

Alexandra Stross

GESUNDHEIT IST KOPFSACHE

Aktiviere deinen inneren Arzt

riva

A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, looking upwards and smiling. She is wearing a light-colored top. The background is a bright, slightly hazy blue sky with some greenery visible at the bottom.

Alexandra Stross

GESUNDHEIT IST KOPFSACHE

Aktiviere deinen inneren Arzt

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

4. Auflage 2019

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Nicole Luzar

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: shutterstock/pathdoc

Satz: Digital Design, Eka Rost

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0237-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-336-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-337-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einführung	11
Beginnen Sie am Ende!	17
Bevor Sie loslegen, müssen Sie wissen, wo Sie hinwollen	18
Ihr Denken beeinflusst Ihre Wahrnehmung	19
Formulieren Sie ein konkretes Ziel.	20
Ihre Energie muss zu dem passen, was Sie sich wünschen	22
Finden Sie die versteckten Vorteile Ihres momentanen Zustandes. . .	24
Halten Sie fest, was klar ist, und bleiben Sie lösungsorientiert . . .	26
Ersetzen Sie versteckte Vorteile durch andere	29
Sie brauchen einen guten Grund für Ihr Vorhaben	30
Jeder Einwand ist wertvoll	32
Zahlen helfen Ihnen, konkret zu werden	33
Selbst Horrorvorstellungen können zu verlockenden Zielvisionen werden	35
Stecken Sie sich auch bei Kleinigkeiten klare Ziele	38
Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihren Zustand!	41
Schwierige Lebenslagen bieten die Möglichkeit zu lernen	42
Sie können auf alles, was in Ihrer Welt geschieht, Einfluss nehmen. . .	43
Zum Opfer kann man sich nur selbst machen	45
Der Lernprozess bietet sich so lange, bis er bewältigt wird	47
Es ist nicht entscheidend, ob Sie »Ja« oder »Nein« sagen, sondern wie Sie es tun	48

In jeder schwierigen Situation haben Sie unzählige Möglichkeiten . . .	50
Gibt es Situationen, die keine freie Entscheidung zulassen?	52
Nutzen Sie die Kraft Ihres Geistes	53
Für Ihr Glück sind nur Sie verantwortlich.	54
Jede Belastung ist es wert, genau betrachtet zu werden.	56
Zunächst muss eine Veränderung im Innen erfolgen	58
Das eine Richtige gibt es nicht	59
Was sind Sie bereit zu geben?	60
Ist man verantwortlich für seine Vergangenheit?	62
Fangen Sie stets klein an!	65
Automatisierte Verhaltensmuster können zur Häufung von Schwierigkeiten führen	66
Aufopferung ist keine gute Lösung	69
Große Veränderungen entstehen durch eine Aneinanderreihung von vielen kleinen.	70
Sie brauchen kein anderer Mensch zu werden	72
Die schwersten Aufgaben zunächst komplett zurückstellen	73
Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie das, was Sie sich vornehmen, auch tun	74
Klitzekleine Details konsequent verändern	77
Ganz langsam wieder selbst die Kontrolle übernehmen.	79
Ein häufiges Muster: zu viel auf einmal wollen	81
Das Bewusstsein eines Gesunden entwickeln	82
So gehen Sie konkret bei Ihren Mustern vor	83
Erstellen Sie einen Trainingsplan.	85
Sie können bereits alles, was Sie können wollen	86
Erzählen Sie keine Geschichten, handeln Sie!	89
Nur wer sich unsicher ist, braucht den Segen anderer	90
Warum Sie niemals »das weiß ich schon« sagen sollten	91
Wenden Sie an, was Sie wissen, bevor Sie neues Wissen sammeln . .	92

