



## Abwehrhaltung und ihre Folgen

**Das ständige Aufzählen  
unserer Sorgen und Probleme  
ist in Wahrheit  
ein Gebet um deren Fortdauer.**

Abwehr- oder Vermeidungs-Haltungen haben fatale Folgen:

**Wenn Sie etwas vermeiden wollen, ziehen Sie es an** wie ein Magnet, denn Sie richten ständig Ihre Gedankenenergie darauf. Diese verursacht Gefühle und diese erzeugen eine entsprechende Handlung.

Das menschliche **Gehirn denkt in Bildern**. Jedes Wort, das Sie hören, wird von Ihrem Gehirn in ein Bild oder in einen Film vor Ihrem geistigen Auge umgewandelt. Erst durch dieses innere Visualisieren kann das Gehirn eine in Worten gesendete Botschaft erfassen.



Doch Achtung:

1. **Ihr Sprach/Bild-Wandler in Ihrem Gehirn kennt kein „Nicht“, kann das Wort „Nicht“ daher nicht abbilden.**
2. **Das Unterbewusstsein des Menschen kann nicht unterscheiden zwischen destruktiven/ungewollten und konstruktiven/gewollten, gedachten Zielen/Finalbildern.**
3. **Das Unterbewusstsein verwirklicht jeden Gedanken, der als wahr akzeptiert und aufrecht erhalten wird.**

## 5 DESTRUKTIVES DENKEN

---



Prüfen Sie dies gleich selbst in einem kurzen Experiment:

Versuchen Sie bitte, sich **keine Elefanten** vorzustellen! Denken Sie an **keine Elefanten** und sehen Sie auch **keine Elefanten**!



Denken Sie jetzt auch bitte einmal nicht an die Farbe **Blau**, auch nicht an das **blaue** Meer. Sehen Sie weder einen **blauen** Gegenstand, noch wie **blau** geschrieben wird und schon gar nicht **blaue Elefanten**, denn es gibt **keine blauen Elefanten**!

Ist es gelungen? Natürlich nicht. Warum nicht? Weil Ihr Gehirn Begriffe erst in Bilder verwandeln muss, bevor es diese dann mühevoll wieder zu verdrängen versucht. Genau so arbeitet Ihr Gehirn bei allen Verneinungen; bei allen Ängsten, Widerständen und Kämpfen gegen etwas. Wer sagt: „*Ich will keinen Unfall haben*“, denkt an „Unfall“. Wer versucht, „*Nicht krank*“ zu sein, erzeugt ein Bild von „Kranksein“ in seinem Gehirn.

Vielleicht verstehen Sie jetzt, weshalb so viele Menschen genau die Eigenschaften in Ihrem Leben angenommen haben, die sie an ihren Eltern nicht leiden konnten. Wer denkt „*So wie meine Mutter mich erzogen hat, will ich meine Kinder nicht erziehen*“, hat nur vor Augen, was er/sie nicht will, aber kein angenehmes, erwünschtes Bild statt dessen. Sein Gehirn kennt nur die ständig vergegenwärtigte, unerwünschte Welt seiner unangenehmen, destruktiven Bilder.

Vermeiden Sie deshalb Destruktiv-Abgrenzungen und Verneinungen („*Ich will nicht ...*“)! Was wollen Sie – statt dessen?

**Denken Sie ab sofort nur noch an Ihre Ziele, die Sie sich wirklich von Herzen wünschen**, nicht mehr daran, was Sie *nicht wollen*!



Schon eine alte Weisheit sagt:

**Wer das Böse denkt, zieht es an!  
Wer ständig nur Gefahren und Probleme sieht,  
erliegt diesen!  
Wer Chancen sieht, schafft sich diese!**

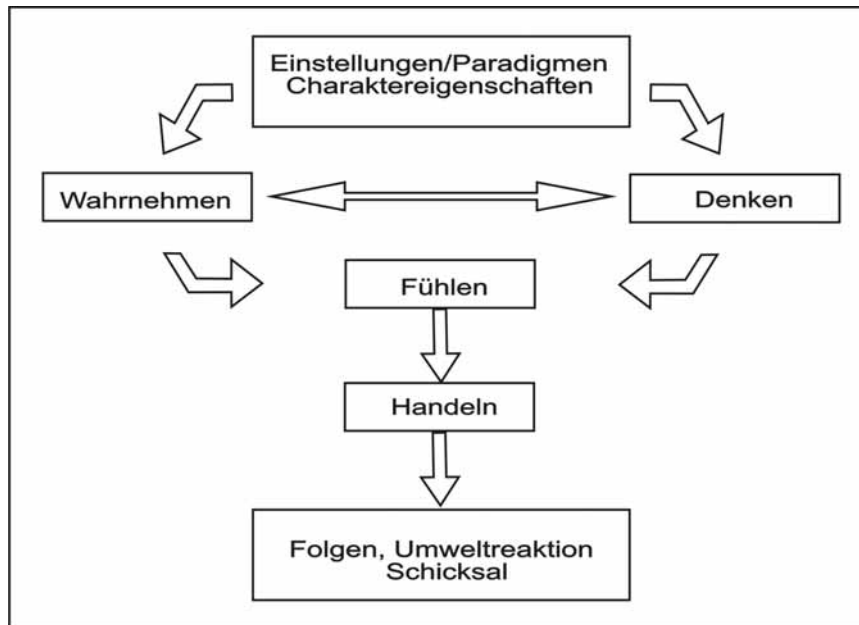
Denken Sie daher bewusst positiv („*Ich bin + , habe + , tue + , genieße +*“)! Wenn Sie wollen, dass es Ihnen gut geht, formulieren Sie Worte, die **angenehme Wahrnehmungen**, Bilder, Gefühle, Klänge, Gerüche und Geschmacksempfindungen in Ihnen erzeugen.

Beachten Sie immer:

**IHRE Einstellungen prägen Ihre Wahrnehmungen  
und Ihre Gedanken.  
IHRE Gedanken und Wahrnehmungen  
bestimmen Ihre Gefühle.  
IHRE Gefühle beeinflussen Ihre Handlungen.  
IHRE Handlungen verursachen Ihr Schicksal.**

Wollen Sie Ihr Leben bewusst erfolgreich gestalten, arbeiten Sie an Ihren grundlegenden Einstellungen und Charaktereigenschaften, an Ihren Paradigmen und Glaubenssätzen über sich und die Welt. Akzeptieren Sie die grundlegenden geistigen Prinzipien des „freundlichen Universums“ (Einstein) und mit Ihren positiv veränderten Einstellungen werden sich Ihre Wahrnehmungen und Gedanken ebenfalls positiv ändern.

## 5 DESTRUKTIVES DENKEN



**Die Welt ist nicht so, wie Sie sie sehen.  
Sie nehmen die Welt so wahr, wie Sie sind.**

Sind Sie voll lebensbejahender Grundannahmen über die Welt, werden Sie entsprechend erfreuliche Wahrnehmungen und Gedanken erleben, die Ihnen angenehme Gefühle bereiten. Daraus werden Ihnen solche Handlungen möglich, die ungeahnt freundliche Reaktionen Ihrer Umgebung und Ihrer Mitmenschen auslösen, dass Sie Ihr Schicksal als göttliches Geschenk empfinden können.