

## Grundeinstellungen und Glaubenssätze

Wir leben in einer Zeit und einer Gesellschaft, in der unsere Grundbedürfnisse auf eine Art und Weise abgesichert sind, wie niemals zuvor seit Bestehen der Menschheit. Eine Tatsache die wir uns viel zu selten so richtig bewusst machen. Die Gefahr, dass wir verdursten, verhungern oder erfrieren ist quasi vollkommen ausgeschlossen. Noch nie wurden die Menschen derart wirksam vor Gewalt geschützt (Gesetze), noch nie hatten wir so viele Möglichkeiten mit Menschen in Kontakt zu treten (Mobilität, Internet, ...) und noch nie zuvor hatten wir ähnlich garantierte soziale und medizinische Versorgung.

Im Vergleich zu früher leben wir nun also in einem Paradies. Wir müssen nicht mehr um unsere Nahrung kämpfen, wilde Tiere erlegen, um unsere Behausung Befestigungen bauen oder ähnliches. Dennoch ist ein Teil unseres Gehirns darauf programmiert, uns auf eben diese Gefahren hinzuweisen, auch wenn sie schon längst nicht mehr gegeben sind. Über unsere Gefühle bekommen wir Mitteilungen, wenn eine dieser Gefahren gegeben scheint. Ein Alarmsystem, welches immer sofort ausschlägt, wenn irgendetwas in unserer Umgebung auch nur darauf hindeutet. Deshalb möchte ich anhand einiger Beispiele die Welt so darstellen, wie sie derzeit tatsächlich ist. Detaillierte Beschreibungen über unsere Gefühlswelt, kannst du in den Kapiteln „[Unsere Gefühle](#)“ und „[Unterbewusstsein](#)“ auf meiner Website nachlesen.

Als Grundeinstellung bezeichne ich jenen Zustand, der zum momentanen Zeitpunkt zu einer Situation als Erster gedanklich (und dadurch auch emotional) auftaucht. Diese Einstellung ist zugleich unsere momentane Wertung. Momentan ist deshalb als Beschreibung wichtig, da sich unsere Wertung ja jederzeit verändern kann. Als Kind haben wir Situationen anders bewertet, als wir es heute tun. Wertungen und Einstellungen haben solange Gültigkeit, bis wir sie verändern. Dass wir unsere Einstellung zu etwas verändert haben erkennen wir daran, dass der erste Gedanke ab diesem Zeitpunkt ein anderer ist. Wir alle kennen Einstellungen, die wir im Laufe unseres Lebens schon mehrmals verändert haben. Die Einstellung zu Frauen/Männern, die Einstellung zu unserer Traumwohnung, unserem Lieblingsauto, das beste Urlaubsziel, etc .... bei Lebensmitteln, Getränken, Kleidung ... im Freundes- und Bekanntenkreis ... kurzum in fast jeder Lebenslage haben wir schon irgendwann einmal unsere Grundeinstellung verändert. Wir sind richtig gut darin – quasi Profis!

Nun habe ich mir die Frage gestellt: „Wann und warum ändert Mensch seine Grundeinstellung??“ Normalerweise dann, wenn er sich eine Verbesserung erwartet. Alles andere wäre denkbar unvernünftig. Bei allem was für mich okay ist, verspüre ich keinen Handlungsbedarf auch nur irgendetwas zu verändern. Ganz anders ist es in den Bereichen, wo mir meine Gefühle ein Unwohlsein bereiten. Wann immer ich schlechte Gefühle habe, erlebe ich einen dringenden (oder weniger dringenden) Handlungsbedarf, dass eine Veränderung wünschenswert wäre. Mir wurde immer klarer, dass, wenn ich eine Situation anders bewerten würde, die schlechten Gefühle auch nicht (oder weniger heftig) auftauchen würden. Es ist also ein lohnendes Ziel unmittelbar greifbar, wenn ich mir jedes Mal beim Auftreten eines schlechten Gefühles denke: „Würde ich anders darüber denken, dann hätte ich jetzt keine schlechten Gefühle! Nur weil ich diese Lage jetzt so beurteile, geht es mir schlecht dabei!“ Natürlich habe ich das immer wieder für mich überprüft und auch meine Freunde gebeten dies für mich zu überprüfen. Wir alle waren der einhelligen Meinung, dass dies tatsächlich so der Fall ist. Wenn wir schon gar nicht mehr „anders“ denken konnten, weil es uns zum Beispiel abartig vorkam anders zu denken, nahmen wir einfach einen Ausnahmezustand zu Hilfe – in Form eines Schicksalsschlages! Spätestens dort wird einem klar, dass, würde jetzt das eigene