Nur wenn Sie handeln, können Sie etwas verändern.....	94
Der einzige Weg vom Geist in die Wirklichkeit	95
Jeder Weg zur Veränderung führt über das Tun	96
Gefühle lassen sich gezielt erzeugen	97
Jede Fertigkeit erlangen Sie vor allem durch Übung.....	99
Die meiste Energie wird beim Start benötigt	100
Jedes Drama entsteht in Ihrem Kopf.....	102
Wählen Sie Ihre Gedanken bewusst.....	104
Nutzen Sie Ihr Zielbild beim Umdenken.....	106
Drei Gründe, warum wir gerne jammern	107
Der Wunsch nach Zuwendung	108
Jammern vermeidet, mit tiefen Gefühlen in Kontakt zu kommen ..	110
Wir sind evolutionsbiologisch darauf programmiert, uns vor Veränderung zu fürchten.....	113
 Programmieren Sie sich auf Gesundheit!	 115
So beeinflusst das Denken den Körper	116
Machen Sie immer einen Schritt nach dem anderen	119
Interpretieren Sie alles so, dass es Ihnen nützt	120
Warum hat es bisher nicht geklappt?.....	121
Wie Sie lernen, Ihr derzeitiges Horrorszenario zu genießen	123
Nur Sie verleihen allem eine Bedeutung	123
Eine Interpretation muss nichts mit der Realität gemeinsam haben	125
Positives Deuten macht Spaß und ist gesund	127
Sensibilität ist ein Geschenk	128
Leise mit dem Körper sprechen	130
Mit dem Geist sanft die Führung übernehmen	131
Wie sich eine veränderte Haltung auswirken kann	133
Denken Sie stets konstruktiv	135
Starten Sie positiv in den Tag	137
Negative Programmierungen können sehr hartnäckig sein	139

Durchbrechen Sie Ihre Widerstände!	143
Ausrichtung ist gut, Verbissenheit ist kontraproduktiv	143
Es befreit ungemein, Grenzen zu überwinden	145
Wer nachgeben kann, beweist Vertrauen	148
Bei Bedarf hilft das Leben aus der Stagnation heraus	149
Widerstände zeigen sich an strategisch wichtigen Punkten.	152
Wenn sich nichts bewegt, muss da ein Widerstand sein.	153
Hindernisse stellen sich auch auf dem richtigen Weg	156
Behandeln Sie Widerstände und Hindernisse wie jedes andere Projekt	158
Ihre Überwindung heilt Sie	159
Passieren Sie den inneren Zoll	161
Echte Veränderungen sind angstbesetzt.	162
Im anderen sich selbst erkennen	164
Flucht vor unangenehmen Situationen ist nicht langfristig erfolgreich	166
Gefühle tatsächlich fühlen und dem Prozess vertrauen	172
Krisen machen stark.	174
Wie der innere Zoll noch aussehen kann.	175
Gefühle, die nicht zum Selbstbild passen, werden unterdrückt und belasten den Körper	177
Egal, warum Sie aufhören wollen, machen Sie noch ein klein wenig weiter.	179
Machen Sie aus Ihrem Problem ein Spiel!	183
Was als Spaß empfunden wird, liegt im persönlichen Ermessen.	184
Dem Problem eine Persönlichkeit verleihen	186
Lernen Sie die verschiedenen Anteile Ihrer Persönlichkeit kennen	188
Schreiben Sie Ihr Happy End.	189
Aufstellungsmethoden für den Hausgebrauch	191

Morphogenetic Download, meine eigene Aufstellungsmethode ..	193
Wer hat, was Sie haben wollen?	195
Kissen sind tolle Stellvertreter	198
Auch einfache Zettel können fantastische Dienste leisten.....	199
Lösungen werden nicht durch Nachdenken gefunden	200
Was Sie beim Einkaufen lernen können	202
Nehmen Sie dankbar alles an, was das Leben Ihnen bietet!.....	205
Symptome können nach einiger Zeit zurückkommen.	205
Was nicht angenommen wird, bleibt	206
Ein Standpunkt, der Sie nicht glücklich macht, hat keinen Wert. .	209
Das Thermostat im Keller Ihres Systems.....	210
Sind hartnäckige Muster einmal durchbrochen, heilt der Körper schnell.	214
Scheinbare Rückschritte zeigen, dass Sie bereit sind für ein neues Level.	215
Wie die Annahme leichter gelingt	217
Manchmal ist ein Symptom nur noch da, weil man anders mit ihm umgehen soll	220
Gesundheit praktisch umgesetzt – das Onlineprogramm	224

Das Lesen dieses Buches ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Behandlung.

