



# E.I.P PRACTITIONER

*Modul 1 | Theorie*

---

# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>1</b>	<b>DIE SCHWINGUNGSEBENEN IM GEHIRN</b>	<b>6</b>
1.1	DIE DIFFERENZIERUNG	7
1.2	DER ALPHA-ZUSTAND	7
1.2.1	GLAUBENSsätze	9
	DER BETA-ZUSTAND	10
	ALLTAGSBEWUSSTSEIN	10
	ALARMBEREITSCHAFT	10
<b>2</b>	<b>DIE HAUPTFUNKTIONEN DES GEHIRNS</b>	<b>11</b>
2.1	VERMEIDUNG VON SCHMERZ	11
2.1.1	DAS SELBSTEXPERIMENT	12
2.2	DAS AUSBLENDEN VON INFORMATIONEN	13
<b>3</b>	<b>DER FOKUS</b>	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>DER EMOTIONALE BEREICH</b>	<b>16</b>
4.1	ASSOZIATIONEN	17
4.1.1	NEUROASSOZIATIONEN	17
4.2	UNBEWUSSTE MUSTER	18
4.3	SCHMERZPUNKTE	19
4.4	EGO	20
<b>5</b>	<b>DER MENTALE BEREICH</b>	<b>21</b>
5.1	GEDANKEN	21
5.1.1	DAS RATIONALE DENKEN	22
5.1.2	DAS INTUITIVE DENKEN	23
5.2	5 SINNE	24
5.2.1	DIE INFORMATIONSFLUT	25
<b>6</b>	<b>EMOTIONEN UND GEFÜHLE</b>	<b>27</b>
6.1.1	WIE ENTSTEHT EIN GEFÜHL?	28
6.1.2	WANN SOLLTE MAN SEINEN GEFÜHLEN VERTRAUEN?	29
<b>7</b>	<b>DIE GEDANKENKONTROLLE</b>	<b>31</b>

<b>7.1 GEDANKEN, WELCHE NEGATIVE GEFÜHLE AUSLÖSEN KÖNNEN UND MENSCHEN IN IHREM LEBEN</b>	
BEHINDERN	<b>32</b>
<b>7.2 DIE ANGST</b>	<b>32</b>
7.2.1 MENTALE ANGST	33
7.2.2 EMOTIONALE ANGST	33
<b>7.3 DER ZWEIFEL</b>	<b>34</b>
7.3.1 MENTALER ZWEIFEL	35
7.3.2 EMOTIONALE ZWEIFEL	35
<b>7.4 SCHULDGEFÜHLE</b>	<b>35</b>
7.4.1 GEGENÜBER VERGANGENEM	36
7.4.2 GEGENÜBER GEGENWÄRTIGEM	36
7.4.3 GEGENÜBER ZUKÜNFTIGEM	36
<b>7.5 DAS VERURTEILEN</b>	<b>36</b>
7.5.1 SELBSTVERURTEILUNG	37
7.5.2 FREMDVERURTEILUNG	37
<b>7.6 VERGLEICH</b>	<b>37</b>
<b>8 PSYCHOLOGISCHE MUSTER</b>	<b>39</b>
<b>8.1 MENSCHENTYP 1</b>	<b>39</b>
<b>8.2 MENSCHENTYP 2</b>	<b>40</b>
<b>8.3 MENSCHENTYP 3</b>	<b>41</b>
<b>8.4 MENSCHENTYP 4</b>	<b>41</b>
<b>9 DENKFEHLER</b>	<b>43</b>
<b>9.1 PRIMING EFFEKT</b>	<b>43</b>
<b>9.2 FRAMING</b>	<b>44</b>
9.2.1 RISKY CHOICE FRAMING	44
9.2.2 ATTRIBUTIVES FRAMING	44
9.2.3 GOAL FRAMING	44
<b>9.3 HALO EFFEKT</b>	<b>45</b>
<b>9.4 CONFIRMATION BIAS</b>	<b>45</b>
<b>9.5 OVERCONFIDENCE BIAS</b>	<b>45</b>
<b>9.6 SWIMMERS BODY ILLUSION</b>	<b>45</b>
<b>9.7 SUNK COST FALLICY</b>	<b>46</b>
<b>9.8 REZIPROZITÄT</b>	<b>46</b>

