



LEKTION 2

„Ein Ziel, was sich für dein
Unterbewusstsein lohnt“

In der 1. Lektion ging es darum:

- Ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie es jetzt gerade ist.
- Bewusst hinzuschauen und hinzufühlen. Anzuerkennen, dass es zurzeit so ist.
- Die neutrale Beobachterin in dir zu aktivieren und zu trainieren.

In der 2. Lektion geht es darum:

- ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie es werden soll.
- Bewusst hinzuschauen und hinzufühlen, welche wahren Wünsche und Bedürfnisse dahinterstecken.
- Und so ein wirklich lohnenswertes Zielbild dafür zu entwerfen.

Die Blickrichtung geht jetzt von wo will ich weg zu, wo will ich hin

Dieses komplette Programm ist darauf aufgebaut, den Blick auf das, was in der Vergangenheit war und das, was zurzeit ist nur deshalb zu richten, um den Blick nach vorne so optimal wie möglich daraus entwickeln zu können.

Es geht also darum, mit neutralem Blick wichtige Informationen zu sammeln, um daraus die neue gewünschte Zukunft zu gestalten.



Du hattest vielleicht bisher das Ziel, abnehmen zu wollen

Doch das ist kein Ziel, für das es sich auf Dauer lohnt, sein Leben zu verändern. Denn wenn du ehrlich bist, hast du keine Lust darauf.

Du verbindest es mit unangenehmen Gefühlen wie kämpfen müssen gegen dein jetziges Gewicht, gegen deine Essgewohnheiten.

Dein Blick ist gerichtet auf alles, was du nicht mehr darfst, auf alles, was du besser lassen solltest, was dir bisher vielleicht Freude bereitet hat.

Gewicht verlieren ist mit Verzicht, Hergeben, Verlust und Kampf verknüpft.

Abnehmen zu wollen, Gewicht verlieren zu müssen ist etwas, was du glaubst TUN zu müssen, um damit etwas Bestimmtes zu erreichen. Das angestrebte Gewicht auf der Waage ist nicht das wirkliche Ziel.



Dein Ziel muss so attraktiv für dich sein, dass es dich tief in deinem Inneren berührt.

Du brauchst also ein WOFÜR willst du abnehmen, um auf Dauer motiviert zu bleiben, die notwendigen Veränderungen umzusetzen.

Du hattest in der Einführungswoche schon damit begonnen, und hast dir einiges dazu aufgeschrieben. Nun geht es darum das Ganze noch konkreter herauszufinden. Noch mehr in die Tiefe zu gehen, um die dahinterliegenden wahren Wünsche und Bedürfnisse aufzuspüren.

Dazu ist es wichtig, dass du einmal frei fantasierst, was für dich zu schön wäre, um wahr zu sein. Also bei dem du denkst: Das wäre ja echt schon zu schön, um wahr zu sein. Dann bist du deinem wahren Ziel, für das es sich für dich wirklich lohnt loszugehen, auf der Spur.