Die Inhalte sind nicht wissenschaftlich nachgewiesen.

Für Schäden aus der Nachahmung der vorgestellten Methoden und Übungen kann keine Haftung übernommen werden.

Einführung

Dieses Buch ist das dritte einer Trilogie. Das erste hieß in der Originalausgabe »Körperwissen einmal anders« und trägt in der überarbeiteten Neuauflage jetzt den Titel »Hör auf deinen Körper und werde gesund«. Es liefert einen völlig ungewohnten Blick auf die Vorgänge unseres Organismus. Es zeigt auf, dass Krankheit auf verschiedenen Ebenen höchst sinnvoll ist, erklärt, wie man diverse Beschwerden ganz leicht deuten und herausfinden kann, zu welcher Veränderung die Symptome auffordern. Das zweite Buch heißt »Natürliches Entgiften – Freiheit für Körper, Geist und Seele« und liefert die gesamten Hintergrundinformationen, warum es notwendig ist, dem Körper dabei zu helfen, gewisse Stoffe auszuschcheiden. Außerdem vermittelt es, wie man es praktisch umsetzt, und zwar auf sehr natürliche, schonende und preisgünstige Art und Weise.

Dieses Buch vervollständigt die beiden vorherigen insofern, als es den dritten entscheidenden Aspekt ergänzt, der in meine Arbeit einfließt: Ich helfe Menschen mit den verschiedensten chronischen Beschwerden dabei, wieder ganz gesund zu werden, jedoch nicht durch Wunderheilung oder geniale Pillen, sondern indem ich ihnen zeige, wie sie selbst ihren Körper bei dem, was er mit seinen Reaktionen beabsichtigt, sinnvoll unterstützen können. Zunächst deute ich die Körpersymptome, um herauszufinden, welche Botschaft die Seele dem Kranken damit übermitteln möchte. Dann begleite ich durch eine Entgiftung, die den Organismus nicht nur reinigt, sondern auch dabei unterstützt, Konflikte und Traumata loszulassen. Schließlich beleuchte ich noch den Alltag meiner Klienten und erarbeite gemeinsam mit ihnen eine individuelle Strategie, wie störende Blockaden und Verhaltensweisen aufgelöst werden können.

Ist der Zweck der Krankheit erfüllt, kann sie gehen. Und so ziemlich das Wichtigste im Prozess des Gesundwerdens ist es, dass der Betroffene selbst aktiv wird. Schließlich ist er es, an den sich seine Beschwerden richten und zur Veränderung einladen. Wer sich entwickeln und gesund werden will, wird sich also nicht dauerhaft davor drücken können.

Der Weg der Heilung ist schön und befreiend. Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der durch das Verlassen ausgetretener Pfade in seinem Leben eine Krankheit überwunden hat und der im Nachhinein sagt, die schwere Zeit sei ein großes Geschenk gewesen.

Doch es stellen sich auch eine Menge Herausforderungen auf dem Heilungsweg. Es gilt, die eine oder andere geistige Grenze zu überschreiten und Verhaltensmuster, die man bewusst oder unbewusst lieb gewonnen hat, zu durchbrechen.

»Das ist aber nicht ganz einfach« ist wahrscheinlich der Satz, den ich am häufigsten von meinen Klienten höre.

Meine Antwort darauf ist: »Na und? Du kannst problemlos noch schwierigere Sachen schaffen.«

Schließlich ist es auch nicht einfach, in der Krankheit zu verharren, und man darf sich ruhig selbst etwas zutrauen. Beim Gesundwerden geht es immer auch darum, den Selbstwert zu stärken. Je größer eine Hürde, die es zu überwinden gilt, scheint, umso besser fühlt man sich hinterher, wenn alles geschafft ist.