# ABBILDUNGSVERZEICHNIS

---

<i>Abbildung 1 - Titelbild</i>	<i>1</i>
<i>Abbildung 2 - Schwingungsebenen</i>	<i>1</i>
<i>Abbildung 3 – Alpha Zustand</i>	<i>V</i>
<i>Abbildung 4 – Beta Zustand</i>	<i>6</i>
<i>Abbildung 5 - Informationen</i>	<i>7</i>
<i>Abbildung 6 - Emotionale Bereich</i>	<i>10</i>
<i>Abbildung 7 - Gedanken</i>	<i>13</i>
<i>Abbildung 8 – Emotionen und Gefühle</i>	<i>16</i>

# LITERATURVERZEICHNIS

---

PRinguin. (kein Datum). *pringuin.de*. Abgerufen am 09. 11 2021 von <https://pringuin.de/magazin/framing-effekt-im-marketing-nutzen>

Projekte Leicht gemacht.de. (kein Datum). Von <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/walt-disney-methode-einfach-erklaert> abgerufen

Vertnik, W. (2014).

Vertnik, W. (2017).

Vertnik, W. (2019).

# ARBEITEN MIT DIESEN UNTERLAGEN

---

In diesem Modul werden sie die Wirkungsweise des mentalen Bereichs kennenlernen. Der mentale Bereich subsumiert sich in ihre Gedanken sowie der Wahrnehmung und der Verarbeitung ihrer Sinneseindrücke.

Das Ziel dieses Modules lässt sich in folgende Ergebnisse zusammenfassen:

- Profundes Wissen über die Schwingungsebenen im Gehirn und deren Auswirkungen
- Kenntnisse über die zwei verschiedenen Arten des Denkens
- Gedankenabbruch und Gedankenkontrolle
- Kenntnisse im Bereich der Affektlogik
- Die Differenzierung zwischen den verschiedenen Gefühls- und Gemütszuständen
- Kontrolle der emotionalen Befindlichkeiten
- Kenntnisse bezüglich positiver und negativer Gefühlsentstehung
- Integration neuer Ziele ins Unterbewusstsein
- Erschaffung eines positiven Fokus
- Wahrnehmung und Projektion
- Denkfehler und Heuristiken
- Praktische Anwendung

Jeder Mensch hat eine andere Art und Weise sich weiterzubilden. Jedes Individuum verkörpert differenzierte Eigenschaften. Aus diesem Grund finden sie in diesem Modul Videos, Podcasts und die schriftliche Ausarbeitung der Themen. Sämtliche Medien sind relevant für ihren persönlichen, aber auch für ihren Lernerfolg.

Der Aufbau des Skriptums wurde anwendungsorientiert konzipiert. Dies bedeutet, dass die Informationsübermittlung stringent dem Ziel des Verstehens und der praktischen Anwendung dient. Wir empfehlen ihnen das Gelernte achtsam im Alltag anzuwenden und die Resonanz ihrer Umwelt bewusst wahrzunehmen. Diese Art und Weise des dualen Lernens, einerseits durch das Studium der Lehrinhalte und andererseits durch die Anwendung im „normalen“ Leben wird in ihnen eine Festigung des Lernstoffes bewirken.

Äußerst relevante Lehrinhalte sind kursiv und fettgedruckt gekennzeichnet.

**Die Weitergabe von Skripten, Videos und Podcasts an Dritte sowie deren Veröffentlichung, Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung ist ohne ausdrückliche Zustimmung der E.I.P Direkt GmbH nicht zulässig.**

# 1 DIE SCHWINGUNGSEBENEN IM GEHIRN

---

Um die E.I.P Methode® und das Leben besser zu verstehen, ist es essenziell, sich mit der Wahrnehmung im Leben zu beschäftigen. Deshalb sind die unterschiedlichen Schwingungsebenen im Gehirn ein besonders wichtiges Thema. Jedes Organ im Körper schwingt mit einer gewissen Frequenz, so auch das menschliche Gehirn. Je nachdem welche Schwingungsebene das Gehirn aufweist, wird die Verarbeitung von Informationen unterschiedlich durchgeführt. Weiters ist beachtenswert, dass verschiedene Frequenzen differenzierte Zustände im Menschen hervorrufen. Diese reichen von völliger Entspannung bis zur akuten Alarmbereitschaft.

In folgender Abbildung werden die unterschiedlichen Schwingungsebenen dargestellt:



## 1.1 DIE DIFFERENZIERUNG

Die verschiedenen Schwingungsebenen können, wie bereits bildlich dargestellt, in vier Kategorien unterteilt werden, wobei jede unterschiedliche Wirkungsweisen und Wahrnehmungspotentiale aufweisen.