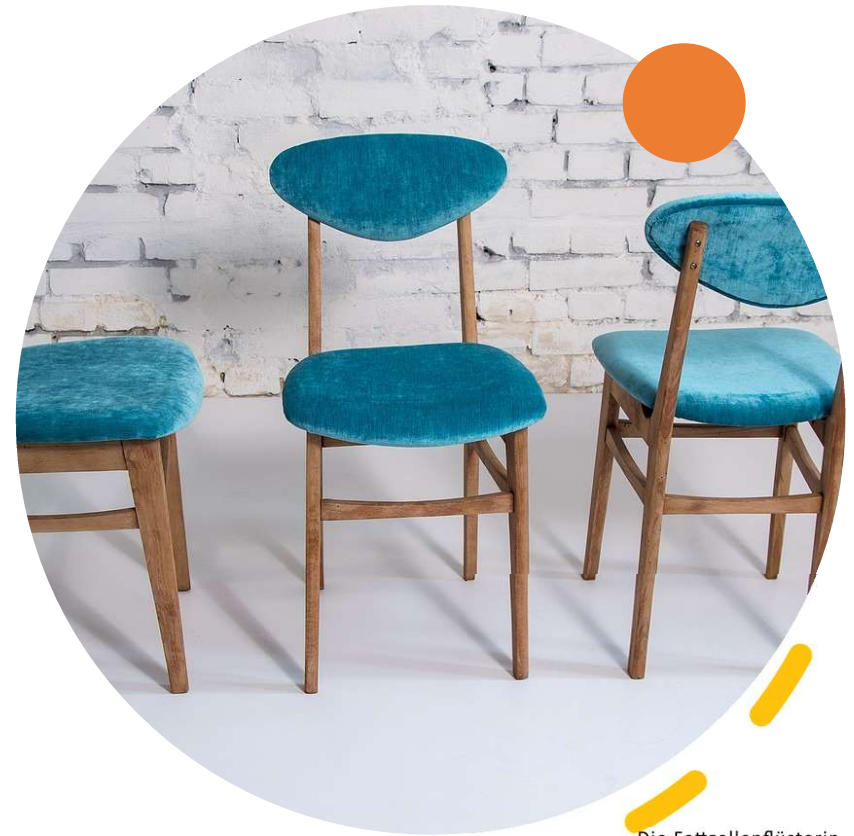
Hier ist also nur deine Fantasie gefragt, mit der du die fantastischen Traumbilder konstruieren kannst. Nur mit deiner Fantasie kommst du in die Ebene, wo deine unbewussten unerfüllten Bedürfnisse sind.

Stell dir einmal vor, du stellst deine kritische Stimme aus deinem Verstand leiser und drehst deinen inneren Träumer mal so richtig hoch.



Walt Disney`s 3 Stühle - Methode:

1. Stuhl des Träumers (freies fantasieren ohne Einschränkung, eine neue Idee entwickeln)
2. Stuhl des Kritikers (Was spricht dagegen, innere Blockaden, Glaubenssätze usw.)
3. Stuhl des Machers (Ideen des Träumers ausprobieren, wie kann es gehen? Was ist jetzt schon möglich? Was ist dafür zu tun? Wie kann ich es mir leichter machen?)





- Um an dein wahres Ziel, also deine wahren Bedürfnisse hinter deinem Wunsch abnehmen, zu gelangen, setze dich bitte gedanklich auf den Stuhl der Träumerin.
- Oder suche dir sogar einen Stuhl bei dir zu Hause dafür aus und setzt dich wirklich darauf.
- Stelle dir vor, immer wenn du auf diesem Stuhl sitzt, darfst du fantasieren, was das Zeug hält.
- Die Kritikerin in dir hat ihren eigenen Stuhl und hat jetzt Pause. Auch die Macherin, die gleich überlegt, wie es gehen soll, ist noch nicht dran.
- In dieser Coaching-Aufgabe geht es darum, alles herauszukitzeln, wovon du wirklich wirklich träumst. Auch wenn dir das jetzt gerade völlig utopisch vorkommt.
- Lass deiner Fantasie freien Lauf, ganz ohne die Einschränkung, das sei zu unrealistisch. Ohne dich zu fragen, wie soll das denn gehen.

Diese Übung ist wichtig, weil deine nächsten Schritte darauf aufbauen!

Liste also einmal alles auf, was du dir davon erhoffst, schlanker zu sein:

- Wie würdest du dich dann anders fühlen als jetzt?
- Wie würde sich dein Körper anfühlen?
- Was würdest du dir dann zutrauen, was du dir mit dem jetzigen Gewicht nicht erlaubst?
- Was wäre dann alles wieder möglich, was dir zurzeit schwerfällt?
- Was würdest du alles unternehmen, was du jetzt noch nicht tust?
- Was würdest du über dich denken, von dir glauben?
- Wie würdest du dich kleiden, was du glaubst, heute nicht tragen zu können?
- Wie würdest du dich im Spiegel betrachten?
- Wie würdest du wohl auf andere wirken?
- Wie würde sich das Zusammenleben mit deiner Familie verändern?
- Welch eine Persönlichkeit wärest du dann?