Doch keine Sorge: Wenn man weiß, wie etwas funktioniert, ist alles viel leichter. Schwer ist es hauptsächlich dann, wenn man nicht die passenden Werkzeuge zur Verfügung hat. Mit Werkzeugen meine ich praktische Tricks zur Umsetzung diverser notwendiger Veränderungen, und zwar mitten im Alltag.

Wenn auch Sie mit chronischen Beschwerden kämpfen, schon diverse Therapeuten und vielleicht sogar Seminare besucht haben, dann ist Ihnen wahrscheinlich aufgefallen, dass die Veränderung nicht wirklich in einer Praxis oder einem Seminarraum stattfindet. Sie müssen es schaf-

fen, die Veränderung in Ihr Leben zu integrieren. Denn dort spielen sich die Muster und Verhaltensweisen ab, die Sie im Laufe der Jahre krank gemacht haben.

Selbst der beste Therapeut der Welt wird Ihnen vermutlich nur kurzfristig helfen können, wenn es Ihnen nicht gelingt, das, was er Ihnen rät, auch im Alltag umzusetzen. Und die wunderbaren Erkenntnisse, die Sie am Seminarwochenende in helle Begeisterung versetzt haben, geraten schnell in Vergessenheit, wenn in der gewohnten Atmosphäre die Routine wieder zuschlägt.

Was helfen einem Sätze wie: »Du musst mehr auf deine eigenen Bedürfnisse hören«, wenn zu Hause drei Kinder versorgt werden wollen, oder »Ihre Arbeit macht Sie krank«, wenn der Kredit abbezahlt werden muss?

Was kann man tun, wenn die Probleme in der Partnerschaft auf die Seele drücken, der andere aber nicht bereit ist, sich auch nur einen Millimeter zu bewegen?

Und wie kann eine Lösung aussehen, wenn ich schon lange gemerkt habe, dass ich mir selbst mit meinen Mustern im Weg stehe, sie aber einfach immer wieder automatisch ablaufen? Wenn ich mich blockiert fühle, fast so, als würden unsichtbare Schnüre mich zurückhalten, wann immer ich versuche, mich vorwärtszubewegen?

Gibt es Tricks und Rezepte, um nicht nur in die Gänge zu kommen, sondern auch so lange durchzuhalten, bis die gewünschte Wende erzielt wurde?

Ja, die gibt es.

Und die fast noch bessere Nachricht lautet: Sie werden sich nicht furchtbar anstrengen müssen, sondern Sie werden es lieben. Sie werden sich selbst auf völlig neue Art und Weise kennenlernen, Sie werden lernen, Ihre Stärken, aber auch Ihre Schwächen für sich zu nutzen, und Sie werden sich selbst in die Lage versetzen, in sinnvollen Schritten, die Sie leicht bewältigen können, alles umzusetzen, was Sie sich vornehmen.

Nach meiner eigenen Heilung und mittlerweile zwölf Jahren Erfahrung mit chronisch kranken Menschen, die meist erst dann ihren Weg zu mir gefunden haben, nachdem sie sehr viel probiert und oft gehört hatten, dass sie mit ihren Beschwerden leben müssten, bin ich heute der festen Überzeugung, dass Gesundheit kein Zufall ist. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand, und ich behaupte, dass Sie sie nicht nur beeinflussen können; Sie können sie selbst (wieder?) herstellen.

Ich lade Sie herzlich ein, mir meine Ratschläge nicht einfach zu glauben, sondern sie auszuprobieren. Nur so können Sie herausfinden, ob sie funktionieren und ob sie auch bei Ihnen funktionieren.

Wovon ich Ihnen dringend abräte, ist, im Geiste mit mir zu diskutieren und nach Gegenargumenten für das, was ich erzähle, zu suchen. Es wird Ihnen nicht gelingen, mir zu beweisen, dass ich unrecht habe, denn meine persönlichen Erfahrungen zeigen mir tagtäglich, dass alles möglich ist. Sie bringen sich damit lediglich selbst um eine große Chance.