Der Alpha- und der Beta-Zustand sind hierbei vorrangig zu erwähnen, da durch die Frequenz hervorgerufenen Verarbeitungspotentiale differenzieren und im Bereich der Selbstentwicklung verstanden und genutzt werden müssen

- Alpha- Zustand: 8 bis 12 Hz (entspannter Zustand)
- Beta-Zustand: 13 bis 38 Hz (Alltagsbewusstsein/Alarmzustand)
- Theta-Zustand: 3 bis 8 Hz (Tiefenentspannung)
- Delta-Zustand: 0,4 bis 3 Hz (Tiefschlaf, Trance)

Der Delta-Zustand ist die Schwingungsebene, welche sich im Tiefschlaf oder einer Trance einstellt und wird mit 0,4 – 3 Hertz beziffert. Der Theta-Zustand wird in den weiteren Modulen untersucht, da diese verschiedenen positiven Effekte beinhaltet, welcher für die Arbeit an seiner Persönlichkeit nutzbar sind. Die Schwingungsebene wird nominal mit 3 – 8 Hertz definiert. Dabei befindet sich eine Person beispielsweise in einer Meditation oder in einer sehr tiefen Entspannung.

## 1.2 DER ALPHA-ZUSTAND

Im Alpha-Zustand schwingt das Gehirn in einer Frequenz von 8 – 12 Hertz. Hier befindet sich ein Mensch in einer leichteren Entspannung als im Theta-Zustand. Wichtig zu verstehen ist, dass in diesem Zustand wenig, bis kein Vergleich mit den Informationen im Unterbewusstsein stattfindet. Es ist ein entspannter gedankenloser Zustand, ein Gefühl des „Nicht aktiviert seins“ In diesem Zustand werden Situationen und Information also kaum bewertet.



Da kein Vergleich mit Assoziationen stattfindet, können im Alpha-Zustand, Veränderungen ins Unterbewusstsein implementiert werden, welche sich in einer anderen Qualität im Spektrum der Gedanken und Gefühle manifestieren. Es werden dadurch neue Neuronen Bahnen erschaffen, welche vom Inhalt frei gewählt werden können und sich nach einigen Wochen als normal anfühlen. Weiteres erlernen sie später in diesem Skript.

Im Alter von etwa 0 bis 8 Jahren schwingt das Gehirn eines Kindes im Alpha-Zustand. Ein Kind kann in dieser Zeit lediglich auf eine verminderte Anzahl oder am Beginn des Lebens, auf keine Informationen, zugreifen. In einem solchen Zustand werden sämtliche Informationen, welche das junge Wesen über seine Sinneswahrnehmungen empfängt, ungefiltert ins Unterbewusstsein transferiert. Dass sich Kinder ausschließlich im Alpha-Zustand befinden, erklärt auch, warum diese so viel schneller lernen als erwachsene Menschen. Da kein Vergleich stattfindet, werden alle Informationen, ohne jeglichen Filter, aufgenommen und gespeichert.

Doch dies hat auch Nachteile: Geschehen einem Kind viele negative Erlebnisse, werden diese genauso ungefiltert tief in dem Unterbewusstsein abgespeichert. Dies hat große Auswirkungen auf das ganze Leben dieses Menschen – selbst, wenn sich dieser nicht mehr bewusst erinnern kann. Diese Erfahrungen sind so tief in diesem Menschen verankert, dass sie sein ganzes Leben, jede Entscheidung, jede Wahrnehmung, jegliche Eigenschaften beeinflussen.

Das Leben eines jeden Menschen ist ein vorrangiger Ausdruck der ersten 6 bis 8 Lebensjahre. Hierbei wurden Samen in das Unterbewusstsein gepflanzt. Diese Samen bestehen hauptsächlich aus sämtlichen Wahrnehmungen, welche der junge Mensch erfahren musste(durfte). In weiterer Folge erlebten Menschen schmerzvolle und freudvolle Momente, die weiterführend den Charakter des Individuums formten. Andere Einflüsse wie die Kultur, der Beruf, das Fremdbild, das Idealbild, die Religion und vor allem die Bezugspersonen subsumieren sich in den Persönlichkeitseigenschaften.

Sie machten einen jeden Menschen zu dem, was dieser heute glaubt zu sein, mit all seinen Denkweisen, Werten, Charakterzügen, Eigenschaften, Überzeugungen, Glaubenssätzen und Ergebnissen.

