



# E.I.P PRACTITIONER

*Modul 1 | Praxis*

---

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>1</b>	<b><u>DIE GEDANKENKONTROLLE – PRAXIS</u></b>	<b>1</b>
<b>1.1</b>	<b>DER GEDANKENABBRUCH</b>	<b>2</b>
1.1.1	DIE STOPP-METHODE	3
1.1.2	DIE „ICH DENKE“-METHODE	3
1.1.3	DIE AKTIVIERUNG VON POSITIVEN ASSOZIATIONEN	4
1.1.4	DIE DOMINANTE METHODE	4
<b>1.2</b>	<b>DIE GEDANKENHYGIENE</b>	<b>5</b>
1.2.1	WARUM DENKEN MENSCHEN „SCHEINBAR“ ZU VIEL?	6
<b>1.3</b>	<b>DAS MODERIEREN</b>	<b>7</b>
<b>1.4</b>	<b>DIE INTENSIVE ATMUNG</b>	<b>8</b>
<b>1.5</b>	<b>DIE BEOBACHTUNG</b>	<b>8</b>
<b>1.6</b>	<b>DAS MENTALTRAINING</b>	<b>8</b>
1.6.1	ABLAUF DES MENTALTRAININGS?	8
<b>1.7</b>	<b>DAS BREATHWALKING</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b><u>FREUDEZENTRUM VS SCHMERZZENTRUM</u></b>	<b>12</b>
<b>2.1</b>	<b>DAS FREUDEZENTRUM</b>	<b>12</b>
<b>2.2</b>	<b>DAS SCHMERZZENTRUM</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b><u>AKTIVIERUNG DES POSITIVEN ZENTRUMS – PRAXIS</u></b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b><u>DIE DEFINITION VON GLÜCK</u></b>	<b>17</b>
<b>4.1</b>	<b>DIE BEDÜRFNISBEFRIEDIGUNG</b>	<b>17</b>
<b>4.2</b>	<b>DAS WAHRE GLÜCK</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b><u>GRUNDSTIMMUNG VS AFFEKTLOGIK</u></b>	<b>20</b>
<b>5.1</b>	<b>DIE AFFEKTLOGIK</b>	<b>20</b>
5.1.1	WAS IST EIN AFFEKT?	20
<b>5.2</b>	<b>DIE GRUNDSTIMMUNG</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b><u>KONDITIONIERUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS</u></b>	<b>22</b>
<b>6.1</b>	<b>SELBSTBILD</b>	<b>22</b>
<b>6.2</b>	<b>IDEALBILD</b>	<b>23</b>
6.2.1	WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?	24

<b>7</b>	<b><u>KONDITIONIERUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS – PRAXIS</u></b>	<b>25</b>
7.1.1	WANN BEFINDET MAN SICH IM ALPHA-ZUSTAND?	26
<b>8</b>	<b><u>DAS GRUNDPROBLEM STRESS</u></b>	<b>27</b>

# ABBILDUNGSVERZEICHNIS

---

ABBILDUNG 1 - TITELBILD \_\_\_\_\_ I

# LITERATURVERZEICHNIS

---

Luc Ciompi. (kein Datum). *www.ciompi.com*. Von  
<http://www.ciompi.com/de/affektlogik.html> abgerufen

Vertnik, W. (2013).

Vertnik, W. (2018).

Vertnik, W. (2020).

Vertnik, W. (2021).

# 1 DIE GEDANKENKONTROLLE – PRAXIS

---

Nun werden die **praktischen** Methoden erforscht, mit Hilfe derer, der mentale Bereich im Gehirn so trainiert werden kann, dass die Kognitionen besser und einfacher kontrolliert werden können, und dadurch wiederum die Gefühlsqualität eine resultierende positive Veränderung erfährt.

Alle Methoden, die an dieser Stelle genannt werden, funktionieren praxiserprobt und sind bei jedem Persönlichkeitstyp anwendbar. Um ein dauerhaftes Ergebnis zu erzielen, ist die Durchführung der nachfolgend beschriebenen Techniken für einen Mindestzeitrahmen von fünf Wochen durchzuführen. Nach dieser Zeit der Praxis sollte der Zustand, in welchem sich ein Mensch bei diesen Übungen befindet, Normalität für diesen geworden sein. Dies wiederum bedeutet, dass folgende Ergebnisse zu erwarten sind:

## **Innere Ruhe und Gelassenheit:**

Durch das Training des mentalen Bereichs, ist das Ergebnis der inneren Ruhe zu erwarten. Dieser Zustand der Gelassenheit stellt sich bereits nach wenigen Tagen (Zeitrahmen 2 bis 4 Tage ein) und wird in „Normalsituationen“ während des Trainings dauerhaft vorhanden sein. Nach etwa fünf Wochen ist es nicht mehr notwendig diese Aktivierung durchzuführen, da sich bereits ein „Gewohnheitseffekt“ in ihrer kognitiven Verarbeitung eingestellt hat.

In Lebenssituationen, in denen jedoch ein Ego-Bedürfnis unbefriedigt scheint, ein unbewusstes Muster wirkt, ein Schmerzpunkt aktiviert wird oder eine negativ assoziierte Neuronen-Bahn aktiv ist, wird wiederum ein sofortiger Vergleich zu den Überzeugungen entstehen und wird dadurch eine „unliebsame“ Aktivierung des Gedankenstroms veranlasst.

**„Der Verstand möchte verstehen, warum man sich nicht gut fühlt. Dieser hat jedoch keine bewusste Wahrnehmung gegenüber dem wahren Auslöser. Aus diesem Grund sucht der Verstand die, am schnellsten, verfügbaren, Informationen aus der unmittelbaren Vergangenheit, welche scheinbar mit dem Gefühl korrelieren, obwohl diese Information zumeist nichts mit dem Auslöser gemein hat.“ (Vertnik, 2020)**

In solchen Momenten wird der Gedankenstrom wiederum sehr aktiv und ist wiederum mit den nachfolgenden Techniken ruhig zu stellen. Dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit stellt sich nach der Neutralisierung der emotionalen Auslöser ein.

## **Bewusstes Reagieren:**

Ein weiteres Resultat dieses Trainings ist das Entstehen von „Achtsamkeitsmomenten“ welche Individuen dabei unterstützen, keine unüberlegten reaktiven Handlungen durchzuführen. Zwischen einer extern wahrgenommenen Aktion erfolgt eine bewusste, willentlich gesteuerte Reaktion.

### **Aktives emotionales Erleben:**

Durch das wiederkehrende Erschaffen des Alphazustandes haben Menschen die Möglichkeit achtsamer und emotionaler auf Sinneseindrücke und Gedanken zu reagieren. Dieser Verlegung des aktiven Bereichs im Gehirn, vom mentalen auf den emotionalen Bereich, erschafft eine vollkommen andere Art des Fühlens und der Wahrnehmung. Freudvolle externe Eindrücke erschaffen in einem Menschen ein vermehrtes Glücksgefühl. Schmerzvolle externe Einflüsse erschaffen eine emotionale Reaktion der „Betroffenheit“, welche jedoch nicht immer als belastend für die Person definiert wird. Die Aktivierung des Schmerz- oder Freudezentrums erfolgt durch den Fokus, welcher durch die Gedanken und die Sinneseindrücke, vorgegeben wird.