Kind im Sterben liegen, jede andere Situation vergleichsweise kein Problem wäre! Es wäre mir in dieser Situation vollkommen egal, ob ich pünktlich in der Arbeit erscheine, oder ob mir mein Chef wohlgesonnen ist. Unsere Gefühle sind also auch direkt davon abhängig, was mir gerade jetzt wichtig und dringend erscheint. Je wichtiger und dringender mir etwas am Herzen liegt, desto heftiger reagieren meine Gefühle. Und ausschlaggebend für die Beurteilung, was mir eben jetzt wichtig und dringend ist, ist wiederum meine Einstellung. Ich würde jedem Leser empfehlen dies als ein gegebenes Naturgesetz zu sehen, gegen welches wir nicht ankämpfen brauchen. Naturgesetze zu akzeptieren ist auch eine Grundeinstellung! Viele der sogenannten grössten Errungenschaften der Menschen haben wir dadurch erreicht, dass sich Leute gegen herkömmliche Einstellungen „gewehrt“ haben. Dass sie beweisen wollten, dass die Welt doch anders ist, als die Mehrheit der zur Zeit Menschen denkt – oder generell gesehen : Dass irgendein Mensch auf der Welt denkt: „Das kann es noch nicht gewesen sein! Da könnte es doch auch noch etwas anderes geben!“

Es ist noch gar nicht so lange her (evolutionsmässig ein Sekündchen!), da haben die Menschen geglaubt, dass die Erde eine Scheibe sei. Heute glaubt das kaum mehr jemand! Wie wäre es, wenn in ein paar Jährchen jemand kommt und uns erzählt, die Erde ist ein 39-Eck ??? Hmmm ??? Es würde auch eine Zeit lang dauern, bis die Menschheit das glauben würde .....

### **Wie kommt „Mensch“ nun zu seinen Grundeinstellungen?**

Grundsätzlich sind wir von Geburt an mit Instinkten und Gefühlen ausgestattet. Sind unsere Instinkte erfüllt (befriedigt) machen sie uns gute Gefühle. Sind sie das nicht, bekommen wir schlechte Gefühle. Da wir hier, in unserem dualistischem System, ständig mit Belohnungs- und Bestrafungsgefühlen (Vermeidungsgefühlen) konfrontiert sind, werten wir die Situationen dementsprechend. Im Normalfall wiederholen wir Handlungen und suchen Gelegenheiten, die uns gute Gefühle machen. Wird ein Kind nach einer Handlung gelobt, liebkost und spürt es unsere Begeisterung, wird es diese wiederholen. Wird ein Kind abgelehnt und merkt es unsere Wut, wird es bestraft und dergleichen, bekommt es direkt die Information, dass hier etwas nicht in Ordnung war. Diese Erfahrungen werden permanent gespeichert. Aufgrund dieser Daten entwickeln wir uns. Es ist dabei völlig unerheblich, ob diese Daten „richtig“ oder „falsch“ sind, ob sie uns gut tun oder ob sie schlecht für uns sind, ob sie vernünftig oder für die Zukunft schädigend sind. Aus dieser Perspektive betrachtet ist unser Unterbewusstsein also dumm! Es kann zwischen diesen Wertungen nicht selbstständig unterscheiden. Es wird mit Daten gefüttert und stellt uns diese Daten eins zu eins zur Verfügung, egal ob das gut oder schlecht für uns ist! Und das ist der Job des Unterbewusstseins! Wann immer wir nun ein Gefühl haben, heisst das vorerst einmal lediglich: Mein Unterbewusstsein und meine Gefühle funktionieren! Das ist die einzig richtige Aussage, die wir in diesem Moment haben. Die gegebene Information entspricht unserer Grundeinstellung.