Nun angenommen, in den ersten 6 bis 8 Lebensjahren haben sich Informationen im Unterbewusstsein gespeichert, Glaubenssätze angelegt, die als eher negativ befunden werden. Vielleicht verinnerlichte der Mensch, dass es sehr schwer sei Geld zu verdienen, musste wahrnehmen, dass Beziehungen ohnehin nicht funktionieren können, dass Alkohol die Lösung eines jeden Problems ist, um nur einige wenige Überzeugungen zu benennen, welche sich in Menschen als Teil des Selbstbildes entwickelt haben. Die Veränderung einer solchen Überzeugung ist der erste Schritt zur Veränderung eines Lebens. Dies ist durch eine praktische Vorgehensweise laut der E.I.P Methode® möglich, welche sie in einem späteren Kapitel erlernen werden.



## DER BETA-ZUSTAND

Der Beta-Zustand ist der **Alltagszustand**, der **Wachzustand**. Das Gehirn befindet sich in einer Schwingungsebene von **13 – 38 Hertz**.

In diesem Zustand werden alle Informationen, die über die **fünf Sinne** wahrgenommen werden und alle **Gedanken**, die ein Mensch hat, kategorisiert und verglichen. Verglichen werden sie mit den unbewussten Mustern, Assoziationen, psychologischen Mustern, Triggerpunkten und der momentanen Ist-Situation. Alle Erlebnisse, die eine Person hatte oder im Moment erfährt, spielen in diesem Zustand eine wichtige Rolle. Das Gehirn fährt auf Hochtouren.

In diesem Schwingungsspektrum kann weiterführend in **Alltagsbewusstsein** und **Alarmbereitschaft** differenziert werden.

### *Alltagsbewusstsein*

Im Alltagsbewusstsein schwingt das Gehirn in einer Frequenz von 13 – 21 Hertz. Hierbei vergleicht das Gehirn alle Sinneseindrücke, sowie Gedanken mit den tiefliegenden Überzeugungen und beeinflusst dadurch ihre Gefühlsqualität und daraus resultierend ihre Handlungen. Es wird ununterbrochen wahrgenommen, verglichen und bewertet.



### *Alarmbereitschaft*

Wenn das Gehirn in einem Bereich von 21 – 38 Hertz schwingt, befindet sich dieser Mensch in der Alarmbereitschaft. Dies ist ein Zustand, in welchem gewisse Gefahren auf diese Person einwirken, oder zumindest der Glaube an eine Gefahr vorhanden ist. Weiters befindet sich das Individuum in neuartigen Situationen in dieser Schwingungsebene, sowie in Sportarten, in denen man ad-hoc reagieren und Leistungen erbringen muss. Zusammengefasst werden solch hohe Frequenzen in ungewöhnlichen, lebendigen, unsicheren Situationen erzeugt.

### **Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

## 2 DIE HAUPTFUNKTIONEN DES GEHIRNS

---

Das Gehirn bildet das Zentrum des menschlichen Körpers und das „Wahrnehmungs- und Verarbeitungsorgan“ des Individuums. Um die Vielzahl der Funktionsweisen des menschlichen Gehirns zu verstehen, müssten Lexika geschrieben werden, wobei zu erwähnen ist, dass bei weitem noch nicht alle Funktionen bezüglich des Gehirns erforscht und empirisch bewiesen sind. Vielmehr konzentriert sich die Wissenschaft auf eine intersubjektive Meinung, welche sich in den letzten hundert Jahren, immer wieder einer Falsifizierung unterziehen musste. In diesem Modul werden sie praktisch anwendbare und dadurch für sie empirisch bewiesene Informationen erhalten. Die wohl wichtigste Aufgabe des menschlichen Gehirns ist das Denken. So tönt es zumeist bei der Befragung von Menschen. Doch sollte man sich die Frage stellen, ob dieses Denken tatsächlich die Hauptfunktion ist oder dieses Wissen wiederum nur in der Evolution des Menschen als intersubjektive Wahrheit gilt.

Das Denken ist eine sehr wichtige Funktion, jedoch gibt es zwei, bei weitem essentiellere Hauptfunktionen, welche nachfolgend beschrieben werden.

