

Angeborene Angst und Vorsicht STÖREN Freude und Glück! Entmache das Klett-System in deinem Kopf!



https://youtu.be/So_1i9v_yaE

Auch du hast in deinem Kopf Klett Streifen. Du merkst dir ganz automatisch alle Dinge, von denen dein Hirn meint, sie könnten für dich gefährlich sein. Nun ein ganz banales Beispiel für das Klett-System in unserem Hirn: Du gehst zehnmal in einen Supermarkt einkaufen und merkst dir nicht, wie die Kassiererin dich behandelt hat. Dann ist sie einmal unhöflich und redet dich blöd an. Dieses eine Mal, diese Situation bleibt automatisch hängen, die merkst du dir völlig automatisch! Es kann nun leicht sein, dass du das Geschäft nicht mehr betrittst oder deinen Freundinnen erzählst, wie unmöglich die Verkäuferinnen in diesem Geschäft sind. Das ist ein Musterbeispiel für das Klettsystem unseres Hirns.

Wir konnten in der Wildnis als Menschheit nur überleben, wenn wir sehr, sehr vorsichtig waren und uns alle Gefahren gemerkt haben. Heute in einer Gesellschaft, in der es eine nie dagewesene Sicherheit gibt, in der völlige Gefahrlosigkeit vorherrscht, stört dieses Klett-System in unserem Hirn ganz wesentlich die Lebensfreude. Die Verkäuferin im Supermarkt ist keine Gefahr für uns und doch merkt sich das Hirn diesen Vorfall ganz automatisch. Und so merken wir uns jede Kleinigkeit, die irgendwie anders ist und aus der unser Hirn ableitet, das ist mit irgendeiner Gefahr in Zukunft verbunden. Oft völlig irrational wie bei der Verkäuferin.

Damit die Menschen in der Steinzeit überleben konnten, mussten sie sich vor allen Gefahren der Wildnis schützen. Dazu hat das Hirn über 100 000 Jahre einen Überlebensmechanismus fest einprogrammiert. Wir nennen es auch Klett-System. Konkret: Alles, was nur irgendwie gefährlich werden könnte, wird völlig automatisch gemerkt. Das ist unabhängig von der Intelligenz, unabhängig von der Bildung. Bei den dümmsten und klügsten Menschen funktioniert das gleich.

Als Gegenpol hat unser Hirn eine andere Struktur ausgebildet, ein anderes Programm. Zum Überleben in der Wildnis war es unwichtig, sich schöne Dinge zu merken: die Blume am Wegrand und der Sonnenuntergang waren unwichtig und unbedeutend. Wir nennen dieses Programm, diese Gehirnstruktur auch das Teflon-System. Um das Teflon-System geht's im anderen Video: „Vergessen“ ist angeboren. Es verhindert viel Lebensfreude. Entmache das Teflon-System in deinem Kopf!

Für DEIN erfülltes, zufriedenes und glückliches Leben ist es wichtig, dass du das Klett-System entmachtest.

Was du dagegen tun kannst, dazu die folgenden 6 Anregungen und Tipps:

1. Halte für dich evident: In jedem menschlichen Gehirn ist das Klett-System einprogrammiert; auch in deinem!
2. Mache dir immer wieder bewusst, in unserer westlichen Gesellschaft leben wir so sicher wie noch nie in der gesamten Menschheitsgeschichte. Das alte Programm noch angelegt und heute extrem häufig kontraproduktiv für ein erfülltes, zufriedenes und glückliches Leben.
3. Checke die kleinen Vorfälle des Alltags: Wenn dir ein Vorfall noch ein- zweimal in den Sinn kommt, dann stelle dir die Frage: „Will ich mir das wirklich merken, bereichert es mein Leben?“ Wenn nicht, dann war das Klett-System aktiv und es ist klug, du schickst den Gedanken aktiv weg: „Das will ich vergessen (verzeihen)! Schön, erfreulich war...“ und du verstärkst anstatt eine schöne Erinnerung.
4. Dies gilt besonders, wenn du zu Hause oder Freunden/Freundinnen etwas erzählen willst. Checke, ob das, was dir gerade einfällt, wirklich wichtig, erfreulich, beglückend, erheiternd... ist, oder ob es eine der „automatischen Speicherungen“ des Klett-Systems ist. Erzähle diese Geschichten nicht! Übrigens wird es beim Erzählen häufig eine Opferstory. Ich verlinke dir ein gutes Video dazu: Jammern, Sorgen-Denken, "Hast du schön gehört...!" = Opferstorys = Energieverschwendung
5. Aktiviere am Morgen dein Unterbewusstsein in die richtige Richtung: Bei meinen Morgengedanken gibt es den Satz: „Ich bin schon neugierig: Was werde ich heute alles erleben, wofür ich danke sagen kann und was werde ich heute alles tun, wodurch das Leben anderer und die Welt ein Stück reicher werden.“ Damit lenkst du deine Aufmerksamkeit auf die schönen und erfreulichen Situationen des kommenden Tages.
6. Lösche auch bei deinen „Einschlaf-Gedanken“ – (das neue Video ist hier verlinkt: „Besser schlafen. Mit schönen Gedanken und Affirmationen in eine geruhsame Nacht“) - die automatischen Speicherungen deines Klett-Programms ganz bewusst und ersetze sie durch schöne, friedliche Erlebnisse und Erinnerungen.

Schlussatz:

Entmache als Lebenskünstler das alte Programm, das Klett-System in deinem Hirn, entferne die automatischen Speicherungen und bleib in deiner Stärke für dein erfülltes, zufriedenes und glückliches Leben.