Gleichzeitig werden unsere Grundeinstellungen mit Erwartungshaltungen verknüpft. Vereinfacht bedeutet das: „Wenn ich dieses mache, passiert jenes.“ Funktioniert dieser Vorgang so, dann sind wir in unserer Meinung (Wertung) bestätigt und sie wird unverändert bleiben. Wir haben im Normalfall auch keinerlei Bedürfnis, in so einem Fall, unsere Grundeinstellung zu ändern (besonders dann nicht, wenn das Gefühl ein gutes ist!). Wir haben also keinen Handlungsbedarf etwas an unserer Meinung zu verändern.

**Wie und wann ändern wir eine Einstellung zu irgendetwas?**

Wann ziehst du es in Betracht eine (Grund-) Einstellung zu ändern? Was muss da passieren, dass du überhaupt bereit bist, darüber nachzudenken? Gönn dir jetzt bitte drei Minuten, in denen du über genau diese Fragen nachdenkst, ehe du weiterliest – in deinem Interesse!!

Ohne für uns erkenntlichen Grund verändern wir im Normalfall überhaupt nichts! Wenn wir etwas Gegenteiliges zu unserer eigenen Meinung hören, lesen, erleben .... ist das üblicher Weise ein Anlass, die eigene Meinung zu überdenken. Dazu bewerten wir natürlich auch aus welcher Quelle diese „neue“ Information kommt. Wir überprüfen diese Quelle auf Glaubwürdigkeit, etc ..... dies geschieht alles im Millisekunden-Bereich .... wiederum basierend auf unseren eigenen Wertungen (gespeichert im Unterbewusstsein) über diese Quelle. Dies kann der erste Moment sein, wo wir unsere Einstellung (Wertung) anzweifeln. Mehr passiert hier noch nicht! Aber gerade dieses Anzweifeln ist die Grundvoraussetzung jeder Änderung. Ohne ein „altes“ Denkmuster (Einstellung) anzuzweifeln, gibt es quasi keine Veränderung. Veränderungen haben stets ein Zweifeln im Vorfeld, welches mich daran erinnert, dass es ja irgendetwas anderes geben könnte.

Am Besten stellt man sich das wie folgt vor:

Es gibt eine grosse Vielzahl an Meinungen, die wir im Laufe unseres Lebens ändern. Manche ändern wir sogar immer wieder (so alle paar Wochen .... unsere Meinung über eine bestimmte Diät zum Beispiel ... ☺ ...). Viele Veränderungen scheinen zu „passieren“, andere treffen wir ganz bewusst. Dann gibt es noch welche, die wir für einen gewissen Zeitraum haben, um etwas Bestimmtes zu erreichen, teilweise auch mit dem Vorsatz sie nach einer Weile wieder rückzustellen. Ein mächtiges, lustiges Spielfeld. Für viele Leute fühlt sich das jetzt seltsam an, aber diese Beobachtungen können tatsächlich ungemeinen Spass und Lebensfreude erzeugen. Alleine die Aufmerksamkeit auf diese Geschehnisse bereitet ein grosses Vergnügen. Der häufigste Einwand beim Thema Veränderungen der Grundeinstellung ist: „Moment mal, .... so einfach kann das doch nicht sein!! Nur weil ich anders über etwas denke, geht es mir doch nicht gleich besser!“ Solltest du auch zu diesen Zweiflern gehören, muss ich dich enttäuschen. Es ist genau so einfach. Man muss es nur lediglich tun! Eine kleine Hartnäckigkeit dabei ist förderlich, denn unser Unterbewusstsein ist in der Regel ein wenig uneinsichtig. Das heisst, wenn es seinen Job gut macht, wird es sich anfangs gegen eine andere Meinung wehren. Es wird dir zu erklären versuchen, dass deine alte Denkweise ja nicht so schlecht gewesen sein kann, denn ansonsten wärest du nicht so lange dabei geblieben. Das ist der Punkt, wo du dich durchsetzen sollst. Du musst deinem Unterbewusstsein klar machen, dass du der Commander bist! Ich mache das meist auf die Art, dass ich meinem Unterbewusstsein erst einmal DANKE sage, dass es funktioniert, dann setze ich mich bildlich mit ihm an einen netten Ort und erkläre ihm, dass ich ab jetzt einen anderen Auftrag habe. Da das Unterbewusstsein ein ausführendes Organ ist, kann es gut damit umgehen! Nach geraumer Zeit ist es sogar derart kooperativ, dass es mich selbstständig darauf aufmerksam macht: „Hey, da ist wieder so etwas was dir schlechte Gefühle bereitet! Willst du das nicht auch verändern??“ Das fühlt sich echt geil an, glaube mir!