### **Wahrnehmung und Wirkung:**

Ein weiteres Ergebnis, welches nach kurzer Zeit eintritt, ist die interne Bewertung von Sinneseindrücken. Durch ein positiv aktives emotionales Zentrum und einen ruhenden mentalen Bereich, nehmen Menschen die externen Chancen und positiven Eindrücke und Situationen freudvoller wahr und filtern wiederum negative, unschöne Wahrnehmungen unbewusst aus. (selektive Wahrnehmung). „Das Leben wird schöner“!

Das exakte Gegenteil geschieht bei einem zu stark aktivem negativen Gefühlszentrum. Die Wirkung in sozialen Kontakten wird dementsprechend intensiver ausfallen, je nachdem welcher Bereich in ihrem emotionalen Zentrum aktiv ist. Bei einem aktiven Freudezentrum werden Menschen ihre positive Ausstrahlung bewundern oft und oftmals durch positive Worte honorieren. Die Wirkung im sozialen Kontext basiert auf dem aktivierten Fokus.

- Positiver Fokus = positive Wahrnehmung und positive Ausstrahlung
- Negativer Fokus = negative Wahrnehmung und kontraproduktive Ausstrahlung

## **1.1 DER GEDANKENABBRUCH**

Ein häufiges Missverständnis von Menschen ist die Idee, man könne Gedanken durch andere Gedanken abbrechen. Ein Überschreiben von Gedanken mit anderen ist jedoch kaum möglich und erfordert einer enormen Anstrengung im rationalen Denken, zeitigt jedoch kaum dauerhafte Ergebnisse. Es gibt simplere und effektivere Methoden, um Gedanken zu unterbrechen. Alle der folglich genannten Methoden kreieren eine **Dezentrierung** des aktuellen Gedankens und schaffen die Möglichkeit der inneren Gedankenruhe.

### 1.1.1 Die Stopp-Methode

Eine sehr einfache und effektive Möglichkeit den Gedankenstrom zu unterbrechen ist die „Stopp-Methode.“ Durch eine aufrechte, mutige Körperhaltung und dem dominanten Aussprechen des Wortes „Stopp“ wird ein Gedankenabbruch veranlasst. Diese Methode beinhaltet das in den Überzeugungen gespeicherte Wort „**Stopp**“, welches in der Qualität der Assoziation, einen Menschen achtsam werden lässt. Die **dominante** Aussprache dieser Ausführung kombiniert mit einer dominanten Körperhaltung führt zur „Dezentrierung“ des aktiven Gedankenguts und zu einem Zustand des „Hier und Jetzt“. Diese Methode kann praxiserprobt etwa **60-70%** aller Gedanken plötzlich unterbrechen.

#### Ausführung

Begeben Sie sich in eine dominante Haltung (aufrechte Körperhaltung, Schultern nach hinten, Brust raus, Kopfhaltung nach oben, stehend) und sprechen sie das Wort „Stopp“ mutig und entschieden aus.

Wollen Sie diese Methode in der Öffentlichkeit anwenden, können Sie diese auch gedanklich durchführen, doch die Wirksamkeit sinkt dadurch etwas. Ein oftmaliges gedankliches Wiederholen des Ausdruckes „Stopp“ in einem hohen Tempo kompensiert diesen Fakt Eine verbale, dominante Aussprache führt definitiv zu den besten Resultaten. (siehe Video)

### 1.1.2 Die „Ich denke“-Methode

Diese Methode wurde von Wolfram Vertnik persönlich entwickelt, um jegliche Gedanken in kurzer Zeit zum Vollstopp zu bringen. Sie funktioniert in **100%** der praktischen Anwendungen und tönt zu Beginn etwas seltsam, da Menschen es nicht gewohnt sind, eine bewusste Selbstkommunikation durchzuführen. Diese Methode ist eine **Kombination** aus dem Moderieren der Ist-Situation, dem aktiven „Dezentrieren“ und der Nutzung von körperlicher Aktivierung.

#### Ausführung

Setzen Sie sich in Bewegung – einfaches Gehen reicht. Es ist wichtig, dass Sie sich in einer starken Haltung (Körperhaltung mit Stopp-Methode identisch) befinden. Dann sagen Sie sich immer wieder verbal oder gedanklich „Ich denke, ich denke, ich denke...“. Diese neutrale Moderation des Ist-Zustandes wird das Gefühl im Menschen verändern, da kein innerer Kampf gegen diese Gedanken erfolgt.

Wenn sich das negative Gefühl verändert hat, hören Sie auf, zu moderieren und zählen Sie von 1 bis ...! Lauern Sie den negativen Gedanken auf, bis diese wiederauftauchen. Falls sich diese wiedereinstellen sollten, beginnen sie wieder die Worte „Ich denke, ich denke...“ auszusprechen oder gedanklich zu formulieren. Diesen Prozess sollten Sie so lange wiederholen, bis diese Gedanken bei dem Zählen nicht mehr erscheinen. (siehe Video)

### 1.1.3 Die Aktivierung von positiven Assoziationen

Bei dieser Methode wird den **fünf Sinnen** bewusst etwas **positiv Assoziiertes** präsentiert. Vor allem positive, **soziale** Kontakte werden den Gedanken unterbrechen können. Das Gehirn braucht soziale Kontakte, und durch die Sinneseindrücke und der daraus resultierenden Aktivierung des freudvollen Zentrums wird eine Fokusveränderung veranlasst. Schmerz wird zu Freude schwenken.

#### **Ausführung**

Finden Sie einen Menschen – es kann ein Fremder, ein Bekannter oder auch Familie oder Freunde sein – und finden Sie etwas Positives, Schönes an ihm. Geben Sie diesem ein Kompliment dafür, ganz gleich wie sie sich in diesem Moment fühlen. Die Sinneswahrnehmungen sind weitaus stärker als der Gedankenstrom. Ignorieren sie in diesen Momenten ihre persönliche Befindlichkeit und verlagern sie ihren Blick nach außen.

„In Momenten des Schmerzes ist man in seinem Ego gefangen und es bedarf einen Blick nach Außen und das Erschaffen positiver sozialer Kontakte“. (Vertnik, 2013)

### 1.1.4 Die Dominante Methode

Eine weitere Möglichkeit Gedanken zu unterbrechen und eine Dezentrierung von diesen zu bewerkstelligen basiert auf dem Fundament der Dualität. Es kann nur ein Gefühl, ein Gedanke vorherrschend wirken. Dieser Fakt wurde bereits im vorher angeführten Punkt genutzt, im Bereich der Aktivierung von freudvollen Assoziationen. Jedoch sind für die Durchführung dieser Methodik soziale Kontakte notwendig, welche nicht immer zur Verfügung stehen. In solchen Momenten ist die „Dominated Methode“ sehr hilfreich. Das Gegenteil von Angst, Zweifel und dgl. sind Bewusstseinszustände von Freude, Liebe, Spaß, Mut und dgl. Letzteres wird in dieser Methode angewendet.

