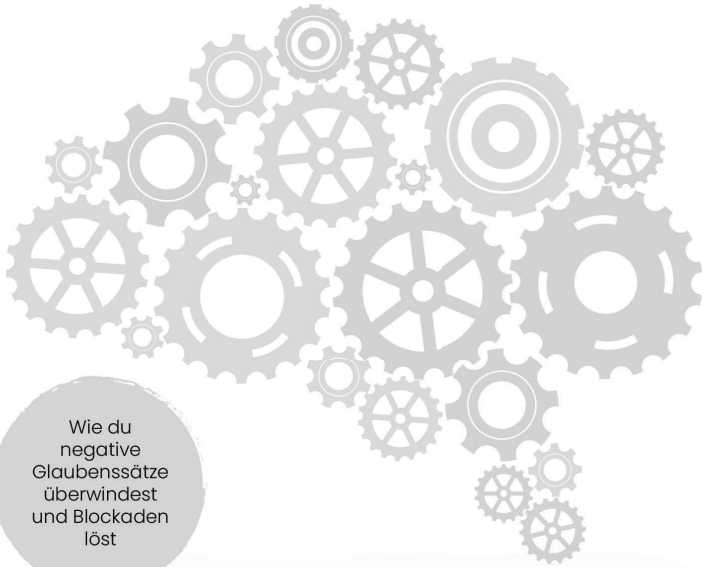


So verlagerst du deinen Fokus auf Glück,  
Selbstakzeptanz und Positivität

# Neue Gedanken

## Unterbewusstsein umprogrammieren



Wie du  
negative  
Glaubenssätze  
überwindest  
und Blockaden  
löst

S O P H I A   W A L D N E R

**© Copyright - Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Umweltschutz: Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council-Zertifizierung bezogen.

Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Der Druck dieses Buches wird über ein Print-on-Demand-Verfahren abgewickelt. So werden nur Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Dies spart Ressourcen und schon die Umwelt.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einführung</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Erkenne dein Unterbewusstsein</b> .....	<b>11</b>
Definition des Unterbewusstseins .....	13
Rolle und Funktion des Unterbewusstseins .....	15
<b>2 So formt das Unterbewusstsein deine Realität</b> .....	<b>21</b>
<b>3 Das Unterbewusstsein entmystifizieren</b> .....	<b>29</b>
<b>4 Glaubenssätze und ihre Wirkung auf dein Leben</b> .....	<b>35</b>
Definition der Glaubenssätze.....	42
Ordnung in das Chaos bringen .....	46
Ein paar Anregungen zur Arbeit mit Glaubenssätzen.....	48
<b>5 Die Sprache des Unterbewusstseins</b> .....	<b>53</b>
<b>6 Selbstsabotage durchbrechen:</b>	
<b>Erkenne deine Blockaden!</b> .....	<b>61</b>
Definition: Was ist Selbstsabotage? .....	64
Gründe für Blockaden .....	65
Blockaden identifizieren und überwinden .....	67
<b>7 Techniken zur Selbstentdeckung</b> .....	<b>71</b>
Einführung in die Meditation .....	82
Die Praxis der Achtsamkeit.....	96

<b>8 Praktische Anwendung: Affirmationen und</b>	
<b>Visualisierungen .....</b>	<b>99</b>
Die Kraft der Affirmationen .....	99
Visualisierungstechniken – neue	
Bilder entstehen lassen.....	105
<b>9 Weitere Methoden: Achtsames Schreiben,</b>	
<b>Hypnose und EFT .....</b>	<b>111</b>
Achtsames Schreiben .....	113
Suggestives Schreiben .....	115
Hypnose – mit Trance und suggestiven	
Äußerungen neu ausrichten.....	116
Selbsthypnose – das Autogene Training .....	118
Klopfakupressur oder Emotional Freedom	
Technique (EFT).....	120
<b>10 Dein neues Ich: Überwindung von</b>	
<b>Hindernissen und Widerständen.....</b>	<b>127</b>
<b>11 Abschluss: Kontinuierliche Entwicklung</b>	
<b>    und ein erfülltes Leben .....</b>	<b>135</b>
<b>Quellen .....</b>	<b>139</b>