**Um wie viel muss etwas Neues besser sein, als das Alte ??**

Unser Unterbewusstsein ist grundsätzlich eher gegen Veränderungen. Ab einem gewissen Alter (Erfahrungsansammlungen) tritt kaum mehr etwas wirklich Neues in unser Leben. Es sind lediglich gewisse Facetten anders, wie die Umgebung, die handelnden Personen, die Farbe, der Ort, .... aber es wird kaum mehr etwas in unser Leben treten, worüber unser Unterbewusstsein überhaupt keine Ahnung hat. Zumindest das Material (fest, flüssig ....) oder eine Art der Form können wir sofort

zuordnen. Was immer wir in unserem Leben wahrnehmen wird quasi eingescannt und anschliessend mittels einer Suchfunktion auf unserer „Festplatte“ (=Gehirn) zugeordnet. Daraus ergibt sich aus der Vielzahl der Zuordnungsmöglichkeiten ein Erster Gedanke, der, zugegebener Massen, ziemlich „richtig“ ist. Wenn uns dieser Gedanke nun „schlechte“ Gefühle bereitet, sollten wir einen Handlungsbedarf verspüren, diesen Gedanken (und dadurch das resultierende Gefühl) zu verändern. Genau hier müssen wir also rein!

Beim Unterbewusstsein läuft das normalerweise so, dass es zum sofortigen Austausch einer Meinung lediglich bereit ist, wenn die neue Grundeinstellung 100%ig besser als die alte ist. Eine Verbesserung um 10% wäre ihm zu wenig! Es würde dir erklären, dass du lieber auf der sicheren Seite bleiben sollst (=keine Veränderung vornehmen), denn damit kannst du ja leben, was bereits bewiesen ist. Das Unterbewusstsein klammert sich also normaler Weise an seine Vorstellungen. Es kann ja auch gar nicht anders, denn etwas anderes hat es nicht zur Verfügung!!! Da das Unterbewusstsein gerne bequem ist, wie wir meist auch – warum kompliziert, wenn es einfach auch geht ! – müssen wir es für Veränderungen begeistern können. Das heisst, wir müssen ihm Gründe geben, warum es für uns alle am Besten ist, etwas zu verändern. Wenn wir ihm das beweisen können, dann wird es für uns genau diesen Job ausführen! Ganz von alleine! 100 Prozent Verbesserung zu erreichen ist jedoch dabei ein schlechtes Mass. Es ist überaus schwierig zu erreichen, quasi unmöglich. Wir sollten daher danach trachten, jede auch nur geringfügige Verbesserung als etwas „Besseres“ und Erstrebenswertes anzuerkennen. Egal ob es eine Verbesserung um 3%, 7%, 20% oder 95% ist. Sie alle sind unbestritten besser als die alte Variante und deshalb wünschenswert! Das heisst bildlich gesprochen: unsere Messlatte, um etwas als besser zu erkennen soll nicht auf 100 Prozent liegen. Dies gilt für alle Bereiche unseres Lebens! Den Lebenspartner, eine Freundschaft, ein Auto, eine Wohnung, egal .... einfach Alles! Gerade dieses Streben nach 100% Prozent schafft eine Menge unglückliche Gefühle. Nichts ist in unseren Augen perfekt! Es gibt immer irgendeine Kleinigkeit die verbesserungswürdig wäre. Aber dahinter steckt die gefährlichste Falle für Glücksgefühle!!

### **Ich möchte zu 100% glücklich sein und das immer!**

Wie sinnvoll ist so ein Ziel? Wie gross die Chance das zu erreichen? Wie geht es mir, wenn ich es nicht erreiche?

