



# Grundprinzipien mentaler Erfolgssoftware

Wie Du Dein Leben genießen kannst

## **GRUNDREGEL 1**

### **DER MENSCH DENKT AUF 3 ARTEN**

- Wir machen uns innere Bilder und Filme
- Wir führen ständig inneren Dialog
- Wir haben Gefühle

**DAS GEHIRN** funktioniert elektrisch und Biochemisch – weiter nichts!

Es denkt **NUR** in Bildern – Was anderes tut es nicht in Bezug auf Denken!

## **GRUNDREGEL 2**

### **DAS GEHIRN SPEICHERT ALLE 1/10 SEC. UNSERE WAHRNEHMUNGEN AB**

Alles was wir sehen wird rund um die Uhr, alle 1/10 Sec. im Gehirn abgespeichert.

Exakt auf die Weise, wie wir das Gesehene bewerten!  
Exakt das, was wir Menschen zu uns selbst im Kopf sagen zum Zeitpunkt beim abspeichern des bildhaften Eindrucks, ist in dem abgespeicherten Bild MIT enthalten!

Ebenso das, was wir zum Speicherzeitpunkt empfinden, wird ebenfalls in diesem Bild mit abgespeichert.

### **GRUNDREGEL 3:**

### **ZEIT IST NICHT WIRKLICH EXISTENT!**

Zeit ist eine Erfindung von uns Menschen und somit relativ!

Das Gehirn als Organ selbst, bewertet nicht. Es ist ein Organ. Seine einzige Aufgabe im Kontext „denken“ ist es, ständig unsere Wahrnehmungen abzuspeichern (1/10 Sec.) und diese abgespeicherten Informationen als Programm aufrecht zu erhalten. Ob du willst oder nicht – es ist eine wissenschaftlich fundierte Tatsache!

Wir Menschen haben 3 temporäre Ebenen festgelegt. Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft.

Die Wahrheit ist: Wir befinden uns ständig in der Gegenwart (insbesondere das Gehirn, für welches Zeit nicht existent ist!).

In der Vergangenheit liegen all unsere Fähigkeiten, Erinnerungen und Erfahrungen, die wir bis gerade eben gespeichert haben. Diese sind aktuell JETZT in der Gegenwart im Kopf auf bestimmte Weise abgespeichert – vom Tag der Geburt unendlich viele Bilder und Filme.

In der Zukunft gibt es noch keine Fähigkeiten, Erfahrungen oder Erinnerungen!!!

Es ist also von größter Bedeutung, zu verstehen,

dass es die Art ist, wie wir Menschen unsere Vergangenheit wahrnehmen, die unsere Zukunft bestimmt!

Eine weitere Wahrheit ist: Wenn wir Menschen in unserem vergangenen Leben bestimmte Dinge mit ängstlichen Gefühlen, bedrohlichen Bildern oder gar depressiven Dialogen abgespeichert haben (wir haben das unwillentlich getan), dann erleben wir JETZT in der Gegenwart unsere Vergangenheit (oder einige Teile davon) als traurig, schlimm oder nachtragend.

Was wir nicht wissen ist, dass wir die vor uns liegende Zeit genau mit diesen Bewertungen ausstatten. Die Zukunft wird von uns bereits darauf programmiert, wieder ähnliche Dinge zu erleben!

Wäre es nicht sinnvoll damit zu beginnen, unsere Zukunft mit Kraft, Stärke und Mut auszustatten anstatt mit gewissen Ängsten oder anderen Einschränkungen? Ja aber selbstverständlich ist das sinnvoll!!!

#### **GRUNDREGEL 4**

**ÄNDERE DEINE SUBJEKTIVE WAHRNEHMUNG UND GESTALTE DEINE ZUKUNFT STRAHLEND!**

Tja – soweit, so gut werden Sie sagen, nur: wie geht das denn?

Nun- im Grunde ist es ganz einfach. Wichtig und damit eine der ersten Voraussetzungen ist es, dass Sie sich zuerst in einen entspannten Zustand bringen. Am Besten erreichen Sie das, wenn Sie einen tiefen Atemzug durch den Mund nehmen, den Atem kurz anhalten und danach langsam aus der Nase ausatmen. Im Anschluß umgekehrt: durch die Nase tief einatmen, Atem kurz anhalten und dann langsam durch den Mund ausatmen. Und „voilà“, Sie haben es bereits geschafft.

Während Sie nun Ihren Fokus darauf legen gleichmäßig weiter zu atmen, können Sie beginnen herauszufinden, was Sie anstelle der Einschränkung überhaupt möchten. Worauf haben Sie, wenn Sie an die vermeintlich miese Vergangenheitserinnerung denken, keinen Zugriff?