Achtung: Menschen können mit allen Situationen umgehen, außer mit einem Bewusstseinszustand, und zwar der Machtlosigkeit, der Ohnmacht. In qualitativ negativen Momenten ist es enorm wichtig ein Gefühl der Stärke, des Selbstbewusstseins zu entwickeln. Dies ist in Momenten der Ohnmacht jedoch kaum möglich. Aus diesem Grund wird die Grundemotion der Aggressivität genutzt. Durch diese innere Aktivierung entsteht ein sanftes Machtgefühl, welches das Ohnmachtsgefühl transformiert.

#### **Ausführung**

Begeben Sie sich in eine dominante Haltung und nutzen sie in der ersten Instanz die „Stopp-Methode“. Danach leiten sie die aggressive Energie verbal nach Außen, welche sich in ihnen aufgestaut hat und dies in einer Art und Weise, wie sie es gewohnt sind, mit sich oder anderen zu sprechen, wenn sie sich in einem sehr erregten Gefühlszustand befinden. Unterstützend fungiert eine körperliche Belastung.



Eine weitere Herausforderung von unkontrolliertem Denken ist der ständige Vergleich mit den tief liegenden unbewussten Überzeugungen. Alle Gedanken werden dem jeweiligen Informationsgehalt auf vergangenen Erfahrungen zugeordnet, welche entweder positiv, negativ oder neutral assoziiert sind. Dies wird wiederum einen Menschen im Fühlen, in der Entscheidungsqualität und den daraus zu erwartenden Handlungen beeinflussen. Das Ergebnis daraus, ist das ständige unbewusste Leben seiner persönlichen Vergangenheit.

### *1.2.1 Warum denken Menschen „scheinbar“ zu viel?*

Der erste Grund warum Menschen unbewusst an ihrem Denken festhalten, ist die Überzeugung dieser, dass Denken eine Notwendigkeit sei, ohne jedoch eine Differenzierung zwischen rationalem und intuitivem Denken vorzunehmen. Denken ist ein Geschenk, jedoch nur dann, wenn man Kenntnis davon hat, wie sinnvolles Denken funktioniert.

Sollte das intuitive Denken, das rationale Denken in der Quantität übertreffen wird sinnvolles Denken eine Herausforderung und wirkt sich sehr oft kontraproduktiv für den Betroffenen aus. Menschen wurde gelernt, dass man über alles nachdenken sollte. Dies geschah bereits in der Kindheit des Individuums und daraus erfolgte eine Überzeugung.

Der zweite Grund, warum es Menschen schwer fällt dauerhafte Gedanken zu unterbinden sind unbewusste Muster, welche im Unterbewusstsein des Individuums, die Funktion „der Vermeidung von Schmerz“ auslösen. Das Gehirn hat den Auftrag einen Menschen vor Schmerz zu schützen und zur vermeintlichen Freude zu führen. Das Fernhalten von Schmerz hat oberste Priorität. Wenn Personen in ihrem Leben eine Vielzahl von Schmerzmomenten durchleben mussten, sind diese Erfahrungswerte im Menschen gespeichert und können jederzeit wieder aktiv werden. Diese Aktivierung erfolgt aber erst dann, wenn das Individuum vom mentalen in den unbewussten Bereich übertritt, was wiederum in Momenten der Ruhe geschieht. In solchen Situationen wird unbewusst der mentale Bereich, durch Gestik, Mimik, Worte, Taten oder Gedanken aktiviert, da die Gefühlsqualität im emotionalen Bereich aufgrund der schmerzvollen vergangenen Erlebnisse zu intensiv wäre.

Der dritte Grund sind Schmerzpunkte, welche in verbaler, aber auch nonverbaler Kommunikation in sozialen Begegnungen aktiviert werden. Aspekte wie Geringschätzung, Unehrllichkeit, Aggression und dgl. erzeugen im Individuum ein schmerzvolles Gefühl, welches dieser Mensch sehr bewusst wahrnimmt. Die Herausforderung, welche solche Situationen erzeugt, ist das bewusste Abbrechen der entstandenen Gefühlsqualität. Das Aktivieren des „Schmerzkörpers“ ist grundsätzlich kein Problem, da das wahrgenommene Gefühl lediglich eine Dauer von einigen Sekunden aufweist. Jedoch neigen Menschen dazu über das Geschehene stundenlang nachzudenken, was wiederum dem Gedankenstrom Macht gibt.

Der vierte Grund eines dauerhaft aktivierten Denkzentrums ist, dass emotionale Bedürfnisse von Menschen im sozialen Kontext nicht oder negativ erfüllt werden. Wenn einem nicht die Liebe gegeben wird, welche man sich erwartet, die Bedeutung genommen oder die Sicherheit verwehrt wird, entsteht wiederum ein Schmerz. Dieser hält nur einige Augenblicke an, vergleichbar den Schmerzpunkten, löst jedoch wiederum den Gedankenstrom aus. (Anmerkung: Bei einem dauerhaften Entzug von emotionalen Bedürfnissen wird aus einem Gefühl nach einigen Wochen eine Grundstimmung entstehen).

Als fünften Grund gilt der Information-Overload, welchem sich Menschen ausgesetzt fühlen. Durch die permanente Aktivierung des mentalen Bereichs und die unvollständige Kategorisierung der wahrzunehmenden Subjekte, erfolgt eine Nachbearbeitung dieser durch Gedanken.

Diese Aufzählung gilt nicht als vollendet zu betrachten und wird in den nächsten Modulen eingehend untersucht.

Nun gilt es die ersten Schritte zur Gedankenhygiene zu vollziehen. Grundsätzlich gilt folgendes:

**Je öfter ein Mensch im Hier und Jetzt ist, desto weniger denkt dieser.**

### 1.3 DAS MODERIEREN

Bei der Methode des **Moderierens** erzählt sich der Mensch selbst, was dieser im Moment tut. Eine neutrale Moderation führt dazu, dass sich keine Gedanken bilden können und sich der Mensch auf natürlicher Weise beruhigt. Ein Moment des Hier und Jetzt entsteht. Die Durchführung sollte im ersten Schritt verbal erfolgen, da das gedankliche Moderieren bei Menschen mit intensiv aktivierten Gedankenstrom einen verminderten Effekt aufweist. Nach einigen Tagen der Praxis und der Minderung des ungewollten Denkens kann auf die gedankliche Moderation zurückgegriffen werden.