Mein Tipp dazu: Versuche erst gar nicht 100 Prozent anzupeilen! Sollten sie sich ergeben – Prima! Wenn ich erst mit 100 Prozent zufrieden bin, läuft die Suche danach folgendermassen ab: Die Teilbereiche, die okay sind, beachten wir kaum. Egal ob das 50% oder 98% sind. Unsere Aufmerksamkeit lenken wir lediglich darauf, was noch fehlt, damit es 100 Prozent werden, unabhängig davon, wie viele Prozent fehlen. Ich befinde mich gedanklich also ständig in dem Bereich, der mir fehlt. Dort bin ich aber unglücklich und unzufrieden. Kein wünschenswerter Zustand, besonders wenn mir klar ist, dass ich ja nur deshalb unglücklich bin, weil ich beschlossen habe, dass ich unbedingt 100 Prozent erreichen muss, ehe ich glücklich bin. Klingt ziemlich unvernünftig! – Ist es auch! ☺

Die Kunst des Sich-glücklich-Fühlens liegt alleine darin, die Aufmerksamkeit auf die Bereiche zu lenken, die okay sind. Dadurch macht sich dieses Gefühl so richtig breit in uns. Ich nenne diese Art der Aufmerksamkeit am liebsten: Passen-Gefühle! Alles was mir im Moment „passt“, ist willkommen, denn es bereitet mir angenehme Gefühle. Unzählige Sperrren gegen diese Art des Sich-Wohlfühlens haben wir mehr als ausführlich gelernt. Wir haben sogar eine Menge Daten parat, die uns dringend daran erinnern, dass das unvernünftig ist, oder weltfremd. Dazu kann ich nur sagen: Beides probiert – kein Vergleich! Wenn ich meinen Urlaub verbringe und feststelle, dass es regnet, kann ich mir problemlos schlechte Gefühle reinziehen. Ich

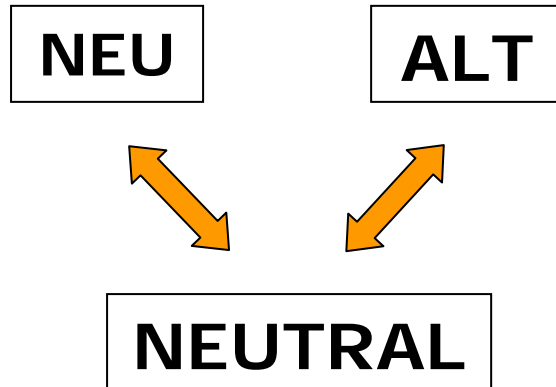
bin so arm, weil ich das ganze Jahr so hart gearbeitet habe um mir diesen Urlaub zu ermöglichen. Jetzt bin ich da und ... es regnet. Natürlich könnte ich jetzt sofort hergehen und mir ein positives Ziel stecken. Ich könnte mich darüber freuen, weil ich endlich den ganzen Tag im Bett verbringen kann, oder dass ich endlich wieder einmal im Regen so richtig herumtollen kann, dass ich mir all die Menschen anschauen kann, die hektisch und grantig durch die Strassen laufen (auch das kann witzig sein!) und vieles mehr ..... Jetzt weißt du wahrscheinlich schon, was ich mit weltfremd vorher gemeint habe! – wie gesagt: Kein Vergleich! Probiere es aus! Ich erachte es sogar mittlerweile als absolutes Kompliment, wenn mir jemand sagt ich sei weltfremd! ☺ Denn meine Welt ist ganz sicher die fröhlichere und glücklichere, auch wenn viele Menschen anfangs glauben, dass meine Welt kompliziert sei. Alles was wir nicht geübt haben, fällt uns zu Beginn schwer. Mit ein wenig Training wird es immer leichter. Wie schwierig war es Auto fahren zu lernen?? 27 verschiedene Dinge an die wir alle gleichzeitig denken müssen und Arme und Beine sollen nebenbei unterschiedliche Dinge machen. Manche von euch haben absolut kein Problem mehr damit! Mit dem Glücklichein verhält es sich ebenso, nur viel einfacher!