Die **Vermeidung von Schmerz** und das **Ausblenden von Informationen**. Die Funktion der selektiven Wahrnehmung (Ausblenden von Informationen), ferner kann man diese auch als Confirmation Bias benennen, stellt die ausschlaggebende Funktion bezüglich der Wahrnehmung ihrer Realität dar. Die Vermeidung von Schmerz und das Hinbewegen auf eine „vermeintliche“ Freude untergräbt ihr bewusstes Entscheidungsverhalten.

### 2.1 VERMEIDUNG VON SCHMERZ

Das menschliche Gehirn wird, aufgrund von Hormonbildung, kognitiver Dissonanz, unbewussten Entscheidungsdrang oder mentaler Aktivierung, immer wieder versuchen, den Menschen vom „vermeintlichen“ **Schmerz zu entfernen**, um ihn zur „vermeintlichen“ **Freude** zu führen.

Es gibt eine große Anzahl von positiven **Werten, nach denen sich ein Mensch sehnt und das Gehirn stets den Versuch unternimmt (Gedanken, Gefühlen, Handlungen) den Menschen dahingehend zu leiten**. Weiters sind in dem Individuum negative Zustände gespeichert, welche dieser Mensch auf keinen Fall erleben möchte. Die Herausforderung ist jedoch, dass die Vermeidung von Schmerz eine weitaus höhere Priorität hat als das Erreichen der Freude. Ferner kann Freude nicht pauschal als positive Ausdrucksform definiert werden, da Schmerz auch für manche Menschen Freude bedeutet. Die Assoziation dieser Zustände wurde aus Begebenheiten der Vergangenheit definiert, welche sich als emotional behaftete Neuronen Bahnen manifestierten und durch Gedanken und Sinneswahrnehmungen aktiviert werden.

***Das Vermeiden von Schmerz ist für das Individuum die höchste Priorität!***

### 2.1.1 Das Selbstexperiment

Diese Ausbildung wird Ihnen Erkenntnisse in Bezug Ihres eigenen Lebens bringen. Aus diesem Grund werden in den Skripten immer wieder Selbstexperimente definiert sein, welche bezüglich Ihrer Selbstreflexion erforderlich sind und Sie die theoretischen Inhalte besser in Ihr Langzeitgedächtnis übertragen können.

„Lernen ist Theorie – Praxis ist Wissen.“ (Vertnik, 2014)

Auf dieser Seite sind einige Werte definiert, welche durch eine Befragung von Klienten der E.I.P Akademie erkundet wurden. In der linken Spalte erkennen Sie die positiven, für den Menschen lohnenden Werte. In der rechten wiederum die negativen, zu vermeidenden.

Ihre Aufgabe:

Nummerieren Sie im Bereich der positiven Werte, die Wichtigkeit des Aspektes für Ihr Leben, beginnend mit 1 (sehr wichtig) bis 10 (unrelevant). Dasselbe wird im Bereich der negativen Werten durchgeführt, wobei hier die Eins für den Aspekt steht, den Sie auf keinem Fall in Ihrem Leben haben wollen. Die Zehn wiederum steht für den Wert, welchen Sie keine Bedeutung schenken.

#### Positive Werte

- Liebe
- Erfolg
- Reichtum
- Gesundheit
- Sicherheit
- Vertrauen
- Freiheit
- Akzeptanz
- Ehrlichkeit
- Gerechtigkeit

#### Negative Werte

- Angst
- Stress
- Hass
- Einsamkeit
- Zurückweisung
- Depressionen
- Geiz
- Schmerz
- Abhängigkeit (körperlich oder seelisch)
- Ungeliebt fühlen

Lösung:

Durch die Nummerierung der für Sie wichtigsten Werte und der Aspekte, welche Sie vermeiden wollen, haben Sie gerade erkannt, wie es in einem Teil Ihres Unterbewusstseins steht. Wenn Sie nun die ersten drei Werte anblicken, darf ich Ihnen einige Fragen stellen, welche Sie für sich beantworten.

Aus welchem Grund möchte ein Mensch von gewissen Gefühlszuständen loskommen, welche in seinem Leben kaum präsent sind?

Kann es sein, dass sie sich momentan in einer Lebenssituation befinden, in der diese Werte ihr Gefühlsleben bestimmen?

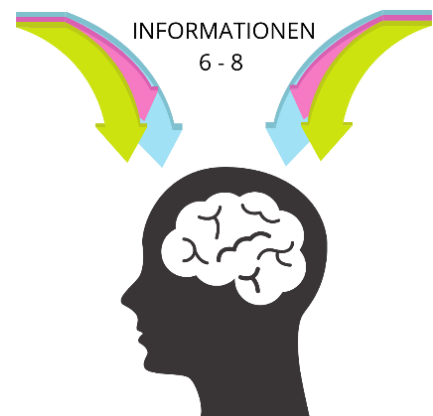
Ist es möglich, dass die ersten drei positiven Werte in ihrem Leben zu wenig vorhanden sind?