Das Moderieren kann zu jeder Zeit des Tages erfolgen. Wir empfehlen **fünf-** bis **zehnmal** täglich die **30-sekündige** Moderation aller Geschehnisse, Situationen, Aktionen und dgl. um bleibende Effekte zu erzielen. (siehe Video)

## 1.4 DIE INTENSIVE ATMUNG

Die **intensive Atmung** ist eine Methode, welche die meisten Menschen bereits automatisiert nutzen. Doch die bewusste Ausführung dieser Methode führt zu besseren Erfolgen im Beruhigen des Gedankenstroms. Eine tiefe Atmung, welche eventuell zum Schwindelgefühl aufgrund der enormen Menge an Sauerstoff führt, versetzt den Menschen in den **Alpha-Zustand**. Im Alpha-Zustand kann ein Mensch kaum Gedanken bilden, wiederrum resultiert ein Moment des Hier und Jetzt. Diese Methode sollte täglich **drei** bis **fünf** Male durchgeführt werden und ein fixer Bestandteil ihres Tagesablaufes sein. (siehe Video)

## 1.5 DIE BEOBACHTUNG

Die Methode der **Beobachtung** sollte mit dem Moderieren kombiniert werden, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Die Beobachtung von Menschen, der **Natur** etc. führt zu der Beruhigung des Menschen, das Moderieren sorgt für den Gedankenabbruch. Der Mensch wird in das Hier und Jetzt versetzt. Die Ausführung dieser Methode wird **zwei-** bis **dreimal** täglich empfohlen. Nach einiger Zeit wird der Gedankenstrom sich deutlich vermindert haben. (siehe Video)

## 1.6 DAS MENTALTRAINING

Das **Mentaltraining** dient, wie vorherige Methoden, des Seins im Hier und Jetzt, das Finden der **inneren Ruhe**, des Gelangens in den Alpha-Zustand und zur **Minimierung** des Gedankenstroms. Die Methode wirkt auch langwierigen Schlafproblemen entgegen, wenn sie etwa **drei- bis** Minuten vor dem Einschlafen durchgeführt wird.

Mentaltraining unterstützt das menschliche Gehirn dabei, die restlichen Informationen, welche noch durch den Prozess des Kategorisierens und Vergleichens gehen müssen, **abzuschließen**. Es hilft auch dabei, **Klarheit** zu erlangen und in das emotionale Zentrum zu kommen. (siehe Video)

### 1.6.1 Ablauf des Mentaltrainings?

Der Mensch ist ein „**Gewohnheitstier**“. Abläufe werden antrainiert und laufen ab einem gewissen Moment (meist **fünf Wochen**) vollkommen automatisiert ab. Es werden Assoziationen gebildet und bestimmte Reize lösen schließlich diesen unbewussten Ablauf aus.

Das Mentaltraining und die dadurch zu erwartender Wirkung des „ich bin bei mir angekommen“ wird bei regelmäßiger Durchführung, durch diese Assoziationen, diese **automatisierten Abläufe**, sehr einfach erreicht.

Für das Mentaltraining wird ein **unbefruchteter** Platz gesucht. Dies ist ein Platz, an welchem sich der Mensch nicht regelmäßig aufhält – zu welchem sich deshalb noch keine intensiven Assoziationen gebildet haben. Dieser Ort sollte stets für die Durchführung des Trainings genutzt werden.

Genauso wird ein präziser **Zeitpunkt** gewählt, an welchem das Mentaltraining täglich durchgeführt wird. Ort und Zeit spielen unter anderem eine Rolle in der Bildung einer Assoziation, in diesem Fall möchte man eine unbewusste Speicherung der vollkommenen Ruhe veranlassen. Nach etwa fünf Wochen von täglichem Mentaltraining wird dieser Ort, sowie auch diese gewählte Zeit, in einem Menschen Ruhe auslösen – selbst, wenn dieser kein bewusstes Mentaltraining in diesem Moment betreibt. Humane Tätigkeiten in der Nähe dieses Ruheplatzes, dieser Ruhezeit, werden zu **Momenten** der **Ruhe** führen.

Nachdem ein Ort und eine Zeit gewählt wurden, kann das Mentaltraining schließlich durchgeführt werden. Dazu wird ein Kissen benötigt, welches als Sitzkissen verwendet wird. Man setzt sich aufrecht hin – das Liegen sollte vermieden werden, da dies eine Assoziation für Schlaf hervorruft. Die Hände werden auf den Bauch gelegt und es wird ruhig geatmet. Die Augen können geschlossen oder geöffnet sein – wobei man bei offenen Augen darauf achten sollte, seinen fünf Sinnen nicht allzu viele Informationen zum Vergleichen und Kategorisieren darzubieten.

Anschließend wird die Moderation der Atmung durchgeführt: „Ich atme ein, ich atme aus“. Dies sollte für etwa zehn Minuten durchgeführt werden. In den Videounterlagen bietet Wolfram Vertnik eine kurze Moderierung und Darbietung dieser Methode, wodurch selbst nach wenigen Momenten schon Ruhe eintritt.

Das Moderieren und die ruhige Atmung führen den Menschen in den Alpha-Zustand. In diesem können keine Informationen verglichen und kategorisiert werden. Es kommt zum Abbruch des Gedankenstroms und innerer Ruhe. (siehe Video)

An besonders stressigen Tagen könnte es schwieriger sein, in den Alphazustand zu gelangen, da noch einige Informationen verarbeitet werden müssen. Um es leichter zu machen, sollte man vor dem Mentaltraining einen Punkt an der Wand fokussieren und den Sinnen keine weiteren Informationen präsentieren. Nach einiger Zeit wird der mentale Bereich des Gehirns abschalten, da er keine Aufgabe hat danach kann das Mentaltraining gestartet werden.

## 1.7 DAS BREATHWALKING

Das **Breathwalking** wurde vor langer Zeit entwickelt und beschreibt, einfach gesagt, eine Meditation in der Bewegung. Auch diese Methode führt zur inneren Ruhe und zum Gelangen in den Alpha-Zustand – zusätzlich dient es auch, **Aggressionen** von Innen nach Außen zu richten und das Ziel in das Unterbewusstsein zu transferieren.

Aggressionen von innen nach außen zu richten, ohne jedoch dafür soziale Kontakte zu nutzen, unterstützt die innere Ruhe, da man in der Welt der Dualität immer beide Aspekte leben sollte. Permanente innere Ruhe erreicht man nur, wenn man auch den Aspekt der Aggression lebt, der in einem Menschen, beispielsweise durch den Information-Overload entsteht.

Menschen, welche seit langer Zeit in einer **tiefen Traurigkeit** gefangen sind, erreichen durch ein „normales“ Mentaltraining kaum den Moment der inneren Ruhe. Bei einer depressiven Stimmung ist das **Schmerzzentrum** intensiv und dauerhaft aktiviert und ist das Gefühl der Ruhe für den Betroffenen kaum auszuhalten. Das Breathwalking überwindet dies jedoch. Auch dient es der **Förderung** des **Selbstbewusstseins**.