Also alles, in allen Einzelheiten, was sich deiner Meinung nach verändern und verbessern würde.

Nimm dir für diese Aufgabe wirklich genug Zeit

Es ist wichtig, dass du alles so genau wie möglich beschreibst. Stell dir vor, all das, was du aufschreibst, dient dazu ein Drehbuch zu schreiben, für einen Film über dein neues Leben.

Stell dir vor, du bekommst die Hauptrolle in diesem Film. Anhand dieses Drehbuches muss du erkennen, wie du diese Frau darstellen sollst.

Du musst dich in ihre Gefühlslage versetzen können. Du musst mit diesem Text alles verinnerlichen können, was zu dieser Person gehört, um sie authentisch spielen zu können.

Du musst durch alles, was du beschreibst, diese Person mit Haut und Haaren verkörpern können mit allem, was sie erlebt und tut.



ZITAT

„Der Verlauf deines Lebens folgt einem unbewussten Drehbuch. Wir selbst sind die Hauptdarsteller, unser Unbewusstes führt die Regie und bestimmt, ob wir uns als Pechvogel oder Glückspilz sehen, ob wir uns nicht beachtet oder geliebt fühlen.“

(Hermann Meyer aus: Das Drehbuch deines eigenen Lebens)



Dieses unbewusste Drehbuch wurde in der Vergangenheit von denen geschrieben, mit denen du in frühen Jahren umgeben warst. Dort wurde deine Rolle als Hauptdarstellerin festgelegt und dieses Drehbuch bestimmt deinen kompletten Lebensfilm.

Doch du kannst aus dieser Kinderrolle aussteigen und musst deinen alten Film nicht mehr abspulen. ("Ich glaub, ich bin im falschen Film!" muss also nicht so bleiben)

Du kannst dein altes Drehbuch umschreiben. Du korrigierst an allen Stellen, wo du nicht mehr einverstanden bist. Du veränderst die Szenen, mit denen du nicht mehr zufrieden bist.

So gibst du neue Regieanweisungen an dein Unterbewusstsein, dass dafür sorgen wird, dass der neue Film entsteht.

Je vollständiger dein neues Lebensdrehbuch wird, je genauer du alles beschreibst, je klarer du ein Bild von der Person und ihrem Leben entwirfst, umso leichter wird es dir fallen, diese neue Rolle einzunehmen!

Damit machst du in den nächsten 2 Wochen den Anfang, doch dieses neue Drehbuch ist ein Projekt, an dem du laufend Anpassungen vornimmst, sobald du im Laufe der nächsten Monate auf Unstimmigkeiten stößt.

MEIN LEBENS- DREHBUCH



Üblicher Start in den Tag

Die meisten Menschen wachen morgens auf und denken über ihre Probleme nach.

So verankern sie immer wieder aufs Neue diese negativen Gedanken und Gefühle.

Damit bringen sie sich schon zum Tagesstart in einen negativen Zustand und das macht es schwer, aus der gewohnten Gedanken - und Gefühlsspirale herauszukommen und etwas im Leben zu verändern.



Gedanken sind die Sprache des Gehirns - Gefühle die Sprache des Körpers

Jeder Gedanke aktiviert eine bestimmte Hormonausschüttung, die den Körper überflutet, das nehmen wir als Gefühl wahr.

Negative Gedanken aktivieren Stresshormone, die den Körper belasten, weil sie ihn in ständiger Alarmbereitschaft halten, das kostet nicht nur enorm viel Energie, sondern schadet dem Körper auf Dauer.