Eines meiner größten Vorbilder, Professor Dr. Manfred Winterheller, hat in einem seiner Vorträge einmal auf beeindruckende Weise ausgeführt, dass die berühmte Geschichte aus der Bibel, wie Jesus den Lahmen heilte, heute so nicht mehr funktionieren würde. Forderte der Meister heute jemanden auf, seine Trage zu nehmen und nach Hause zu gehen, würde derjenige wohl nicht geheilt aufstehen, sondern Atteste und Röntgenbilder zücken und wortreich erklären, warum das leider nicht möglich sei.

Auch mir kommt es manchmal so vor, als gehe es so manchen Klienten mehr darum, recht zu haben und für jede angebotene Lösung ein Gegenargument zu finden, anstatt sie einfach dankbar anzunehmen und umzusetzen. »Bei mir geht das nicht, weil ...« oder »Das habe ich alles schon gemacht«, höre ich dann.

Wann immer derartige Sätze in Ihnen hochkommen, entlarven Sie sie als geschickte Strategie einer Instanz in Ihrem Inneren, die Sie – evoluti-

onsbiologisch einprogrammiert – vor Veränderungen warnt. Schmeißen Sie die Sätze aus dem Fenster, verzichten Sie auf jede innere und äußere Diskussion, und starten Sie den Praxistest. Und am besten: Starten Sie ihn jetzt.

Was immer Ihnen spannend, interessant, unmöglich oder abstoßend erscheint, probieren Sie es möglichst sofort aus. Denn womit Sie heute nicht beginnen, beginnen Sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch morgen nicht und nächste Woche erst recht nicht.

Und nein, ich habe mich nicht vertippt, als ich gerade geschrieben habe, Sie sollten das tun, was Sie abstößt, denn hinter Ihren größten Widerständen liegen die größten Schätze verborgen. Darauf kommen wir später noch einmal zurück.

Nun aber genug der einleitenden Worte, ich freue mich viel zu sehr darauf, gemeinsam mit Ihnen richtig loszulegen.

Ihre

Alexandra Stross

Beginnen Sie am Ende!

»Eine Reise beginnt, wie sie endet«, lautet ein Sprichwort, und was es uns sagen will, ist, dass wir ein Projekt auf die gleiche Art und Weise starten sollen, wie wir uns wünschen, dass es am Ende ausgeht.

Wie ist das bei Ihnen? Wo soll Ihre Reise hingehen?

Ich meine damit nicht unbedingt Ihre gesamte Lebensreise, auch wenn es sich garantiert lohnt, auch darüber nachzudenken. Vorerst reicht es aber aus festzulegen, welches Ergebnis Sie sich für das Vorhaben wünschen, das Sie veranlasst hat, dieses Buch zu kaufen.

Was wollen Sie erreichen?

Haben Sie eine klare Antwort auf diese Frage?

Wenn ja, ist das bemerkenswert, denn die meisten Menschen, die ein Gespräch mit mir buchen, haben sie nicht. Wenn ich frage, wobei ich ihnen helfen darf, erzählen sie mir, dass sie die Nase voll haben von ihren Kopfschmerzen, dass sie ihr Übergewicht loswerden wollen oder dass sie nach all ihren verzweifelten Versuchen keine Hoffnung mehr haben, von dem hartnäckigen Krebs befreit zu werden. Manche zählen eine ganze Litanei von Symptomen auf und erklären mit malerischen Worten, wie sie darunter leiden. Und man merkt gleich, dass sie diese Geschichte schon sehr, sehr oft erzählt haben. Mit ganz wenigen Ausnahmen dreht sich alles, was sie mir berichten, darum, was sie nicht mehr haben möchten. Auf mein Nachfragen, was sie sich stattdessen wünschen, folgt Schweigen oder eine Antwort wie: »Aber das habe ich doch gerade gesagt: das alles endlich loswerden.« Nur ganz wenige sagen: »Ich möchte mich endlich wieder gut fühlen« oder »Ich will wieder ganz gesund sein«, wobei auch das möglicherweise zu wenig ist.

