

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 11, Deine Realität

Hast du schon einmal davon gehört, dass du dir deine Realität selbst erschaffst?

Du lebst in deiner eigenen Wirklichkeit.

Wie geht es dir mit dieser These?

Also ich muss sagen, dass es mindestens 15 Jahre her ist, dass ich das das erste Mal jemanden sagen hörte, doch sehr lange Zeit wusste ich nicht so wirklich, was damit gemeint ist.

Es schließlich doch zu verstehen und die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen, hat mich wieder entscheidende Schritte vorwärts gebracht.

Und während diese Theorie zunächst ein Slogan der New Age Szene war, ist sie mittlerweile sogar wissenschaftlich bewiesen.

So haben zum Beispiel Versuche der Quantenphysik eindeutig ergeben, dass die Anwesenheit eines Beobachters und dessen Einstellung bezüglich des Versuchsausgangs sich tatsächlich nachhaltig auf das Ergebnis auswirkt.

Ist das nicht unglaublich?

Wissenschaftliche Versuche gehen anders aus wenn jemand daneben steht, der ein bestimmtes Ergebnis erwartet.

Da mein Spezialgebiet aber weniger die Physik ist, möchte ich mich mit dir lieber dem neurophysiologischen Aspekt deiner Wirklichkeit zuwenden.

In deinem Gehirn sitzt eine Instanz, die sich **Retikuläres Aktivierungssystem** nennt, abgekürzt **RAS**.

Dein RAS ist dafür verantwortlich aus der unbeschreiblichen Menge an Information, die in jedem einzelnen Moment auf dich einströmt, den Teil herauszufiltern, der für dich relevant ist.

Würde es das nicht tun, würdest du verrückt werden. Niemals wärst du in der Lage, alle Eindrücke zu verarbeiten. Du nimmst in Wahrheit nur einen unglaublich kleinen Bruchteil davon bewusst wahr, nämlich ca. 2000 aus 2 Milliarden pro Sekunde.

Das, was man also als deine Realität bezeichnet, die du dir selbst erschaffen hast, ist der klitzekleine Anteil, den dein Filter aus der riesigen Gesamtwirklichkeit ausschneidet.

Im täglichen Leben hast du sicher schon ganz viele Beispiele diesbezüglich erlebt.

Wenn du dir zum Beispiel einen Vortrag anhörst und dich anschließend mit jemandem darüber unterhältst, der ihn auch gehört hat, wirst du feststellen, dass ihr beide völlig unterschiedliche Dinge herausgehört habt.

Auch den Vortragenden hat jeder auf seine Art wahrgenommen. Du fandest ihn vielleicht bewundernswert, während er auf deinen Gesprächspartner unsympathisch und überheblich wirkte.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Würdest du noch zehn andere Zuhörer befragen, wären da noch zehn andere Wirklichkeiten. Selbst du würdest in einer anderen Tagesverfassung ganz andere Dinge aus dem Vortrag für dich mitnehmen.

Wir alle kennen die unangenehmen Diskussionen, die aus unterschiedlicher Wahrnehmung entstehen können. Jeder glaubt im Recht zu sein und möchte den anderen überzeugen, doch der will davon nichts wissen. Mit gutem Grund, denn in seiner Welt hat er mindestens genauso Recht.

(Dem Thema Recht haben werde ich übrigens noch eine weitere Lektion widmen, weil es sehr interessant ist.)

Doch die wirklich interessanten Fragen für dich sind jetzt:

Nach welchen Maßstäben setzt mein Retikuläres Aktivierungssystem meine Realität zusammen?

und

Kann ich das beeinflussen?

Die gute Nachricht zuerst: Ja, dein Wahrnehmungsfiler lässt sich durchaus verändern.

Um darauf jedoch Einfluss nehmen zu können, anhand welcher Parameter dein Steuersystem entscheidet, welche Informationen bis in dein Bewusstsein dringen dürfen.