In der Umkehr bedeutet es aber auch, dass **positive Gedanken Glückshormone aktivieren**, die dich mit Energie aufladen und den Körper bei der Selbstheilung unterstützen.

Es ist also so wichtig, dass du den Tag bewusst mit positiven Gedanken und Vorstellungen beginnst, um dich gezielt in eine positive Gefühlslage zu bringen.



Deine Blickrichtung entscheidet, wie du dich fühlst



Wenn du dich nicht mit dem Übergewicht und den Symptomen beschäftigst sondern, dich auf das Schlanksein - was dann alles möglich ist - womit du dein Leben verbesserst - was dich dorthin führt,

verändert sich nicht nur dein Gehirn, sondern sogar die biochemischen Abläufe in deinem Körper.

- Sei also nicht **gegen** dein Übergewicht, sondern **für** dein Wohlfühlgewicht.
- Sei nicht **gegen** Süßigkeiten und Co, sondern **für** vitalstoffreiche Lebensmittel.
- Sei nicht **gegen** deine Essgelüste, sondern **für** gesunde Essgewohnheiten.
- Sei nicht **gegen** deine Bequemlichkeit, sondern **für** mehr Aktivitäten.

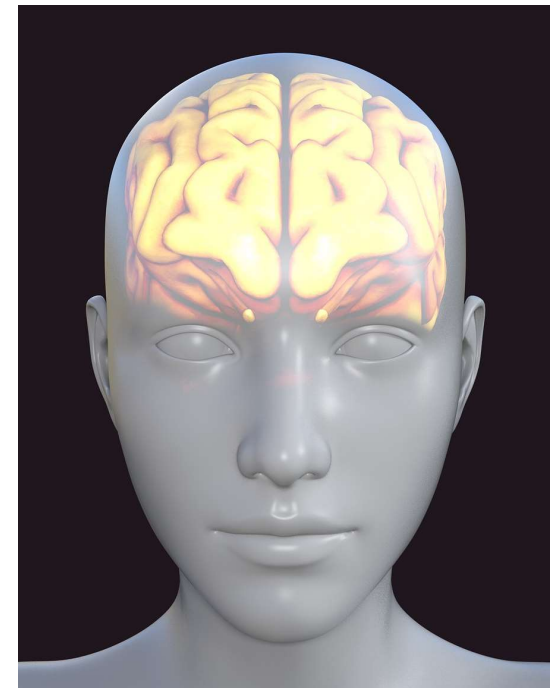
Zieh deine Aufmerksamkeit und damit deine Energie ab von dem, was du nicht mehr willst, und richte es auf das, wie es stattdessen sein soll.

Morgens öffnet sich die Pforte zum Unterbewusstsein

Am Morgen, wenn du aufwachst, verändern sich die Gehirnwellen, sodass sie vom unbewussten zum bewussten Zustand wechseln.

Es ist also ein **guter Zeitpunkt, über dein neues Leben nachzudenken**. Über eine neue Erfahrung, die du gerne erleben möchtest und wie du sein willst. Dir die „WAS WÄRE WENN...“ Fragen zu stellen und darüber zu fantasieren. Damit **aktivierst** du den **kreativen Teil deines Gehirns** und es baut neue Schaltkreise auf.

In dem du dann diese **neue Vorstellung mit positiven Gefühlen** wie Freude, Glück und Dankbarkeit **verbindest**, bringst du deinem Körper bei, wie sich die neuen Ereignisse anfühlen. So erlebst du dein Zielbild genau im Jetzt und für dein Nervensystem und dein Unterbewusstsein ist es schon Wirklichkeit.



ZITAT

„Das intensive emotionale Erleben deiner Zukunft, kombiniert mit dem wiederholten Blick auf deine Ziele sorgt dafür, dass du sie mit Leichtigkeit in dein Leben ziehen kannst.