**BEISPIEL:**

Jemand hat in der Vergangenheit eine unangenehme Erfahrung gemacht. Selbst heute, nach so vielen Jahren löst allein der Gedanke an diese Erinnerung noch Angst aus (oder Hass, Wut, Zorn, Trauer, u.v.m.).

Die Frage, die die Person sich jetzt im entspannten Zustand stellen sollte, wäre z. Bsp.:

Auf welche Ressource (im Unbewußten vorhandene wohltuende, kraftgebende Zustände wie z. Bsp. Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen, etc.) habe ich keinen Zugriff, wenn ich an diese unangenehme

Erfahrung zurückdenke. Wie würde ich mich gern fühlen, wenn ich an diese unangenehme Erinnerung zurückdenke? Wäre es schön wenn der Wert aus der Erinnerung draußen wäre – sodass es mir nichts mehr ausmacht? Und wie, wenn die Erinnerung plötzlich wertfrei ist, fühle ich mich dann? Wie geht es mir dabei, wenn diese Erinnerung mir nichts mehr ausmacht?

Die Antwort auf die diese Person dann stößt, ist exakt die Ressource, auf die diese Person keinen Zugriff hatte zum Zeitpunkt in der Vergangenheit, als diese Erfahrung als „schlimm“ abgespeichert wurde.

Nun – es gibt im NLP einen Grundsatz, der in sich die Antwort darauf gibt, wie man den Wert aus einer Erinnerung herausnehmen kann:

*Es ist leichter, den Prozess einer Erfahrung zu verändern, als die Erfahrung selbst!*

Um den Prozess zu finden, der die Verantwortung darüber trägt, dass Sie sich vermeintlich schlecht fühlen in einer unangenehmen Erinnerung, fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Bild (oder den Film) den es im Zusammenhang mit der Erinnerung in Ihrem Kopf gibt. Haben Sie dieses Bild / Film gefunden, fokussieren Sie es weiterhin und tun einmal etwas, dass Sie noch nie zuvor auf diese Weise gemacht haben:

Finden Sie die Position heraus WO sich das Bild in Ihrer Wahrnehmung befindet. Ist es eher links, rechts, hinter Ihnen, vor Ihnen? Wie weit ist es von Ihnen in etwa weg? Eher ein paar Zentimeter? Oder etwa ein paar Meter oder gar Kilometer?

Herzlichen Glückwunsch – Sie haben die Position des Prozesses gefunden, der das unangenehme Gefühl, den unangenehmen Wert aufrecht erhält.

JETZT wird es spannend und Sie können schon einmal neugierig darauf sein, wie Sie die weitere Erforschung des Bildes erleben.

Sie haben die Position gefunden und definiert. Während Sie weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit auf diesem Bild bleiben, finden Sie heraus:

- wie groß ist dieses Bild ?  
(wie ein Foto, Dia, Leinwand, etc.)
- hat es einen Rahmen?
- Ist es eher dunkel oder eher hell?  
(in seiner Aufbaustruktur)
- Ist es eher Farbig oder eher schwarzweiß?
- Ist es eher klar und deutlich oder eher verschwommen?

**ES GEHT NICHT UM DEN INHALT, DEN ES IN DIESEM BILD ZU SEHEN GIBT !!!!!**

Notieren Sie sich all diese Eigenschaften während Sie weiterhin gleichmäßig atmen und das Bild einfach mal da lassen wo es sich befindet, sodass Sie nachher an diesem Bild arbeiten können.

## DIE MAGIE GESCHIEHT

Gehen Sie Ihre Liste Stück für Stück durch und verändern Sie peu a peu die Eigenschaften, die Sie herausgefunden haben.

Angenommen Sie haben folgendes herausgefunden:

Position: ca. 30 cm vor Ihrer Nasenspitze

Größe: DinA3 Hochkant

Keinen Rahmen

Eher schwarzweiss

Eher hell oder eher dunkel?

Eher klar und deutlich

Während Sie weiter gleichmäßig atmen und Ihren Fokus der Aufmerksamkeit weiterhin auf dieses innere Bild lenken, beginnen Sie einmal voller Neugier Schritt für Schritt, die herausgefundenen Eigenschaften zu verändern. Sie werden überrascht sein, wie einfach das geht. Wichtig dabei wäre: tun Sie es schnell. Ihr Gehirn ist eine enorme Lernmaschine. Genaus so schnell wie es abspeichert, genau so schnell kann es lernen!