Das Breathwalking wird am besten in der Natur ausgeführt. Ruhiges Gehen und eine ruhige Atmung für einige Minuten bereitet den Körper und das Gehirn auf bevorstehendes Breathwalking vor. Es ist wichtig, dass man sich in einer aufrechten Haltung befindet und einen gewissen Punkt fokussiert, um seinen Sinnen nicht allzu viele Informationen zu präsentieren. Der Blick sollte vor allem nach oben gerichtet sein. Dieses Gehen beeinflusst bereits das Gefühl, hervorgerufen durch eine physiologische Veränderung

Das eigentliche Breathwalking beinhaltet eine eigene Atemtechnik und einen gewissen Rhythmus. Der Rhythmus wird der Atmung angepasst. Bei der Atmung atmet man viermal durch die Nase ein und vier Mal durch den Mund aus. Wolfram Vertnik demonstriert die Atemtechnik in den zusätzlichen Kursvideos. Dieser Rhythmus verschafft einem Menschen Klarheit im Kopf und Ruhe. Die Synapsen im Gehirn werden besser aktiviert und es kann sich sogar ein Gefühl des Erfolgs bilden.

Dieser Rhythmus wird im Idealfall für zwei bis drei Minuten beibehalten. Anfangs könnten sich einige Schwierigkeiten auftun, da viele Menschen diese intensive Sauerstoffzufuhr nicht gewohnt sind und ein Schwindelgefühl entstehen könnte. Dies ist vollkommen normal. Anfangs ist ein Zeitrahmen von zehn bis zwanzig Sekunden des Breathwalkings ausreichend, falls solch ein Schwindelgefühl auftreten sollte. Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper schließlich daran und man kann die Übung ideal durchführen. Um ein intensiveres Gefühl des Erfolgs zu empfinden, kann nach einigen Malen des Breathwalkings eine Inkantation passend zum Rhythmus ausgesprochen werden (z.B.: Ich bin der Erfolg).

Nach dieser Zeit sollte wieder eine Phase des Beruhigens eintreten. Wie am Beginn der Übung sollte ein normaler Atemrhythmus und ein ruhiger Gang eintreten. Nach einigen Momenten sollte man beginnen, schneller zu gehen, wenn möglich zu laufen. Dies dient zur Durchblutung und des „Aufwärmens“ und sollte für etwa fünf Minuten durchgeführt werden.



## 2 FREUDEZENTRUM VS SCHMERZZENTRUM

---

Das Freude-, genauso wie das Schmerzzentrum, befinden sich im **emotionalen** Bereich des Gehirns, exakter definiert beschreibt dieser „Ort“ den Bereich im Gehirn, indem die Emotionen als Vergleichswert sämtlicher Sinneseindrücke und Gedanken dienen. Je nachdem welches dieser zwei „Zentren“ **aktiviert** ist, verursacht die entsprechende Emotion, die daraus resultierenden Gefühle eines Menschen. Es ist wichtig, das Freudezentrum zu aktivieren und zu verstärken, um einen positiven Fokus und eine **positive Wahrnehmung** zu erlangen und das Aktivieren des Schmerzzentrums zu minimieren. Das Resultat ist eine positive Einstellung zum Leben, sowie die Entstehung von positiven Gefühlen und Gedanken.

### 2.1 DAS FREUDEZENTRUM

Das **Freudezentrum** wird auch das **positive** Zentrum genannt. Es beinhaltet, die für Menschen wünschenswerten Emotionen und positiven Grundeinstellungen zum Leben, wie beispielsweise die Liebe, der Spaß, die Freude, das Selbstbewusstsein, die Leidenschaft, die Inspiration und die evolutionsbedingten Werte des Individuums.

Dieses Zentrum ist **bei Kindern in den ersten Lebensjahren sehr stark aktiviert** und vermindert sich in der Qualität im Laufe des Erwachsenwerdens. Der Grund hierfür liegt im unbewussten Erlernen des „wahren“ Lebens. Kinder haben nicht die Gefühle von Angst, Zweifel, Schuld etc., sondern werden diese erst durch das Vorleben und der verbalen Vermittlung in einem jungen Menschen „installiert“. (siehe Podcast „Das Egobildungsprogramm“)

Das Aktivieren von positiven Emotionen ist für den vorrangigen Fokus im Leben essenziell, da durch diese Qualität eine verändernde Wahrnehmung von äußeren Umständen veranlasst wird. Durch die Wirkung der selektiven Wahrnehmung wird aus einem positiven Fokus eine Differenzierung der externen Welt, entsprechend positiv veranlasst.

Das Grundproblem der heutigen Zeit liegt in einer vermehrten Vermittlung von negativen Reizen, welche dem entgegensteht. Mediale Inhalte, welche interpersonal, aber auch massenmedial vermittelt werden, wirken sich kontraproduktiv auf die Entstehung eines positiven Fokus aus. Weiters prägen schmerzvolle Erfahrungen die vorrangige Aktivierung der jeweiligen Emotionen, was wiederum in einer „Degeneration“ des freudvollen Zentrums mündet.

**Positiver Fokus - positives Gefühl - positive Wahrnehmung - positive Gedanken**

## Wie oft aktiviere ich das Freudezentrum in mir?

Diese Frage und die positive Beantwortung dieser, stellt die Kernessenz für die Qualität ihres Lebens dar. Der weitaus größte Teil der Menschen beschäftigt sich zumeist unbewusst mit eher kontraproduktiven Gedanken und Sinneseindrücken.

### Selbstreflexion:

Wenn sie die letzten 8 Wochen ihres Lebens betrachten. Wie oft haben sie folgende Gefühlszustände, Informationen, Bewusstseinszustände proaktiv in ihrem Leben erschaffen?

Leidenschaft, Mitgefühl, innere und äußere Schönheit, Inspiration, Spaß, Hingabe, Sinnlichkeit, Wertschätzung, Dankbarkeit...!

Bitte beurteilen sie die genannten Wahrnehmungen und Zustände in der Qualität des Fühlens. Es ist möglich mental Gedanken der Dankbarkeit zu pflegen, Schönheit zu erkennen etc., wobei diese „oberflächliche Wahrnehmung NICHT das positive Zentrum aktiviert. Um einen Reiz auf das Freudezentrum auszuüben, bedarf es einer Gefühlsqualität, welche in folgenden Fragen dargestellt wird:

- Wann haben sie das letzte Mal Dankbarkeit verspürt, dass sie Tränen in den Augen hatten?
- Wann haben sie das letzte Mal Inspiration gelebt, wie es ein kleines Kind beim Spielen in einem Sandkasten erlebt?
- Wann haben sie das letzte Mal Schönheit empfunden, dass es ihnen nicht möglich war, ihre Sinne vom Objekt der Schönheit abzuwenden?

Das Aktivieren des freudvollen Zentrums gelingt niemals nur mental, sondern stellt eine intensive Gefühlsqualität dar, welche in einem Zustand des Hier und Jetzt kombiniert mit einem externen oder internen Reiz entsteht.

## 2.2 DAS SCHMERZZENTRUM

Das **Schmerzzentrum** wird auch das **negative** Zentrum des Gehirns genannt. Es beinhaltet alle Aspekte der kontraproduktiven Gefühle, wie Angst, Trauer, Aggression, Wut, Depression, Ohnmacht und Zweifel.