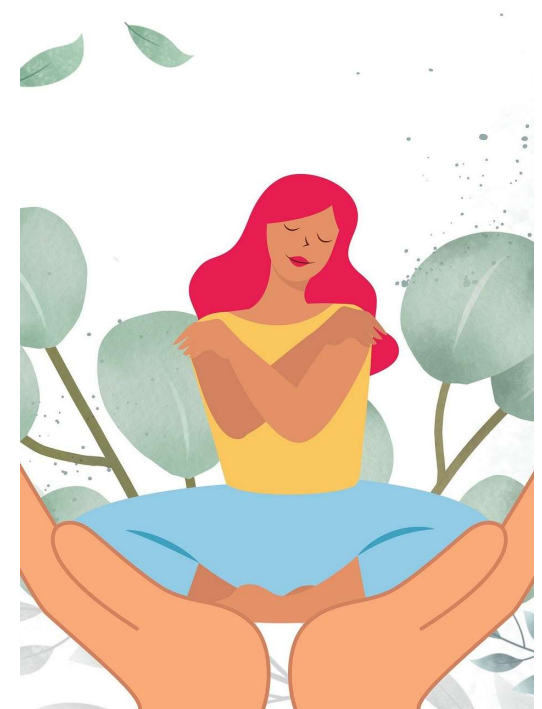
Weil du somit einen laserstarken Fokus auf das hast, was du wirklich willst!

Und weil du dadurch dein Unterbewusstsein komplett aktivierst, das dir die nötige Motivation, den Antrieb und vor allem die Ideen schicken wird, um deine Ziele zu erreichen.“

(Alexander Hartmann aus: Mit dem Elefant durch die Wand - Wie du dein Unterbewusstsein auf Erfolgskurs bringst)

Unterbewusstsein braucht emotionales Erleben, inneren Bilder

- Erst dann erkennt es, **da tut sich ein neuer Weg auf**, der sich gut anfühlt, der Freude macht.
- Erst dann ist unser unbewusster Teil bereit, den neuen Weg zu gehen und vor allem beizubehalten.
- Erst dann **achtest** du plötzlich **auf alles, was zu deinem Ziel passt**, was dir vorher gar nicht aufgefallen wäre.
- Erst dann **bekommst du Ideen**, wie du es dir leichter machst oder wie du dich auf typische Auslöser deiner alten Gelüste vorbereiten kannst.
- Erst dann sind deine **täglichen Entscheidungen immer besser** auf das ausgerichtet, was du erreichen willst.



Dr Joe Dispenza sagt dazu: Nur was du dir vorstellen und fühlen kannst, kannst du auch verwirklichen!