Also – verändern wir einmal das Beispiel von oben:

schieben Sie das Bild weiter weg. Lassen Sie es kleiner werden. Vielleicht einfach mal so 1m weiter weg. Finden Sie heraus, wie Sie sich fühlen wenn das Bild weiter weg und kleiner ist. Ist es angenehmer lassen Sie es dort, ist es eher unangenehmer, dann bringen Sie es wieder vor sich hin (30 cm). Schieben Sie das Bild dann anschließend näher an sich ran und lassen Sie es mal größer werden und finden Sie danach wieder raus: ist es in seiner neuen Position und Größe angenehmer oder unangenehmer? Lassen Sie es dann exakt dort in der Position und Größe, in der es sich angenehmer anfühlt als zu Beginn dieser Übung.

Größe haben wir schon gemacht.

Rahmen hat es im Beispiel keinen. Hat Ihr Bild möglicherweise einen Rahmen? Dann sprengen Sie ihn – kreativ – und lassen Sie sich überraschen was mit dem Bild dann geschieht.

Im Beispiel wäre das Bild schwarzweiß gewesen. Die Aufgabe wäre jetzt, das Bild wie mit einem Drehregler, Schalter, Schieberegler, Fernfernbedienung, o.ä. in Ihrer Vorstellung, farbig werden zu lassen. Leuchtend Farbig. Lassen Sie möglicherweise einfach Ihre Lieblingsfarbe(n) mit einfließen. Machen Sie es so farbig und so leuchtend wie es nur

geht und lassen Sie sich überraschen, wie sich das Bild JETZT anfühlt. Faszinierend – nicht wahr?

Im Beispiel wäre das Bild eher dunkel. Jetzt wäre die Aufgabe das Bild auf die gleiche Weise wie bei Punkt 4 kreativ hell werden zu lassen. Auch hier gilt – tun Sie das schnell! Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen um herauszufinden, wie sich das Bild mittlerweile anfühlt.

Im Beispiel wäre das Bild klar und deutlich gewesen. Die Aufgabe liegt vermutlich bereits auf der Hand. Lassen Sie das Bild verschwommen Sein und finden heraus, wie das Bild sich nun anfühlt.

Die Wahrheit ist, dass Sie auf diese Weise endlich mal Ihr Hirn benutzt haben. Sie haben Ihrem Gehirn mal Anweisung gegeben, was es zu tun hat.

Stellen Sie nun fest, wie Sie sich jetzt fühlen wenn es um diese Erinnerung geht.

Denken Sie dazu noch einmal an die vermeintlich unangenehme Erinnerung und beobachten Sie, was jetzt für Sie anders ist. Wie wirkt dies Erinnerung jetzt auf Sie – jetzt wo Sie selbst den Prozess verändert haben, der vorher noch dafür verantwortlich war, dass Sie sich schlecht gefühlt hatten.

Wie ist es jetzt? Mit Sicherheit um einiges leichter (wieder Zugriff auf Ressource Leichtigkeit). Mögli-

cherweise hat diese alte Erinnerung gar keinen Wert mehr in sich. Wenn Sie das erreicht haben, dann möchte ich Ihnen an dieser Stelle meinen herzlichen Glückwunsch aussprechen!

Ziel erreicht!  
Ziel erreicht!

Abschließend möchte ich Ihnen aufzeigen was ich zu Beginn mit der Überschrift gemeint habe.

Grundprinzipien mentaler Erfolgssoftware –  
Wie Du Dein Leben genießen kannst.

Ich möchte, dass Sie jetzt einmal Ihren Fokus auf Ihre persönliche Zukunft richten.  
Jetzt, wo Sie bereits einen zuvor einschränkenden Prozess verändert haben und wieder Zugriff haben auf eine kraftvolle Ressource möchte ich, dass Sie einmal herausfinden, wie sich Ihre Zukunft nun anfühlt. Möglicherweise werden Sie überraschend feststellen, dass sich Ihre Zukunft jetzt eher strahlender anfühlt als noch zuvor. Vor dieser Übung.

Und darum geht es. Die Wahrheit ist, dass wir Menschen oftmals schon in Kindertagen Denk- und Verhaltensstrukturen angelernt (programmiert) bekommen, die selten zielführend sind. Eher sind die kulturellen Strukturen analytisch aufgebaut. Unser Gehirn hat leider eher gelernt, alles zu analysieren und zu hinterfragen, anstatt herauszufinden WIE wir es tun, dass wir uns schlecht fühlen. DAS haben Sie mit der vorgehenden Übung gemacht. Schauen Sie nun auf Ihre neu geschaffene, strahlende Zukunft.

Ich wünsche Ihnen mit diesem Impuls alles erdenklich Gute und viel Spaß in Ihrem Leben, denn das ist es, was das Leben ausmachen sollte. Spaß, Freude und viele wundervolle Momente!



Ihr  
Thomas Sommerer  
- ErfolgsTrainer

