichern!

Und dieser Aufgabe geht das Ego in Perfektion nach. Dementsprechend ist der Begriff des »inneren Schweinehundes« im Prinzip völlig deplatziert und falsch. Denn letztendlich möchte Ihr Ego Sie lediglich beschützen. Das einzig »Dumme« daran ist, dass Ihr Ego immer noch aus den frühkindlichen Prägungen heraus agiert. Somit ist es nur zu verständlich, dass jede Veränderung dem kleinen Kind namens »Ego« Angst bereiten kann, weil es womöglich sein Überleben gefährdet sieht.[9]

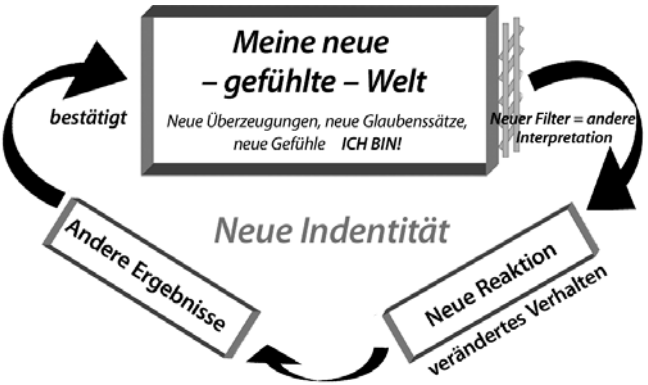
Wenn also Ihre Welt hauptsächlich aus Überzeugungen und Glaubensmustern besteht, dann ist die einzig sinnvolle Vorgehensweise diejenige, die Überzeugungen nachhaltig und tief greifend zu verändern – und nicht das Verhalten. Das ist des Rätsels Lösung, das ist eines *der* Geheimnisse des Lebens.

Verändern Sie Ihre Überzeugungen,
und Sie verändern Ihr Leben: dauerhaft!

Die Veränderung Ihrer Überzeugungen lässt Sie durch eine veränderte Brille schauen. Das bedeutet, dass Sie die verschiedenen Situationen des Lebens anders bewerten bzw. interpretieren, was automatisch zu neuem Verhalten führt. Somit brauchen Sie in der Folge gar keine Verhaltensänderung mehr vorzunehmen. Das neue Verhalten wird neue Ergebnisse hervorrufen, die wiederum Ihre neue Welt bestätigen. Somit führt die Veränderung Ihrer Überzeugungen zu einer neuen – und dauerhaften – Weltsicht. Wichtig dabei ist, und das erkennen Sie am unteren Schaubild, dass Sie

9 Das Ego greift auf die Erfahrungen aus der Kindheit zurück, die zum Glaubenssatz geführt haben. Ihre Erfahrungen des Erwachsenenlebens lässt es außen vor. Mehr Informationen dazu finden Sie in meinem Buch *Wenn Quantenheilung nicht funktioniert* (Schirner 2011, S. 27ff.).

Ihre neuen Glaubenssätze nicht nur verstehen, sondern auch fühlen. Denn erst, wenn Sie sie fühlen, werden sie auch zu Ihrer Wirklichkeit werden. Die Übungen in Teil 3 des Buches sorgen dafür, dass eine ganzheitliche Veränderung stattfinden kann.



Veränderte Überzeugungen führen zu einer neuen Identität.