Bevor Sie loslegen, müssen Sie wissen, wo Sie hinwollen

Was auch immer Sie erreichen wollen, Sie sollten wissen, dass Ihr Unbewusstes wie eine Suchmaschine funktioniert, wie ein Zielfernrohr, ein Navigationssystem oder sogar eine Kombination von allem. Jedenfalls haben Sie da etwas eingebaut, das genialer ist als jeder Computer der Welt. Sie müssen nur lernen, ihn für Ihre Zwecke einzusetzen.

Wenn Sie klar festlegen, wo Sie hinwollen, fängt etwas in Ihnen umgehend an, Wege dorthin zu suchen. Je klarer Sie Ihr Ziel festlegen, umso schneller werden Sie es erreichen, selbst dann, wenn Sie zu Anfang nicht den Funken einer Ahnung haben, wie das funktionieren soll. Das übernimmt die interne Suchmaschine. Wenn sich Ihre Gedanken aber in erster Linie darum drehen, was Sie stört, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass das Unbewusste diese Programmierung als Zieleingabe missversteht und Sie immer tiefer in diesen unerwünschten Zustand hineinführt. Es handelt sich hierbei tatsächlich um eine Programmierung, denn jede Ihrer Zellen registriert jeden Ihrer Gedanken und richtet sich danach. Ihr Körper vertraut Ihnen nämlich und nimmt Ihre Aussagen, egal, ob ausgesprochen oder nicht, für bare Münze. Später werde ich ein ganzes Kapitel dem Thema widmen, wie Sie es praktisch angehen, Ihr System genauso nachhaltig auf Gesundheit und Glück einzustellen wie bisher vielleicht auf Beschwerden und Schwierigkeiten. Einstweilen glauben Sie mir bitte, dass es keine gute Idee ist, sich selbst allzu oft vorzubeten, wie schlecht es Ihnen geht. Und es natürlich auch anderen gegenüber nicht dauernd zu wiederholen, denn dann hören es Ihre eigenen Zellen ja genauso. Oder noch besser: Glauben Sie es mir nicht, sondern probieren Sie direkt aus, wie Sie sich fühlen, wenn Sie zwei Minuten lang einmal so richtig jammern und danach zwei Minuten von etwas Wunderbarem schwärmen, zum Beispiel von Ihrem letzten Urlaub, einer fantastischen Liebesnacht oder einem über alles geliebten Menschen.

Wenn Sie wachsam sind, können Sie den ganzen Tag über beobachten, dass Ihre Gedanken unmittelbaren Einfluss auf Ihre Gefühle haben.

Was auch immer Sie denken, löst in Ihnen eine dazu passende Emotion aus. Und auf diese Emotion hin veranlassen bestimmte Instanzen in Ihrem Gehirn eine Hormonausschüttung, auf die dann wiederum auch Ihr Körper reagiert.

Ist es nicht eine fantastische Nachricht, dass Sie mit Ihrer inneren Haltung die Vorgänge Ihres Körpers unmittelbar beeinflussen können? Sie können sogar Ihr gesamtes System damit in eine bestimmte Richtung lenken.

Ihr Denken beeinflusst Ihre Wahrnehmung

In jeder Sekunde sind wir von unendlich vielen Informationen umgeben und müssten zwangsläufig wahnsinnig werden, wenn wir sie alle wahrnehmen wollten. Doch zum Glück verfügen wir über einen eingebauten Filter, der aus dieser Informationsflut einen klitzekleinen Bruchteil auswählt, der dann tatsächlich bis in unser Bewusstsein dringt. Diese Aufgabe übernimmt eine Anhäufung von Nervenzellen im Zwischenhirn, die sogenannte *Formatio reticularis*, und was dort ausgefiltert wird, richtet sich wieder nach unseren Gedanken – vor allem denjenigen, die wir besonders häufig wiederholen, wie zum Beispiel feste Überzeugungen. Sie merken das im alltäglichen Leben daran, dass Sie das, was Sie besonders interessiert, vermehrt wahrnehmen: Eine schwangere Frau sieht viel mehr Schwangere als vorher; wen etwas an seinem Partner stört, dem kann es so vorkommen, als würde er dieses Verhalten fast ununterbrochen an den Tag legen; und eine Frau, der die Mutter in der Kindheit jahrelang vorgekaut hat, dass man sich auf Männer nicht verlassen kann, ist es möglich, dass sie tatsächlich ihr ganzes Leben lang keinen verlässlichen Partner kennenlernt. Selbst wenn ihr einer begegnete, würde sie ihn nicht wahrnehmen. Wer auf Probleme ausgerichtet ist, wird überall Probleme sehen und Lösungen gar nicht als solche erkennen. Wenn Sie aber nach Lösungen suchen, werden sie sich überall zeigen.

