



Die Denkdät® - Club-Depesche 02/16

1. Sonnenmeditation

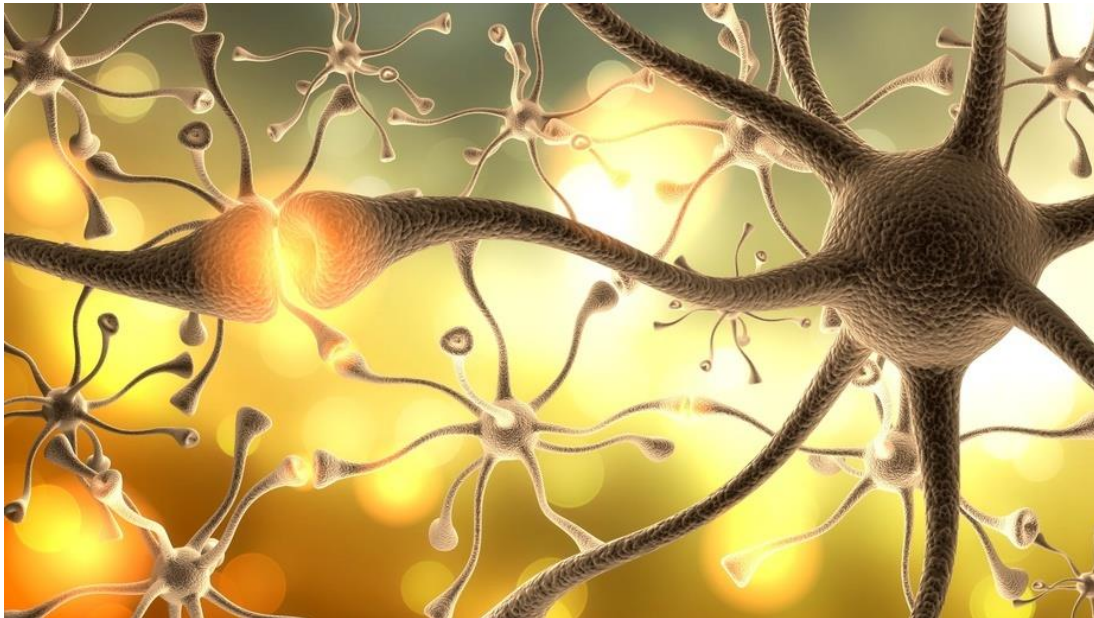
gut zu wissen:

- Trance verstärkt sich, wenn man eine Störung einfach vorbeigehen lässt und die Aufmerksamkeit sanft wieder zur Meditation zurückführt.
- Innere Bilder wirken im Unterbewusstsein, auch wenn man bewusst keine Bilder vor dem inneren Auge „sieht“.

Die Anleitung startet im Audiomitschnitt bei Minute 4:25.

2. Gehirn, Gedankenpfade und Autopilot

Ein Modell von Neuronen und ihren Synapsen:



(Foto: erworben bei [fotolia](#))

Sobald wir etwas Neues Lernen, entsteht ein „Gedankenpfad“ im Gehirn, d.h. es verbinden sich Neuronen über ihre Synapsen. Wird dieser Pfad nicht gepflegt (durch Wiederholung / Anwendung), lösen sich die Neuronenverbindungen wieder.

Wenn wir etwas immer wieder denken oder tun, entsteht aus den dafür nötigen Neuronenverbindungen eine „Gedankenautobahn“. Diese ermöglicht uns das Denken und Handeln per „Autopilot“.

Segen des Autopiloten: alles, was wir abrufen wollen, ohne darüber nachzudenken (von Sprache über kochen und sticken bis Schuhe binden).

Fluch des Autopiloten: Er verhindert Veränderung, denn:

Erst, wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst!

3. Mini-Meditation: warten auf den nächsten Gedanken

hilfreich im Alltag, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen: 1 min. still sitzen und jeweils auf den nächsten Gedanken warten, ihn ziehen lassen, auf den nächsten warten

Wer in dir beobachtet deine Gedanken?

95 – 99 % aller Gedanken sind unbewusst, das heißt, wir denken auf Autopilot. Aber:

Nur, wenn du weißt, was du denkst, kannst du denken, was du willst.

Das Bewusstsein, mit dem du dich beim Denken beobachten kannst, ist immer da. Es tritt aber nur in Erscheinung, wenn du es „einschaltest“, das Bewusstseinslämpchen anknipst. Dann erst tut sich eine „Ausfahrt“ von der „Gedankenautobahn“ auf und Veränderung wird möglich.

2

4. Wie sich die Gedankenautobahn zum Teufelskreis schließt

Gedanken lösen immer Emotionen aus, wenn auch meistens unbewusst.

Das Gehirn wiederum akzeptiert im Autopilot-Modus nur Gedanken, die zu den gerade herrschenden Emotionen passen.

Unbewusst denken = immer das Gleiche denken = immer die gleichen Entscheidungen treffen = immer das Gleiche erleben. Das ist kein Problem, soweit uns das, was wir erleben (unsere Realität) gefällt.

5. Wie Veränderung möglich wird

Es ist so schwer, sich dauerhaft zu verändern, weil die alten Gewohnheiten breite und festgefügte Neuronenautobahnen im Gehirn angelegt haben. Zarte Gedankenpfade aus Wünschen, Vorsätzen und dem einen oder anderen Versuch steuert der Autopilot niemals an.

Neue, zarte Gedankenpfade lassen sich aber durch „Trockentraining“ ausbauen! Das ist unsere Chance – und sie funktioniert nur mit bewusstem Denken.

6. „Ich verändere mich!“ – Vorbereitung zum Trockentraining

Beantworte (am besten schriftlich) folgende Fragen:

- 1) Welche unangenehme Emotion möchte ich nicht mehr (so oft) erleben?
- 2) Was denke ich normalerweise in einer Situation, in der ich diese Emotion erlebe?
- 3) Wenn ich das denke, wie verhalte ich mich dann?
- 4) Wenn ich mich so verhalte: Welche weiteren unangenehmen Emotionen zieht das häufig nach sich?
- 5) Was könnte ich in dieser Situation (→ Frage 2) stattdessen denken, was sich besser anfühlt? Finde mögliche Gedanken, die du auch glauben kannst.
- 6) Wenn ich diese neuen Gedanken denke, wie werde ich mich dann anders verhalten?
- 7) Wenn ich mich auf diese Weise neue verhalte, wie werde ich mich dann fühlen?

Leg dir die Antworten auf diese Fragen für die nächste Clubstunde am 8. März bereit. Dort werde ich dich durch dein erstes Veränderungs-Trockentraining führen.

Das war im Kern, worum es in der letzten Denkdiet-Clubstunde ging. Im Lifegespräch gab es natürlich noch saftiges Fruchtfleisch drumherum, sodass sich die Bezüge zum eigenen Leben und die Anwendbarkeit besser erschlossen haben. Ich freue mich, wenn du den einen oder anderen Denkanstoß aus dieser Depesche für dich mitnehmen kannst.

3

Hier geht's **vom Probierhäppchen wieder zurück** [zum Denkdiet-Club](#) oder direkt zur [Anmeldung](#). Vielleicht hören wir uns in der nächsten Clubstunde? Ich freue mich auf dich.