# Einführung

---

**H**erzlich willkommen zu dieser spannenden Reise zu dir selbst. Da der Titel des Buches dein Interesse geweckt hat, stehst du vermutlich an irgendeinem Punkt in deinem Leben, an dem du ein Ungleichgewicht verspürst – zwischen dem, was ist, und dem, was du gerne hättest. Bemerkest du trotz stimmigen Privatlebens und beruflichen Erfolgs stets eine innere Unzufriedenheit? Fühlt es sich so an, als hättest du innere Blockaden, die dich daran hindern, dein volles Potenzial auszuschöpfen, obwohl eigentlich alle äußeren Bedingungen passen? Du zögerst oft, Entscheidungen zu treffen, und verbringst viel Zeit mit Grübeln und Selbstkritik, dem Hadern mit dem, was ist, sowie dem Abwägen, was zu tun ist? Beeinträchtigt dies deine Produktivität und Beziehungen, weil du dich nicht frei entfalten und ausleben kannst, sondern in deinem Leben wie mit angezogener Handbremse unterwegs bist?

Womöglich beschäftigst du dich schon länger mit dieser Thematik und hast erkannt, dass in dir tief verwurzelte Glaubenssätze am Werk sind, die dich in deinem Alltag ständig aufs Neue straucheln lassen. Zwar hast du diese Glaubenssätze als Blockaden erkannt – aber sie zu überwinden, um dein volles Potenzial auszuschöpfen und ein erfüllteres Leben zu führen, ist dir bisher nicht dauerhaft gelungen. Stattdessen fühlst du dich häufig unsicher und überfordert, insbesondere in Stresssituationen. Deine Selbstzweifel halten dich zurück und du weißt nicht, wie du dich aus diesen inneren Begrenzungen befreien kannst.

Dieses Buch soll dich darin unterstützen, dir die verborgene Macht des Unterbewusstseins bewusst zu machen und dir jene Potenziale aufzuzeigen, die damit verbunden sein können. Denn hast du ein Verständnis dafür, welche inneren Programme bei dir ablaufen, wie dein Unterbewusstsein dein Handeln, Denken und Fühlen tagtäglich beeinflusst und mitorganisiert, dann kannst du auch damit beginnen, diese Anteile in dir neu auszurichten. Schritt für Schritt kannst du lernen, wie du ausgediente Glaubenssätze hinter dir lassen und dein Unterbewusstsein neu ausrichten kannst, um ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen.

In diesem Buch findest du grundlegende Informationen dazu, wie dein Unterbewusstsein arbeitet, was du dir darunter konkret vorstellen kannst und wie es sich auf dich und dein Verhalten auswirken kann. Du lernst, wie du deine tief verwurzelten Glaubenssätze identifizieren und verändern kannst, um deine innere Selbstsabotage zu durchbrechen sowie dein volles Potenzial auszuschöpfen. Überdies vermittelt das Buch Strategien zur Überwindung von Hindernissen und Widerständen auf dem Weg zur Selbstveränderung. Dazu präsentiert es dir ein breites Spektrum an Techniken und Ansätzen, einschließlich Meditation, Achtsamkeit, Affirmationen, Visualisierung, Hypnose und emotionaler Freiheitstechnik (EFT). Diese können dein Unterbewusstsein auf positive Weise beeinflussen und dich dabei unterstützen, deine persönlichen Ziele zu erreichen, erneut die Kontrolle über dein Leben zu übernehmen und positive Veränderungen herbeizuführen.

**Hinweis:**

Durch die Neuausrichtung deines Unterbewusstseins kannst du selbst sabotierende Verhaltensweisen überwinden, die dich möglicherweise in der Vergangenheit in peinliche oder unangenehme Situationen gebracht haben. Allerdings geht es nicht darum, aus dir einen vollkommen anderen Menschen zu machen oder dich zu optimieren. Du bist in Ordnung, wie du bist, und es ist keinesfalls Ziel, einen perfekt funktionierenden Supermenschen aus dir zu machen, der jeden kleinsten Aspekt in sich steuern und kontrollieren kann. Zunächst werden dir Einblicke in Bereiche des Geistes geboten, die im Alltag oft unerforscht bleiben und deren Auswirkungskreise wir gerne übersehen. Dadurch wirst du aber auch schnell merken, dass wir lediglich bedingt Einfluss auf das haben, was wir als Unterbewusstsein bezeichnen und wo die Grenzen und Möglichkeiten bei der Arbeit mit diesen Anteilen liegen. Die Techniken und Strategien im Buch können dir dabei helfen, deine Blockaden zu identifizieren und zu überwinden, wodurch du in deinem persönlichen und beruflichen Leben erfolgreicher werden kannst. Du kannst dann ebenfalls in der Lage sein, klare Ziele zu setzen und diese mit größerer Wahrscheinlichkeit zu erreichen. Der Fokus liegt also klar auf dir und deinem Wohlbefinden.