Anmerkung: Eine exakte Definition im Bereich des Gefühlsspektrum des Individuums ist kaum möglich, da durch die Evolution in einem Leben, auch scheinbar negativ deskriptiv dargestellt Inhalte als durchaus positiv wahrgenommen werden können.

## Schmerz kann auch als Freude empfunden werden!

Das Schmerzzentrum ist bei den meisten Menschen besser und stärker aktiviert als das Freudezentrum. Uns Menschen wurde selten gelehrt, dass positive Gefühle absolut wichtig sind – uns wurde eher vermittelt skeptisch und misstrauisch gegenüber Menschen und Situationen zu sein. Zu hinterfragen, und stets nach negativen Aspekten zu suchen. Dies resultiert auch aus der Evolution der Menschheit. Es haben in der Vergangenheit stets die Individuen überlebt, welche misstrauisch und vorsichtig gegenüber externen Begebenheiten waren.

Wenn ein Säbelzahniger brüllend vor einem Steinzeitmenschen erschien, war das sinnvolle Verhalten Angst zu haben und durch diese Emotion eine körperliche Reaktion des „Weglaufens“ zu vollziehen.

Wir sind die Erben dieses „früher“ sinnvollen Verhaltens! Wir sind die Nachfolger\*innen das ängstliche, vorsichtige Menschen.

Doch ist dieses Verhalten in der heutigen Zeit nicht mehr als sinnvoll zu erachten, oder wie oft treffen sie auf Bedrohungen, bezüglich ihrer körperlichen Unversehrtheit?

Diese vorher genannten negativen Aspekte sorgen für eine **negative Wahrnehmung** des Lebens und einem zu stark aktivierten Schmerzzentrum. Weiters wurden Menschen verletzt, betrogen, angelogen, enttäuscht, verlassen oder sie erreichen, trotz enormer Anstrengungen nicht, die persönlichen Ziele. Für eine ständige Verstärkung des Schmerzzentrums sorgen auch die Medien. Massenmedien berichten vorrangig über negative Geschehnisse, da diese leichter verkauft werden und Menschen aufgrund ihres Dranges nach „Sensationseeking“ (Modul 2), diese gerne rezipieren und den medialen Inhalt anderen Menschen verlautbaren, was wiederum diesen negativen Reiz verstärkt.

**Je mehr sich ein Mensch mit Schmerz, Angst und generell negativen Aspekten des Lebens beschäftigt, desto öfters wird das Schmerzzentrum aktiviert und dadurch wachsen.**

Um das Schmerzzentrum zum Ruhestand zu bringen, muss man sich von Medien und negativen Gesprächen fernhalten. Man muss vorrangig den fünf Sinnen **freudvoll gespeicherte Aspekte** präsentieren. Dies sorgt für ein stärkeres positives Zentrum, einen positiveren Fokus und eine positive Wahrnehmung.

### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 AKTIVIERUNG DES POSITIVEN ZENTRUMS – PRAXIS

---

Wie schon im vorigen Kapitel beschrieben, ist es essenziell, das positive Zentrum zu aktivieren und diesen Zustand dauerhaft zu erhalten. Aus einem starken Freudezentrum resultieren mutige, freudvolle, glückliche, harmonische Gedanken/Gefühle, welche sich durch die Funktion der selektiven Wahrnehmung in der externen Welt widerspiegeln. Weiters werden Herausforderungen, welche bei einem stark aktivierten Schmerzzentrum als unlösbar galten, nur noch Probleme, welche man sich selbst imstande sieht, diese zu lösen. Hiermit geht es nicht nur primär darum ein positives Gefühl zu erschaffen, oder Glücksgefühle zu erleben, sondern vielmehr um eine grundlegende positive Einstellung zum Leben und dessen Herausforderungen. Ferner verschwinden durch diese Wahrnehmung einige Herausforderungen wie von selbst, da sich der innere Blickwinkel verändert hat.

Auswirkungen eines positiven Fokus:

- Das Gefühl von Glück
- Eine positive Einstellung zum Leben.
- Das Erkennen von Chancen.
- Das Erkennen der „Schönheit“ dieser Welt.
- Das Leben einer charismatischen Ausstrahlung.
- Das subjektive Gefühl des „ich kann es schaffen“.
- Das Wahrnehmen von „schönen“ Eigenschaften bei Menschen.
- Ein intrinsischer Antrieb (Motivation)
- Kreativität
- Inspiration etc.

Es gibt unterschiedliche Maßnahmen, mit welchen das positive Zentrum aktiviert und verstärkt werden kann, wobei die Aktivierung, am eindrucksvollsten und wirksamsten über die Sinneseindrücke zu erfolgen hat. Die Wahrnehmung über die fünf Sinne des Menschen hat eine weitaus höhere Qualität als die Gedankenkraft.

**Die Aktivierung von Neuronenverbände ist durch Sinneswahrnehmung weitaus kraftvoller als durch Gedanken!**

**Aus diesem Grund ist es unerlässlich, die Aktivierung des positiven Zentrums durch Sinneswahrnehmungen zu forcieren!**

**Ausdrucksformen**, welche das Freudezentrum aktivieren, sind beispielsweise Aspekte der Leidenschaft, der Hingabe, des Spaßes, der Inspiration, des Mitgefühls, der Sinnlichkeit, der Wertschätzung, der Schönheit, der Kreativität, der Wunscherfüllung und viele mehr.

Diese Aspekte zu leben (durch Handlungen im externen Bereich in einem Zustand des Hier und Jetzt), führt zur Aktivierung des positiven Zentrums und somit zu einer Veränderung des Fokus der jeweiligen Persönlichkeit.



## 4 DIE DEFINITION VON GLÜCK

---

Ein Aspekt des Lebens, welcher wohl jeder Mensch anstrebt ist das Gefühl von **Glück**. Doch die eigentliche Definition des Glücks ist vielen fremd. Aufgrund dieser fehlenden Definition finden viele Menschen ihr ganzes Leben lang nicht das Glück, welches sie sich erhoffen.

Nach der E.I.P Methode® gibt es **zwei** Arten des Glücks, wobei die Differenzierung in **Bedürfnisbefriedigung** und das **wahre Glück** zu erfolgen hat. Glück ist keineswegs ein abstrakter Begriff und lediglich von äußeren Umständen abhängig, sondern vielmehr eine Grundeinstellung zum Leben, welche sich in den Überzeugungen und Einstellungen des Individuums manifestiert hat. Um Glück fühlen zu können bedarf es einer inneren Bereitschaft für Glück und wie sie bereits erfahren haben, ein stark aktives Freudezentrum.

Für die meisten Menschen ist Glück ein „Zufall“ welcher fremdbestimmt in das Leben eines Menschen tritt. An dieser Stelle sollte folgende Aussage, diese allgemeine Meinung, falsifizieren:

„Je mehr ich an mir arbeite und übe, desto mehr Glück habe ich im Leben“. (Verfasser unbekannt)

Definiert man das Gefühl von Glück durch Hinweise der Psychologie, der Neurowissenschaft und der praxiserprobten E.I.P Methode sind folgende Arten zu benennen.

