

Konstruktives Denken und Affirmationen

Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken aus ihm machen.

(Marc Aurel, 121-180 n Chr.)

Heute wird wissenschaftlich immer klarer und sicherer, dass wir mit unserem Denken nicht nur unser Leben beeinflussen sondern weitgehend „erschaffen“.

Unser Denken macht uns gesund oder krank, macht uns erfolgreich oder erfolglos, macht uns glücklich oder unglücklich. Eine Volksweisheit lautet: *Jeder ist seines Glückes Schmied*. Diesem Gedanken lassen Sie uns noch etwas nachgehen.

Das Denken ist nun zuerst ein Akt des Verstandes und des Gehirns. Wir wissen aber, dass es nicht nur dabei die rechte und die linke Gehirnhälfte gibt, (zumindest bestimmte Gehirnbereiche) wir sprechen auch vom Bauch, in dem wir empfinden, spüren und aus dem heraus wir ganz spontan entscheiden und agieren. Das Denken findet also in mehreren Schichten und/oder Bereichen statt.

Das Denken als Phänomen hat die Menschen schon immer fasziniert und das Wissen über diese Fähigkeit des Menschen wird von Woche zu Woche mehr. Waren es früher nur die Philosophen, später dazu die Psychologen, so sind es heute eine unüberschaubare Zahl von Wissenschaftler, die sich mit den Fragen der Bewusstseinsforschung, der Gehirnforschung inklusive der Erkenntnisse aus den Randbereichen der Wissenschaft beschäftigen.

Wir gehen heute davon aus, dass sich jeder Mensch durch sein Denken seine Welt erschafft. Diese Sicht heißt Konstruktivismus und wird auch im Artikel *Denkmodelle* erklärt. Im Folgenden geht es darum, wie wir unsere Denk-Gewohnheiten und unsere Denkmuster, unsere Überzeugungen, Programme und Grundeinstellungen ändern können. Solche Änderungen sind immer dann sinnvoll oder notwendig, wenn die alten Muster eher hinderlich als förderlich sind, wenn wir immer wieder zu belastenden statt zu hilfreichen Bildern und Gefühlen kommen. Unsere Gedanken machen unsere Bilder und mit unseren Bildern entstehen Gefühle und Emotionen. Oft sind zuerst Gefühle da, die ganz plötzlich in einer Situation auftauchen und es folgen (die) Gedanken und die Bilder und diese verstärken nun weitere Gefühle und Emotionen. Die Änderung des einen bewirkt die Änderung des anderen.

Die eigenen Denkgewohnheiten reflektieren und optimieren

Unter der Annahme, dass Denken unser Leben wesentlich bestimmt und dass Denken in mehreren Ebenen stattfindet, ist es wichtig, die „richtigen“ (=förderlichen) Denkgewohnheiten zu entwickeln.

Bestand früher die Meinung, es reicht, jemand nimmt sich etwas vor, jemand soll sich (gefälligst) zusammenreißen und sich bemühen, so kennen wir heute erfolgreiche Techniken und Wege, wie wir wirkungsvoll und effizient Überzeugungen, Programme und Grundeinstellungen weiterentwickeln können.

Wir gehen heute davon aus, dass Menschen mit klaren Vorstellungen und Bildern viel schneller ihre Ziele erreichen, seien diese körperlicher Art wie Gesundheit oder geistiger Art wie die Verwirklichung von Wünschen. Heute empfehlen alle Erfolgs- und Motivations-Strategien einen ähnlichen Weg. Wesentlich dabei ist folgendes:

- Sie haben ein klares (positives) Ziel
- Sie entwickeln dazu genaue Bilder
- Sie unterlegen diese Bilder mit viel Gefühl (=Energie) und
- Sie sind konsequent in der Anwendung dieser/einer Technik.

Eine Voraussetzung ist der Glaube an die Effizienz. Glauben Sie nicht an Ihre Erfolge, so glauben Sie an das Gegenteil, an den Misserfolg. Sie erzeugen dann regelmäßig gegenteilige Bilder, die sich nun ihrerseits verwirklichen. Somit liegt es in Ihrer Verantwortung, welche Bilder Sie in sich tragen und damit verwirklichen.

Dieses wiederholte klare Denken führt einerseits zur gewünschten Veränderung in ihrem Gehirn und nutzt andererseits das Gesetz der Resonanz. Das Resonanzgesetz wird in der Psychologie und Spiritualität heute ebenso gültig angesehen wie in der Physik. Wir glauben, dass sich Gleiches anzieht, dass „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ nicht nur ein Spruch ist, sondern Realität. Wie in der Physik Resonanz entsteht, so auch im psychisch-geistigen Bereich.

Powerfragen am Morgen: Was werde ich heute Schönes erleben? Was wird mir heute gut gelingen? Was werde ich heute dazu beitragen, dass die Welt und das Leben anderer reicher wird? Wer mit solchen Fragen den Tag beginnt, der stellt seinen Wahrnehmung und Empfindung – und die sind immer selektiv und beeinflussbar – auf positive und erfreuliche Aspekte des Lebens

Affirmationen: Eine andere Form sind die Affirmationen, die sie selbst formulieren oder von besonderen Autoren wie Luise Hay oder Joseph Murphy oder Shakti Gawain übernehmen. Die regelmäßige Wiederholung bestimmter Worte, Gedanken, Ideen über längere Zeit führt dazu, dass diese Gedanken für Sie tatsächlich Bedeutung bekommen und für Sie „wahr“ werden.

Autosuggestion: Einen „wissenschaftlichen“ Nachweis hat Emil Couè schon vor mehr als einhundert Jahren erbracht. Er hat die Wirkung der Autosuggestion untersucht und nachgewiesen, dass z.B. der Satz „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“ deutliche Wirkungen zeigt im körperlichen und psychischen Bereich w, wenn er täglich am Morgen und am Abend gesprochen wird.

Lebensberatung und Erfolgsliteratur: Esther und Jerry Hicks: Wünschen und bekommen. ebd. Wunscherfüllung Die 22 Methoden. Ein neuer Anfang. Rhonda Byrne: The Secret. Bärigel Mohr: Bestellungen beim Universum. Jürgen Höller:: Alles ist möglich. Brian Tracy: Thinking big Von der Vision zum Erfolg. Joseph Murphy: Die Kraft des Unterbewusstseins. Erich Lejeune: Lebe ehrlich, werde reich. Robert Anthony: Starbuch für Lebensveränderer. Alexander Christiani: Weck den Sieger in dir. U.v.a.

Die Grundideen und die Techniken, die empfohlen werden, sind überall sehr ähnlich. Unterschiede bestehen darin, ob die individuellen Wünsche noch in einem größeren Ganzen gesehen werden, ob es eine Verantwortung des einzelnen gegenüber der Ökologie und/oder einem Höheren gibt, Unterschiede gibt es auch noch in der informativen oder in der manipulativen Form der Darstellung.

Es ist einen Versuch wert, diese Techniken und Ideen bewusst einzusetzen!