Durch die Neuausrichtung deines Unterbewusstseins wirst du hoffentlich ein erhöhtes Maß an innerem Frieden und Zufriedenheit erlangen, Techniken erlernen, die dazu beitragen können, Ängste, Stress und Unsicherheiten zu reduzieren, wodurch du dich insgesamt wohler und ausgeglichener fühlst. Du sollst Werkzeuge an die Hand bekommen, um souverän und authentisch in verschiedenen

Lebens- und Arbeitssituationen zu agieren. Indem du in die Tiefen des Unterbewusstseins eintauchst und dessen Mechanismen und Einfluss auf dein tägliches Leben verstehst, kannst du eine gewisse Neugier nach Selbsterkenntnis und Selbstverständnis kreieren und stillen, die dir einen neuen Appetit auf das Leben schenkt.

Negative Glaubenssätze, limitierende Überzeugungen sowie selbst sabotierende Gedanken, die dir bisher wertvolle Kraft geraubt haben, kannst du allmählich aussortieren beziehungsweise einen produktiveren und für dich gesünderen Umgang damit lernen: Indem du deinen Geist „aufräumst“, schaffst du eine klarere, positivere innere Umgebung, in der du leben und gedeihen kannst. Mentale Blockaden zu überwinden, kann zu einer höheren Produktivität und Konzentration führen.

Wenn du lernst, wie du Ablenkungen minimieren sowie deinen Fokus verstärken kannst, kannst du deine Arbeitsabläufe effizienter gestalten und auch im Privaten etwas für deine mentale und körperliche Gesundheit und deine Beziehungen tun.

Nochmals: Primär geht es um dein Wohlbefinden. Wenn du resilienter gegenüber den Herausforderungen des Lebens bist, dich in dir wohlfühlst und frei und unbeschwert durch das Leben gehen kannst, dann hast du dein Unterbewusstsein wunderbar neu ausgerichtet. Du brauchst keine absolute Kontrolle und du musst auch keinesfalls alles Unerwünschte an dir „wegtrainieren“. Sei auf deinem Weg behutsam mit dir und behalte stets im Hinterkopf, was dein persönliches Ziel, deine Motivation und deine Intention sind!



**Achtung:**

Dieses Buch kann und will keine therapeutische Behandlung ersetzen. Weißt du darum oder bemerkst du bei der Arbeit mit diesem Buch, dass du fachliche Unterstützung benötigst, dann zögere bitte nicht, sie dir durch geeignetes Personal zu holen. Gute Ansprechpartnerinnen sind dein Arzt, Beratungsstellen oder auch gleich direkt Fachärztinnen und Therapeutinnen. Du hast Hilfe und Unterstützung verdient und es lohnt sich, diese in Anspruch zu nehmen. Bist du inmitten eines therapeutischen Prozesses, möchtest du gegebenenfalls Rücksprache mit deinem Behandler halten, ob, wann und auf welche Weise die Lektüre und Arbeit mit diesem Buch für dich förderlich ist. Sollte gerade nicht der richtige Zeitpunkt sein, warte mit der Lektüre bis zu einem Moment, der besser geeignet ist. Papier ist geduldig und du musst nichts überstürzen!

**Zur Arbeit mit diesem Buch**

Lass dir Zeit beim Lesen und Bearbeiten der Aufgaben in diesem Buch. Die Arbeit mit versteckten Anteilen und das Ändern von langjährigen Gewohnheiten können sehr anstrengend sein und du solltest währenddessen gut für dich sorgen. Es ist schön, wenn du eine gewisse Konstanz und Disziplin bei der Lektüre und dem Üben beibehalten kannst – aber wenn dir einmal das Leben dazwischenkommt, macht das gar nichts! Mache einfach da weiter, wo du unterbrochen wurdest.

Wenn du spürst, dass du bei einem Kapitel länger verweilen oder etwas noch einmal durchgehen willst: Tu das! Du bist der Experte für dich und im Laufe des Prozesses kann sich einiges in dir verändern. Alle Aufgaben sind als Impulse gedacht: Du kannst sie alle

machen, du kannst aber auch jene auslassen, die dich nicht ansprechen. Manchmal kann ein Ausprobieren sinnvoll sein, wenn du unsicher bist. So findest du heraus, ob dich in Wahrheit Vermeidungstaktiken in alten Mustern gefangen halten. Sei neugierig, wage etwas, aber behalte dabei immer deine persönlichen Grenzen im Auge! Und wann immer möglich: Freue dich an dem Prozess dieser Reise und sei stolz auf dich, dass du aktiv etwas dafür tust, um dich weiterzuentwickeln und dein Wohlbefinden zu verbessern!