- Glück durch die Erfüllung eines emotionalen Grundbedürfnisses
- Glück durch die selektive Wahrnehmung entsprechend eines stark aktivierten Freudezentrum

### 4.1 DIE BEDÜRFNISBEFRIEDIGUNG

Die **Bedürfnisbefriedigung** ist die **Erfüllung** eines materiellen **Wunsches** oder eines **emotionalen Grundbedürfnisses**. Dieser Wunsch kann von jeglicher Natur sein, ob es der Wunsch nach dem schönen Wetter oder nach einer erfolgreichen Beziehung ist. Wird ein Wunsch, ein Bedürfnis, eines Menschen positiv befriedigt, löst dies **Glückgefühle** aus.

Dieses Glück ist in jedem Fall immer **temporär**. Maximal dauert es laut Untersuchungen **drei Monate** an, minimal nur einige Sekunden. Nach diesem Zeitraum tritt im Menschen wieder der individuelle Normalzustand ein, welchen das Individuum vor der Wunscherfüllung hatte.

Bei dieser Art des Glücks ist das Geschehnis entscheidend. **Äußerliche Einflüsse** wirken auf das Glücksgefühl des Menschen ein, weshalb es nie permanent bleiben kann. Die Beibehaltung dieses Glücksgefühl tendiert auch dazu, sehr viel Anstrengung im täglichen Leben zu verspüren, wenn dieser Wunsch ein definiertes Ziel wäre. Unbeeinflussbare Faktoren, beispielsweise das Wetter oder die Wertschätzung/Liebe von Menschen sind auch durch Anstrengung nicht/kaum dauerhaft zu erreichen.

Menschen begleiten täglich unbewusst dutzende von Wünschen und Bedürfnissen, welche das Glücksgefühl des Individuums maßgeblich beeinflussen. Sei es der Wunsch nach Nahrung, wenn man Hunger verspürt, oder der Wunsch, dass die Arbeitszeit schneller verstreicht. Wünsche sind allgegenwärtig und beeinflussen enorm unser Wohlbefinden im Alltag.

Wenn ein emotionelles Grundbedürfnis längere Zeit nicht positiv erfüllt ist, entsteht dadurch sogar eine dauerhafte eher kontraproduktive Gefühlslage, welche sich als Lethargie oder Traurigkeit manifestieren kann. Wenn sich beispielsweise ein Mensch nach einer Liebesbeziehung sehnt und die Erfüllung, den größten Wunsch nach Liebe beinhaltet, wird sich dieser, als Single, in einer Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit wiederfinden, wenn der Zeitrahmen des Einsam seins bereits von langer Dauer ist.

**Glück, welches aus der Erfüllung von Wünschen und Bedürfnissen entsteht, ist ein fremdbestimmtes, kurz anhaltendes Gefühl. Die Abhängigkeit von externen Einflussfaktoren sollte jedoch niemals das Ziel eines Menschen sein!**

## 4.2 DAS WAHRE GLÜCK

Das **wahre Glück** beschreibt einen **dauerhaften** Zustand. Dieser Zustand wird erzielt durch einen dauerhaften **positiven Fokus**. Die positive Wahrnehmung der Realität durch diesen Fokus führt zu Glückgefühlen bei selbst den unscheinbarsten, für Menschen oft selbstverständlichen, Momenten, wie zum Beispiel das Lachen eines Kindes.

**Dieses Glück hängt von der Bereitschaft dazu ab.**

Die **Bereitschaft** dazu ist nicht nur mental steuerbar. Die fünf Aspekte, wie Angst oder Zweifel, welche bereits im Kapitel der Gedankenkontrolle (7) behandelt wurden, behindern Menschen bei der Findung des wahren Glücks. Auch tiefliegende Schmerzpunkte und die negative Befriedigung emotionaler Grundbedürfnisse spielen eine übergeordnete Rolle.

Um das wahre Glück zu erreichen, ist eine positive Wahrnehmung und das Leben der Aspekte der **Liebe (Leidenschaft, Dankbarkeit, Hingabe, Mitgefühl, Selbstlosigkeit, Inspiration etc.)** essenziell.

Diese Liebe, nach E.I.P, definiert einen **dauerhaften** positiven Fokus im Gehirn. Dieser basiert nicht auf äußerliche Einflüssen und Ergebnissen. Diese Liebe entsteht auch in der Abwesenheit von Wünschen und Bedürfnissen, und ist niemals fremdbestimmt.



## 5 GRUNDSTIMMUNG VS AFFEKTLOGIK

---

Die **Grundstimmung** und die **Affektlogik** beschreiben, wodurch **Gefühlszustände** hervorgerufen werden und differenzieren sich temporär und qualitativ.

### 5.1 DIE AFFEKTLOGIK

#### 5.1.1 Was ist ein Affekt?

Der **Affekt** ist in der Affektlogik ein Überbegriff für **geföhlsartige Befindlichkeiten** aller Art. Grundaffekte, welche jeder Mensch besitzt, sind zum Beispiel Neugierde, Freude, Trauer und Wut. Weitere dieser **Grundaffekte** sind angeboren, **zusätzliche** Affekte sind vorwiegend **Abwandlungen** dieser und werden während des Lebens eines Menschen gebildet. (Luc Ciompi, kein Datum)

Der **Bereich** der **Affektlogik** beschreibt das **Zusammenspiel** von Emotionen, Geföhlen, dem Denken (=Kognition) und dem Verhalten (=Aktion). Die Affektlogik besagt, dass durch den bewussten oder auch unbewussten Vergleich der Ist-Situation mit anderen Umständen ein **kurzfristiges Gefühl** entsteht. Diese Wechselwirkung findet ständig statt und beeinflusst einen Menschen und dessen Entscheidungen. Der Mensch handelt meist aus situationsabhängiger **Logik** und den **Emotionen** und **Geföhlen**, welche in dieser Situation aufkommen. Dies ist schlussendlich die Affektlogik. (Luc Ciompi, kein Datum)

Die Affektlogik kann durch einige Maßnahmen beeinflusst werden. Dies wären vor allem bereits genannte Methoden, um den **Gedankenstrom** zu unterbrechen und den **Sinnen** positivere Wahrnehmungen zu präsentieren. Geändert werden kann es durch die Ankurbelung von **positiv** gespeicherten **Aspekten**. (Luc Ciompi, kein Datum)

Diese Definition bedarf noch einer weiteren Ausführung:

**Der Vergleich findet nicht nur mit der jeweiligen Ist-Situation statt, sondern auch mit den gespeicherten Überzeugungen eines Menschen. Die Differenzierung der Frequenzebene von Alpha und Betazustand sollte an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben. (Vertnik, 2021)**

### 5.2 DIE GRUNDSTIMMUNG

Die **Grundstimmung** einer Person beschreibt einen **langanhaltenden**, tiefliegenden Zustand.