Kein konkretes Ziel zu haben bedeutet, dass es Ihrem System unmöglich ist, Möglichkeiten zu finden, dorthin zu kommen. Die Chance, dass Sie etwas finden, von dem Sie nicht wissen, dass Sie es suchen, ist äußerst gering. Sie können hundertfach einen Weg passieren, der Sie genau dort hinbringen würde, wo Sie schon immer sein wollten, aber ohne Zielvorstellung werden Sie ihn höchstwahrscheinlich nicht erkennen.

Denken Sie an Ihr Navigationssystem im Auto. Was geben Sie dort ein? Natürlich den Zielort. Den Ausgangspunkt kann das Gerät ganz leicht ermitteln, denn es befindet sich ja am selben Ort wie Sie gerade. Ihr Gehirn funktioniert genauso. Ihm ständig zu sagen, wo Sie im Moment stehen, können Sie sich komplett sparen. Und wenn es Ihnen dort, wo Sie sind, nicht gefällt, teilen Sie ihm bitte schön mit, wo Sie stattdessen hinwollen, weil Sie sonst bis auf Weiteres dort festsitzen. Ihr Bewusstseinsfilter, die *Formatio reticularis*, schaltet sich nicht einfach so lange ab, bis eine konkrete Zieleingabe kommt, sie nimmt vielmehr all Ihre täglichen Gedanken als Auftrag und achtet durch konsequente Ausblendung sämtlicher Alternativen darauf, dass Sie Ihren Standpunkt beibehalten können.

Das ist übrigens schon wieder eine gute Nachricht, denn wie käme Ihr System dazu, Ihr Schiff in eine andere Richtung zu lenken als die, die Sie in der Kommandozentrale eingeben? Und wie sollte es jemals aus den Millionen vorhandener Möglichkeiten diejenige erraten, die Ihnen zusagt? Das könnte nicht funktionieren, und die Natur ist bekannt für ihre höchst praktischen Lösungen. Wenn Sie also noch nicht da stehen, wo Sie gerne wären, ist alles, was Sie tun müssen, den Dampfer mit Ihren Gedanken in die richtige Richtung zu lenken. Dann dauert es gar nicht lange, bis Sie auch dort ankommen.

Formulieren Sie ein konkretes Ziel

Das können Sie natürlich nur, wenn Sie wissen, wo Sie eigentlich hinwollen. Das heißt: Sie brauchen ein Ziel. Und dieses Ziel kann gar nicht

konkret genug sein. Formulieren Sie es klar und deutlich aus, am besten schriftlich, in Worten, unter denen Sie sich auch tatsächlich etwas vorstellen können.

Gehen wir zum Beispiel davon aus, Sie würden sich wünschen, beweglicher zu sein. Nur das auszudrücken wäre viel zu vage und die Wahrscheinlichkeit gering, dass Sie jemals etwas erreichen würden. Überlegen Sie sich, was das ganz genau für Sie bedeutet. Wollen Sie sich wieder selbst Ihre Schuhbänder binden können, im Stehen bei gestreckten Beinen mit den Fingerspitzen den Fußboden berühren, oder wollen Sie einen Spagat machen, während Sie im Handstand balancieren?