# 1

## Erkenne dein Unterbewusstsein

---

**O**b es sich nun um das liebevolle Pusten auf ein aufgeschürftes Knie durch die Eltern, das Heile-Heile-Segen-Liedchen der Großmutter oder die Zuckerkügelchen in Tablettenform in einer groß angelegten medizinischen Fachstudie handelt – wir bekommen im Alltag regelmäßig sehr deutlich aufgezeigt, dass der Placebo-Effekt existiert.

Das Wort Placebo kommt aus dem Lateinischen, bedeutet so viel wie „ich werde gefallen“ und bezieht sich streng genommen auf den medizinischen Bereich. Mit dem Begriff werden sogenannte Scheinmedikamente oder Scheinbehandlungen bezeichnet, die keinerlei medizinisch relevanten Wirkstoff oder Nutzen haben. Besonders bekannt ist das Arbeiten mit Versuchspersonen bei der Erprobung von neuen Medikamenten: Eine Gruppe erhält eine Tablette mit dem Medikament, die Vergleichsgruppe ein Präparat ohne Wirkstoff, etwa auf Basis von Zucker. Hier dient das Placebo-Medikament also zur Kontrolle während der durchgeführten Studie. Die Probanden aus der Kontrollgruppe mit dem Placebo-Präparat werden hinsichtlich positiver körperlicher und mentaler Effekte untersucht. Da der Wirkstoff nicht enthalten ist, lassen sich Effekte auf die Erwartungshaltung der

Untersuchten zurückführen. Dieser Umstand wird als Placebo-Effekt bezeichnet: Allein die Tatsache, dass die Behandelten wissen, dass sie ein bestimmtes Mittel verabreicht bekommen oder eine vermeintlich effektive Anwendung erlebt haben, kann positive Auswirkungen nach sich ziehen.

Sogenannte psychosoziale Faktoren wie die individuelle Erwartungshaltung der Behandelten, die Konditionierung, die diese in ihrem Leben durchlaufen haben, sowie die Kraft der Suggestion spielen hier eine essenzielle Rolle. Nicht jeder Mensch assoziiert mit Medikamenten beispielsweise Heilung. Manche reagieren daher eher mit heftigen „Nebenwirkungen“, weil sie bislang negative Erfahrungen gemacht oder gelernt haben, dass Medikamente schlecht sind und eben mit solchen starken und unangenehmen Reaktionen einhergehen. So neigen sie möglicherweise dazu, sich genaustens zu beobachten, sich zu verspannen, flacher zu atmen, sich dadurch flau zu fühlen, dies zu bemerken sowie als negative Nebenwirkung einzusortieren. Die Anspannung und das Symptom und somit die vermeintliche Nebenwirkung werden dadurch noch verstärkt. Die negativen Auswirkungen durch eine entsprechende Erwartungshaltung und Suggestion werden als Nocebo bezeichnet.

Wissenschaftliche Studien thematisieren, dass nicht das Placebo selbst, sondern dessen Vergabe ausschlaggebend für die Wirkung des Effekts sein soll. Auch andere Aspekte für die positive Entwicklung eines Krankheitsverlaufs werden diskutiert.

Lange Zeit war es in der Medizin vollkommen gebräuchlich, den Placebo-Effekt aktiv zur Behandlung zu nutzen, da die heilende Kraft der Suggestion in manchen Fällen als vollkommen ausrei-

chend galt. Dem Wunsch des Patienten nach Behandlung und Fürsorge wurde mit Worten und dem Placebo nachgekommen und der Patient konnte sich im guten Glauben, Hilfe bekommen zu haben, auf die Genesung einlassen. Der durch die behandelnde Ärztin signalisierte, zu erwartende Erfolg sowie die Zuwendung scheinen besonders ausschlaggebend für die Wirkung des Effekts zu sein.

Mittlerweile wird aufgrund ethischer Ansprüche auf diese Form der Behandlung verzichtet, da Patientinnen und Patienten nicht aktiv getäuscht werden sollen, und Placebos werden in der Regel nur noch in den erwähnten Studien eingesetzt. Dennoch finden sich immer noch zahlreiche Situationen in unserem Alltag, in denen wir Placebos im Umgang mit anderen, aber auch mit uns selbst nutzen: Teilweise sind Placebos nach Absprache mit Patienten noch in der ärztlichen Behandlung im Einsatz, insbesondere bei Kindern.