Eine negative Grundstimmung, wie zum Beispiel Traurigkeit, Depressionen oder ein Gefühl der Lethargie, der Antriebslosigkeit, **beeinflusst** jedes Erlebnis, jeden Gedanken und jede Erfahrung, die dieser Mensch macht.



## 6 KONDITIONIERUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS

---

Die **Konditionierung** des **Unterbewusstseins** entsprechend der **persönlichen Ziele** dient der Schaffung eines **inneren Antriebs**, eines realistischen Vorstellungsvermögens und einer positiven Veränderung des Vergleichswertes sämtlicher Sinneseindrücke und Gedanken.

**Der erste Schritt, um ein Ziel zu erreichen, ist die realistische Vorstellung der Erreichbarkeit und die Verminderung der Differenz zwischen Ideal- und Selbstbild. Dadurch wird ein intrinsischer Antrieb entstehen, welcher die Handlungen des Menschen zielorientiert steuert. (Vertnik, 2018)**

Primär gilt es einer Klärung, was der Unterschied zwischen dem **Selbstbild** und dem **Idealbild** ist – dies zu verstehen ist essenziell, um seine Ziele richtig zu bilden und auch Motivation zu entwickeln, um diese zu erreichen.

### 6.1 SELBSTBILD

Das **Selbstbild** ist die **persönliche Wahrnehmung** der eigenen Person. Es beschreibt die **individuelle** Wahrnehmung des eigenen Lebens und sich selbst als Mensch.

Zwei Arten des Selbstbildes können unterschieden werden: das **subjektive** Selbstbild und das **faktuale** Selbstbild.

Das **subjektive Selbstbild** beschreibt die Wahrnehmung seines Auftretens, seiner Rhetorik und der eigenen Persönlichkeit. Diese Wahrnehmung wurde über **lange Zeit** gebildet und entspricht Teils der **Wahrheit**, teils einer **Illusion**.

Das **faktuale Selbstbild** beschreibt **Fakten**, welchen man sich selbst gegenüber bewusst ist. Dies sind zum Beispiel **Ausbildungen**, welche vollendet wurden und die Anzahl der vorhergängigen Partner. Diese Art des Selbstbildes wird immer von Fakten unterstützt, welche meist von **anderen** Personen bestätigt werden können.

## 6.2 IDEALBILD

Das **Idealbild** ist jeder **Wunsch**, welcher eine Person sich gegenüber hat. Es ist die **Überzeugung**, wie man sein und was man erreichen sollte. Es beschreibt die **Ziele**, welcher dieser Mensch erreichen will und der Glaube, wie er sein Leben zu leben hat.

Das Idealbild ist die **Vollkommenheit**, welche sich eine Person von sich selbst wünscht und stets zu erreichen versucht.

In ziemlich allen Fällen gibt es eine Differenz, eine sogenannte **Diskrepanz**, zwischen dem Selbstbild und dem Idealbild. Das Idealbild weicht ab von dem Selbstbild und sorgt stets für eine gewisse **Unzufriedenheit** mit sich selbst, doch auch oft sorgt sie für die **Motivation** der **Zielerreichung**. Dies jedoch nur, wenn die Diskrepanz zwischen Selbst- und Idealbild nicht allzu groß ist.

Ist die **Diskrepanz** zwischen diesen beiden Bildern zu **hoch**, entsteht kaum Motivation. Die Erreichung seiner Ziele, die Erfüllung seiner Wünsche, scheint für diesen Menschen **unmöglich** und vollkommen unrealistisch. Die Person leidet sehr oft stark an dieser Diskrepanz, sie ist charakteristisch für Depressionen, Traurigkeit, Machtlosigkeit und einer generell **negativen Grundstimmung**.

Das vollkommene **Gegenteil** tritt jedoch ein, wenn die **Diskrepanz** zwischen Selbstbild und Idealbild sehr **gering** ist. Der innere Antrieb wird gesteigert, der Mensch ist **motiviert**, dieses Idealbild zur Realität zu machen. Das Ziel wirkt dabei sehr **realistisch** und wird meist auch erreicht. Dies sorgt für eine **positive Gefühlsstimmung**, einen positiven Fokus und da-her eine positive Wahrnehmung.

**Selbstreflexion:** Definieren sie ihre Ziele, ihre Wünsche. Beschreiben sie wie sie gerne sein wollen und achten sie dabei auf ihre Gefühl - und Gedankenwelt:

**Wie groß ist die Differenz zwischen meinem Selbstbild und meinem Idealbild?**

Ist diese eher groß, wurde möglicherweise ein Indiz für ihre Befindlichkeiten gefunden!



## 7 KONDITIONIERUNG DES UNTERBEWUSSTSEINS – PRAXIS

---

Wie bereits im vorgängigen Kapitel erklärt wurde, muss der **Vergleichswert** im Unterbewusstsein **verändert** werden, um seine Ziele erreichen zu können. Die **Diskrepanz** muss **verringert** werden und der Vergleichswert bezüglich der Gedanken und den Sinneseindrücken muss ein realistisches Gefühl auslösen.

Vorerst muss erwähnt werden, dass die Konditionierung des Unterbewusstseins nicht im **Beta-Zustand**, dem Alltagszustand, möglich ist!

**Das Gehirn vergleicht im Beta-Zustand alle Informationen mit der momentanen Ist-Situation und den tiefen Überzeugungen bezüglich der Information!**

Dies ist auch der Grund, warum stetige Affirmationen eher negative Resultate zeigen – der Vergleichswert im Unterbewusstsein ist zu groß, um gesprochene Affirmationen als die Wahrheit zu erkennen. Dasselbe Phänomen tritt beim „attributiven positiven Denken“ auf. (Vertnik, 2021)

**Gedankengänge, welche Mut machen sind förderlich. Situationen schön zu denken, dient der Aktivierung des Schmerzzentrums!**

Nachfolgend wird der Ablauf der Konditionierung deskriptiv dargestellt, um die Diskrepanz zwischen Selbstbild und Idealbild zu überwinden und Ziele ins Unterbewusstsein zu transferieren. Nach **fünf Wochen** täglicher Durchführung dieser Übungen wird dieser Prozess vollkommen automatisiert sein. (siehe Video)

***Die Konditionierung erfolgt stets im Alpha-Zustand. Auf dieser Schwingungsebene wird weder verglichen noch kategorisiert.***

Bevor man sich jedoch in den Alpha-Zustand begibt, muss zuerst das **Ziel formuliert** werden.

Zuallererst sollte man die individuellen drei Hauptziele definieren, welche man erreichen möchte. Aus diesen drei wählt man das Ziel mit höchster Priorität, für welches man dann einen Zielsatz formuliert.

Dieser **Zielsatz** muss den **Inhalt**, den **Zeitpunkt** der Erreichung dieses Zieles und die **Gefühle**, welche dadurch ausgelöst werden sollen, beschreiben. Kurz gesagt muss dieser Satz die Fragen „Was?“, „Wann?“, und „Wieso?“ beantworten. Der Zeitpunkt des Erreichens des Ziels sollte immer zwischen **sechs** und **zwölf** Monaten gesetzt werden.