Oder Sie sind krank und wollen wieder gesund werden. Was verbinden Sie damit? Was werden Sie dann tun, was Sie jetzt, nicht machen können? Woran werden Sie merken, dass es jetzt, ganz genau jetzt, so ist, wie Sie es sich erträumt haben?

Ich habe vorher kurz angedeutet, dass es zwar schon um einiges besser ist zu sagen »Ich möchte wieder gesund sein« als »Ich habe die Nase voll davon, krank zu sein«, es ist aber immer noch verbesserungswürdig. Ihr Unbewusstes ist ähnlich wie ein Kind, es denkt in Bildern. Wenn Sie eine ganz bestimmte Situation vor Ihrem inneren Auge »sehen« können, während Sie an Ihr Ziel denken oder davon sprechen, wird es Ihrem eingebauten Navigationssystem viel leichter fallen, Sie schnellstmöglich dorthin zu führen. Jemand, der sich im Moment kaum bewegen kann, könnte sich beispielsweise vorstellen, einen Berg zu besteigen oder Ski fahren zu gehen. Jemand, der ganz viele Nahrungsmittel nicht verträgt, kann sich wahrscheinlich kaum etwas Schöneres ausmalen, als sich an einem reichhaltigen Büfett nach Herzenslust zu bedienen oder, noch besser, anlässlich seiner Genesung eine große Party mit einem solchen Büfett zu schmeißen. Oder soll es doch lieber eine Reise in ein Fünfsternehotel ans andere Ende der Welt sein, wo man gleich zwei Wochen am Stück nach Herzenslust schlemmen kann?

Wie ist das bei Ihnen? Was würde Ihnen viel bedeuten, wenn Sie es endlich wieder machen könnten? Oder gibt es da etwas, das Sie womög-

lich überhaupt noch nie getan haben, von dem Sie aber schon ganz lange träumen und das Ihnen im Moment einfach nicht möglich ist? Stellen Sie sich doch jetzt einmal vor, wie es wäre, das zu tun, und beobachten Sie, was dabei in Ihnen vorgeht. Versuchen Sie, wenn möglich, all Ihre Sinne in die Vorstellung einzubeziehen. Was sehen Sie? Wo genau befinden Sie sich? Wie sind die Lichtverhältnisse dort? Welche Farben herrschen vor? Ist es warm oder kalt? Können Sie auch etwas riechen? Gibt es noch andere Eindrücke, die eine Rolle spielen? Wie ist zum Beispiel der Fußboden beschaffen, auf dem Sie stehen, oder weht der Wind? Was für Kleidung tragen Sie? Wer ist bei Ihnen? Was machen Sie und wie fühlt es sich an?

Können Sie jetzt nachvollziehen, dass ein solches inneres Bild eine wertvolle Hilfe sein kann, um ein Ziel zu erreichen? Egal, ob Sie gesund werden oder Ihr Traumgewicht erreichen wollen, sich einen Partner wünschen oder beruflichen Erfolg: Stellen Sie sich Ihr Ziel zunächst einmal vor, um so nahe wie möglich mit dieser Energie in Verbindung zu kommen. Je detailreicher, umso besser.

Ihre Energie muss zu dem passen, was Sie sich wünschen

Mit Sicherheit haben Sie schon einmal den Spruch gehört, Gleiches ziehe Gleiches an. Menschen sind nämlich vergleichbar mit einem Radiogerät, das einerseits eine bestimmte Frequenz von seinem Sender empfängt und dabei selbst in der gleichen Frequenz sendet. Niemals kann eine andere Frequenz abgegeben als aufgenommen werden und umgekehrt. Bei Ihnen ist das ganz ähnlich. Das, was Sie aussenden, empfangen Sie auch. Sicher kennen Sie ständig schlecht gelaunte Menschen, die eine Menge darüber erzählen können, wie unmöglich alle anderen sich benehmen und wie schlimm die Welt im Allgemeinen ist. Die Armen können gar nichts anderes wahrnehmen als Schlechtes und Böses; auf die Frequenz, auf der die tollen Dinge geschehen, sind sie nicht eingestellt.