Es wird durch folgende Faktoren beeinflusst:

- **Deinen momentanen Gemütszustand**
wenn du z.B. mit deinem Partner entspannt vor dem Fernseher sitzt, wirst du ein seltsames Geräusch, das du nicht zuordnen kannst, ganz anders aufnehmen, als wenn du nachts alleine im Wald unterwegs bist.
- **Deine Wertvorstellungen**
die sich wiederum sehr stark danach richten, in welchem Teil der Welt du lebst und aus welchem Milieu du kommst.
Wenn du zum Beispiel auf der Straße lebst, wirst du nichts Falsches dabei finden, im Supermarkt etwas zum Essen zu stehlen. Ganz im Gegenteil, es wird dir dein Überleben sichern.
- **Deine Erlebnisse**
z.B. können deine Erfahrungen in Beziehungen nachhaltig beeinflussen, wie du dich potentiellen Partnern gegenüber verhältst.
- **Deine Glaubenssätze**
Ihnen wollen wir uns näher widmen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Glaubenssätze sind feste Überzeugungen. Sie resultieren entweder aus unserer eigenen Interpretation von Erfahrungen, oft aus der frühen Kindheit, oder aber wir übernehmen sie unreflektiert in jungen Jahren von Bezugspersonen.

Sind Glaubenssätze erst einmal verinnerlicht, beeinträchtigen sie unsere Wahrnehmung der Realität.

Ein Beispiel: Eine Frau, die von ihrer Mutter übermittelt bekam, dass man sich auf Männer nicht verlassen kann, wird diese Einstellung übernehmen und genau diese Erfahrung auch in ihrem Leben machen. Verlässliche Verehrer wird sie gar nicht mehr wahrnehmen und zielsicher solche Partner anziehen, die ihren übernommenen Glaubenssatz immer und immer wieder bestätigen.

Als heutige Übung möchte ich dich bitten, dir eine möglichst große Liste deiner Glaubenssätze anzufertigen. Besonders interessant sind die negativen, einengenden Glaubenssätze.

Zu deiner Inspiration hier noch ein paar besonders verbreitete. Wenn dich einer davon anspricht, bitte nimm ihn in deine Liste auf.

Das Leben ist anstrengend.

Um alles muss man kämpfen.

Auf niemanden kann man sich mehr verlassen.

Reiche Leute beuten andere aus.

Auf meine Meinung legt sowieso keiner Wert.

Keiner versteht mich wirklich.

Männer sind unzuverlässig.

Wie gewonnen, so zerronnen.

Ich komme immer zu kurz.

Die Welt ist ungerecht.

Als Einzelner kann man nichts ausrichten.

Wenn du mich anschreist, liebst du mich nicht.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Und jetzt du:

Was denkst du immer wieder

- über dich?
- über andere?
- über die Welt?

Bitte schreibe wahllos alles auf, was dir einfällt.

Sieh dir die Liste anschließend noch einmal an und frage dich bei jedem einzelnen, ob du ihn noch länger behalten oder lieber ersetzen möchtest.

Frage dich:

Was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Wenn du zu dem Ergebnis kommst, dass du nicht länger dulden willst, dass dieser Glaubenssatz deine Wahrnehmung von der Welt einschränkt, dann verändere ihn. Z.B. könnte aus:

Um alles muss man kämpfen

Es gibt auch einen leichten Weg werden, aus

Als Einzelner kann man nichts ausrichten

Alles was ich tue, macht einen echten Unterschied

Oder

Auf niemanden kann man sich mehr verlassen, wird zu

Ich liebe es, vertrauensvoll auf andere zuzugehen.

Achte beim Umwandeln wieder darauf, deine Wortwahl und Sprache zu verwenden.

Damit die umgewandelten Glaubenssätze die alten ersetzen können, solltest du sie möglichst oft wiederholen.

- Hänge sie dir wieder an strategische Orte deiner Wohnung, möglichst in bunten Farben,
- wiederhole sie bei Tätigkeiten, die deine Konzentration nicht beanspruchen,
- stelle dir vor, wie es sein wird, wenn du sie verinnerlicht hast und
- erfinde Melodien dazu, damit du sie singen kannst.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Erweitern deiner Wahrnehmung.