Dieses Beispiel zeigt auf, welche Macht das Unterbewusstsein auf unsere Haltung, unsere Handlungen, unsere Emotionen sowie unser Erleben haben kann und inwiefern ein bewusster Umgang und eine positive Ausrichtung desselben zu einer deutlichen Verbesserung unseres Alltags und Allgemeinbefindens führen können.

## **Definition des Unterbewusstseins**

In der Fachliteratur finden sich diverse Definitionen des Unterbewusstseins, die teils deutlich voneinander abweichen, teils dicht beieinanderliegen. Für Emminger, Gruhl, Hofstätter, Leyhausen und Mergen (1979) ist das Unterbewusstsein „ein vieldeutiger psychologischer Terminus, der allgemein den Bereich des Bewusst-

seins benennt. Jedoch wurde beim Unterbewusstsein die rationale Kontrollierbarkeit entzogen und liegt deshalb unter der aktuellen Bewusstseinschwelle. Diese Inhalte werden als unbewusst und vorbewusst bezeichnet.“

Schuster und Springer-Kremser (1997) meinen hingegen, dass im Unterbewusstsein Vorgänge stattfinden, „die von vornherein nicht ins Bewusstsein gelangen, weil sie verdrängt oder nicht zugelassen wurden. Es speichert also Inhalte, die zu einem gewissen Zeitpunkt nicht im aktuellen Bewusstseinsfeld abrufbar sind.“

Murphy (2016) äußert: „Bewusstsein und Unterbewusstsein arbeiten eng zusammen. Das Unterbewusstsein arbeitet nach eigenen Grundsätzen, es prüft diverse Sachverhalte nicht rational, sondern reagiert aufgrund von Gedanken, Vorstellung und Vorerfahrung.“

Auch Freud und die Entwicklungspsychologie haben sich intensiv mit dem Thema beschäftigt und bis heute sind Unterbewusstsein und Unbewusstes nicht nur in der Psychoanalyse, sondern auch in anderen Gebieten der Psychologie sowie interdisziplinär ein essenzielles Forschungsfeld, etwa in der Neurobiologie.

Die oben genannten Definitionen geben dir einen ersten Einblick in das, was wir mit dem Unterbewusstsein assoziieren. Doch versuche zu Beginn, für dich selbst eine Definition zu finden. Notiere, welche Gedanken dir bei dem Wort in den Kopf kommen! Stelle dir einen Timer und schreibe fünf Minuten alles auf, was dir zum Thema einfällt, völlig egal, ob negativ oder positiv, wissenschaftlich fundiert oder Alltagswissen. Halte nach dem Schreiben kurz inne und lies dir deine Notizen durch:

- Lässt sich eine positive oder negative Voreinstellung erkennen? Wenn ja, warum?
- Hast du eine Idee, was deine Einstellung geprägt hat?
- Hast du das Gefühl, durch dein Unterbewusstsein zurückgehalten oder negativ beeinflusst zu werden?
- Nimmst du es als starken Verbündeten wahr, der dich mit einem verlässlichen Bauchgefühl in die richtige Richtung steuert?

## **Rolle und Funktion des Unterbewusstseins**

Generell wird mittlerweile weitgehend die Ansicht geteilt, dass das Unterbewusstsein jener Teil unserer Psyche ist, in dem unsere Erinnerungen, Wünsche, Sinneseindrücke, Ideen und Handlungen hinterlegt sind, die wir in dem Moment nicht aktiv gebrauchen.

Körperliche Prozesse, die wir nicht aktiv steuern, werden in der Regel nicht dem Unterbewusstsein zugeordnet, sondern dem Unbewussten. Unbewusst laufende Körperprozesse sind etwa das Klopfen deines Herzens oder deine Atmung. Diese kannst du zwar beeinflussen, wenn du dich aktiv darauf konzentrierst, aber sie laufen – zum Glück – auch ohne dein aktives Zutun weiter, eben unbewusst. Das Unterbewusstsein nimmt einen vergleichsweise großen Raum ein: Manche Forschende gehen davon aus, dass etwa 90 Prozent unserer Denk- und Handlungsweisen vom Unterbewusstsein gesteuert werden.

Die Rolle des Unterbewusstseins lässt sich mit jener eines Filters zusammenfassen, der uns im Alltag von unnötigen Denk- und Handlungsaufgaben entlastet. Wir sind jeden Tag einer schier