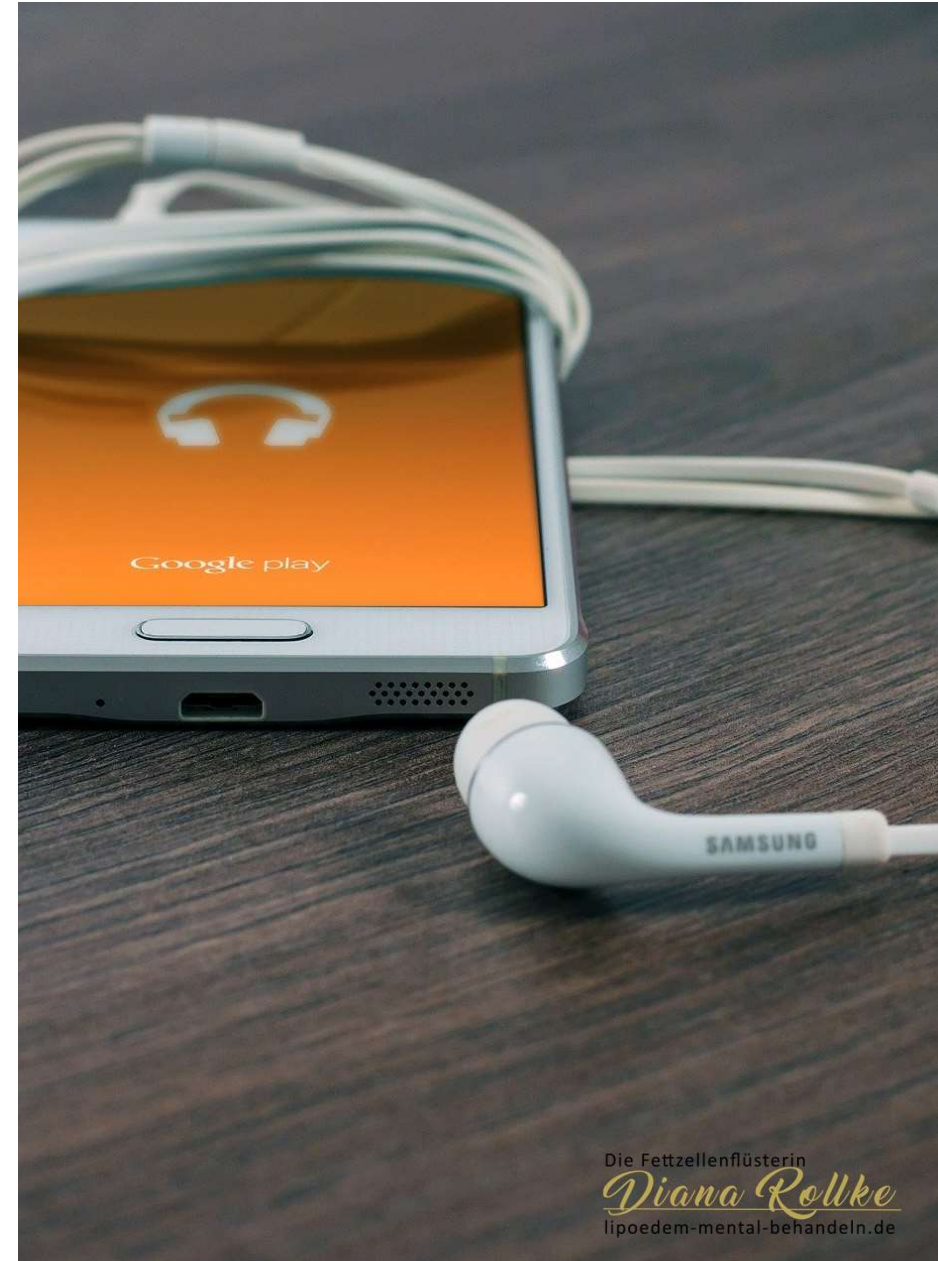
Die **große Herausforderung** besteht also darin, dem Körper emotional beizubringen, wie sich die Zukunft anfühlt. Das heißt, du kannst **nicht** darauf **warten** bis du **schlanker, beweglicher** und **schmerzfreier bist**, um dich so fühlen zu können.

Du musst gefühlsmäßig in das gewünschte Leben eintauchen, dich mit allen Sinnen damit **vertraut machen**, bis es sich für dich ganz **normal anfühlt**.

Ich werde dir in der Morgenmeditation deshalb unter anderem auch die Fragen stellen:

Was hörst du? Was siehst du? Was riechst du? Wie fühlst du dich? Damit du auch deine äußeren Sinne mit einbeziehst und so dein inneres Erleben noch verstärkst.

So fühlt es sich mit der Zeit so vertraut an, dass du ganz **automatisch Entscheidungen** triffst, **die** dich genau **zu** diesem **Zielbild führen**.



ZITAT

„Entscheidend ist, das innere Erleben realer zu machen, als das äußere Umfeld.

Das Gehirn kann dann nicht mehr zwischen beidem unterscheiden und verändert sich so, als hätte das Ereignis bereits stattgefunden.

Wenn wir das oft genug machen, transformieren wir unseren Körper und senden neue Signale, als ob das vorgestellte zukünftige Ereignis real wäre. So werden wir zum Placebo!

(Dr Joe Dispenza aus: Du bist das Placebo)