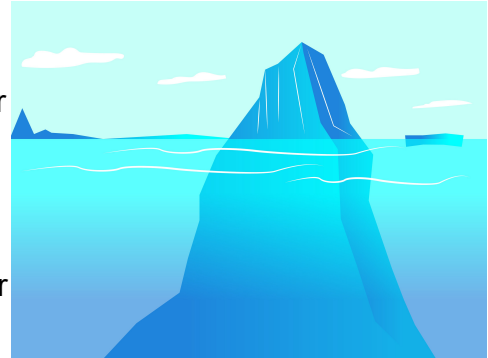
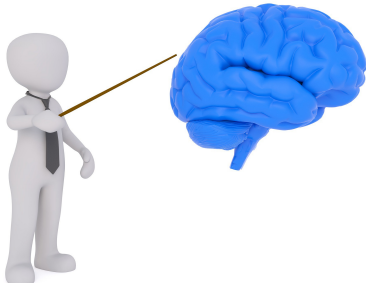


Das Bewusstsein

Unser Sein lässt sich am besten mit dem Eisbergmodell beschreiben, wobei der kleine Teil über dem Wasser unser Bewusstsein und der Teil unter dem Wasser unser Unterbewusstsein darstellt. Erschreckenderweise liegen also 90% unseres Seins im Unbewussten. Unser Unterbewusstsein ist ein riesen Archiv voll mit allen Erinnerungen, Erlebnissen, Erfahrungen, Glaubenssätzen, Bildern usw., es hat bisher alles von dir erlebte abgespeichert. Dabei unterscheidet es nicht zwischen positiv und negativ sondern nimmt wertfrei an was es geliefert bekommt. Das bedeutet unsere Entwicklung ist extrem von unserer Umwelt geprägt.



Wie ein Schwamm saugt unser Unterbewusstsein im Laufe unseres Lebens und nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft auch bereits vor der Geburt alle Informationen der Umwelt auf. Wenn du also bisher glaubtest deine Einstellungen und Werte wären wirklich nur deine eigenen, dann bist du heute eines Besseren belehrt worden.



Alle wichtigen Personen und Ereignisse unseres Lebens haben von unserer ersten Sekunde an ihre Fußspuren in unserem (Unter)-Bewusstsein hinterlassen.

Bereits in der Kindheit bekommen wir durch unsere Eltern, Lehrer, Vorbilder oder andere Bezugspersonen Gewohnheiten, Einstellungen und Glaubenssätze eingepflanzt. Nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft beginnt dieser Prozess bereits im Mutterlaib.

Gewohnheiten, Einstellungen und Glaubenssätze entstehen und leben durch Wiederholungen, Sätze die wir also immer wieder hören werden irgendwann zu einem unserer Glaubenssätze. Dies geschieht völlig automatisch und entzieht sich unserem Bewusstsein.

Weiterhin strebt das Unterbewusstsein immer nach Bestätigung unserer tief verborgenen Einstellungen und Glaubenssätze. Damit kann es unser bester Freund aber auch unser ärgster Feind sein. Wohl dem der nur positiv denkende und sprechende Bezugspersonen, in seiner Kindheit, um sich hatte. Doch dies dürfte wohl eine seltene Ausnahme sein. Wir alle kennen solche Sätze wie: „Das Leben ist kein Ponyhof.“, „Geld verdirbt den Charakter“, „Schokolade macht dick!“, „Das schaffst Du nicht.“ Ich könnte hier sicher noch seitenweise Sätze und Methoden aufzählen mit welchen wir als Kind erzogen werden und so in unserer Persönlichkeitsentwicklung gebremst und geschädigt werden. Denn sobald unser Unterbewusstsein solche Aussagen als Glaubenssatz angenommen hat, beginnt es mit der Jagd nach Bestätigung. Durch seine Filterfunktion welche uns nur einen Bruchteil der äußeren Reize wahrnehmen lässt wird es uns immer wieder Menschen und Ereignisse liefern, die uns in unserem Glauben bestätigen. Grundsätzlich ist die Filterfunktion unseres Unterbewusstseins positiv da wir sonst mit der totalen Reizüberflutung überfordert wären, verbunden mit negativen Glaubenssätzen erhalten wir dadurch aber immer wieder die gleichen schädigenden Muster geliefert. Alle Lebensbereiche können davon betroffen sein,

deshalb scheitern so viele Beziehungen weil Menschen immer wieder den gleichen nicht zu ihnen passenden Partner anziehen.

Diesen Teufelskreislauf gilt es zu durchbrechen. Denn wenn unsere Umwelt uns "programmieren" konnte, dann können wir uns auch entscheiden uns neu zu programmieren. Wie bereits erwähnt entstehen Glaubenssätze und Gewohnheiten aus permanenten Wiederholungen, deshalb können **Affirmationen** und **Silent Subliminals** bei konsequenter Anwendung deine alten negativen Glaubenssätze umschreiben und den Weg zu einem erfolgreichen und glücklichem Leben ebnen.

Zu beachten ist dabei, dass dein Unterbewusstsein weder "nicht" noch "kein" kennt. Affirmationen müssen von daher immer positiv formuliert werden der Fokus liegt dabei also auf dem was sein soll und nicht was nicht sein soll. Ebenso kennt dein Unterbewusstsein keine Zeit, weshalb die Formulierung stets im Präsens erfolgen muss.

Weitere Hilfen zur Umprogrammierung, Übungen für den Zugang zum Unbewussten, Lösung von hartnäckigen Blockaden und Zielfindung stellen wir Dir gern im Rahmen unseres individuellen Coachings zusammen. Kontaktiere uns einfach wir reichen Dir gern die Hand!