### **Lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das was fehlt, kann es mir nur schlecht gehen!**

Alles was gerade in meinem Leben schief läuft, was mir fehlt, ... kurz alles was ich nicht habe, aber glaube unbedingt haben zu müssen, damit es mir gut geht, verschafft mir unangenehme Gefühle. Es geht mir schlecht! Je mehr Bedingungen ich für mein Glücklichein habe, umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich mich tatsächlich unglücklich fühle. Bin ich gedanklich in so einem Bereich, kann ich gar nicht glücklich sein. Ich versuche das jetzt wieder bildlich zu machen: Wir haben an unserer Stirnfront zwei Hirnlappen. Nicht sehr gross, aber sehr mächtig! Denken wir an etwas was uns glücklich macht, schwillt der zuständige (rechte) Hirnlappen an. Haben wir schlechte Gefühle, schwillt der andere (linke) Hirnlappen an. Beim aktiven rechten Hirnlappen ist also alles in Ordnung. Um den brauchen wir uns nicht zu kümmern! Ich möchte nun auf den linken Hirnlappen ein wenig eingehen. Wenn dieser anschwillt, blockiert er automatisch den anderen, da dieser dann kaum mehr Platz hat. Deshalb spüren wir meist im Unglücklichein, dass es sehr schwierig ist, da wieder raus zu kommen. Wir haben dann nämlich fast keinen Zugang zu unseren guten Gefühlen. Wir können nicht mehr klar denken, da die Blockade das verhindert. Dazu müssen wir ein wenig hartnäckig sein und den unmissverständlichen Befehl geben, dass sich der andere Hirnlappen schleunigst beruhigen soll, da es mir sonst nicht gut gehen kann. Wenn wir glücklich sind hat unser Gehirn bis zu 200% Leistungsfähigkeit! Wir haben die Chance tolle Ideen zu entwickeln, wir fühlen uns absolut handlungsfähig und .... auch das sollte ein ganz wichtiger Entscheidungspunkt sein .... wir wirken besser auf andere Menschen! Glückliche Menschen strahlen etwas ganz besonderes aus. Wir nehmen das wahr, ob jemand gut drauf ist oder nicht. Und im Normalfall fühlen wir uns zu glücklichen Menschen mehr hingezogen. ☺



## Übung: Das Entscheidungs-dreieck



Wann immer du feststellst, dass du gerade schlechte Gefühle hast, sei dir bewusst, dass dies lediglich heisst, dass deine Gefühle und dein Unterbewusstsein funktionieren! Freue dich ruhig darüber (z.B.: dass du ein gesundes Nervensystem hast). Mache dir klar, dass es meist an einem „Denkfehler“ oder deiner Aufmerksamkeit liegt, dass du gerade schlechte Gefühle hast! Hole dir die Situation vor dein inneres Auge und sage zu dir: „Würde ich die Situation anders bewerten, dann hätte ich jetzt keine schlechten Gefühle!“ – das geht absolut problemlos, da es immer eine richtige Aussage ist! Gehe nun bildlich (oder auch tatsächlich) einen kleinen Schritt schräg zurück nach links und betrachte dich in deiner vorigen Position .... nimm eine „neutrale“ Position ein .... beginne zu überlegen: „Wenn ich so denke, wie bisher, dann geht es mir schlecht! Ist es also vernünftig so zu denken?? Wie könnte ich denken, dass es mir besser geht? Was müsste ich machen?“ – und wenn du irgendetwas gefunden hast, was besser ist, dann stelle dich mit dieser neuen Einstellung einen Schritt vor nach links und betrachte dich dort. Spüre wie es dir dort besser geht. Wie die neue Einstellung eindeutig dein Gefühlsleben positiv verändert. Entscheide dich bewusst für diese neue Grundeinstellung! Du kannst nun wieder zurück steigen und in deine ursprüngliche Position gehen, nur um zu überprüfen, wie es sich dort angefühlt hat ... dann wieder zurück und in die andere Richtung nach vor. Nach ein paar Wiederholungen wird es dir immer klarer werden, wie gut deine neue Entscheidung ist!

Diese Übung eignet sich für absolut jede Lebenssituation! Je öfter du diese Übung machst, desto automatischer wird sie funktionieren! Dein Unterbewusstsein wird diesen Vorgang selbstständig für dich übernehmen, denn das ist sein Job! – wenn du ihm den Auftrag dafür erteilst!

Viel Spass dabei !