Die Hauptaufgabe des Gehirns ist es, sie vor dem Schmerz zu schützen. Solange sie noch negative Gefühlszustände vermeiden wollen, wird es ihnen aufgrund dieser Hauptfunktion kaum gelingen, dauerhaft glücklich zu sein. Der Grund hierfür wird ihnen in Modul 3 präsentiert. An dieser Stelle ist es wichtig zu verstehen, dass das Wertesystem, welches sie soeben nummeriert haben, eine maßgebliche Bedeutung bezüglich ihrer Entscheidungskompetenzen, innehat.

## 2.2 DAS AUSBLENDEN VON INFORMATIONEN

Die weitere Hauptfunktion des Gehirns ist das Ausblenden von Informationen. Diese Funktion hat eine enorme Auswirkung auf ihre Realität, auf ihr Leben.

In jedem einzelnen Moment eines Lebens, kann das menschliche Gehirn über die Sinneswahrnehmungen stets nur bewusst zwischen **6 bis 8** Informationen verarbeiten. Diese werden über die Sinne entsprechend durch den **vorrangigen Fokus** herausgefiltert. (Subjektive Wahrnehmung). Unbewusst verarbeiten die 5 Sinne alle Informationen, welche die Umgebung des Menschen widerspiegeln.



***Bewusst kann das menschliche Gehirn, immer nur zwischen 6-8 Informationen entsprechend des bewussten, aber auch unbewussten Fokus wahrnehmen. Alle anderen Informationen werden als „unwichtig“ gefiltert und werden vom Individuum nicht wahrgenommen!***

Das Gehirn hat bildlich gesprochen, die Funktion eines Trichters, der aus all diesen abertausenden Informationen, die stets auf einen Menschen einwirken, die 6 bis 8 herausfiltert, die für diese individuelle Person im Moment und auch in dem expliziten Lebensbereich eine Rolle spielen. Welche Informationen das Gehirn ausblendet, und welche es bewusst wahrnimmt, beeinflusst die Wahrnehmung dieses individuellen Lebens sehr stark.



### 3 DER FOKUS

---

Ein enorm wichtiges Wissen in Bezug auf die Wahrnehmung des Lebens stellt der **Fokus dar**. Dieser spielt eine enorm große Rolle für die Wahrnehmung des Lebens eines Menschen. In den nächsten Kapiteln wird der Fokus, und warum dieser einen Menschen so sehr kontrolliert und auch manipuliert, behandelt, weshalb die richtige Definition dessen wichtig ist.

Die Definition des Fokus ist der **Schwerpunkt**, der Mittelpunkt des eigenen **Interesses** einer speziellen Sache. Das Wort „Fokus“ kann auch in der Medizin oder als Synonym zu Brennpunkt verwendet werden, doch die Bedeutung ändert sich nie richtig – es ist der **Mittelpunkt**.

Im Bereich der E.I.P Methode ist der Fokus das **Themengebiet**, der Bereich, auf den sich ein Mensch bewusst **konzentriert** oder unbewusst gesteuert wird. Es ist der Mittelpunkt dieses Menschen für eine gewisse Zeit – die von ein paar Minuten zu mehreren Jahren reichen kann. Der Fokus ist der Bereich, der einem Menschen in diesen Momenten am wichtigsten ist – und welcher deshalb eine riesige Rolle spielt, wenn man analysieren will, wie das **Gehirn** funktioniert.

Es gibt grundlegend, stark vereinfacht dargestellt, zwei Arten des Fokus indem sich Menschen grundlegend befinden: der **positive** und der **negative** Fokus.

Ein sehr stark ausgeprägter **positiver** Fokus lässt einen Menschen die Welt positiv wahrnehmen. Ein Mensch konzentriert und interessiert sich für eine Sache, welche für das Leben dessen vorteilhaft ist und das Individuum glücklich macht. Dies geschieht wiederum durch eine verbesserte Wahrnehmung der individuellen Realität.

Ein **negativer** Fokus wiederum ist das hochgradige Gegenteil. Dabei konzentriert sich ein Mensch auf einen Bereich, welcher für diesen eher kontraproduktiv ist und sich negativ auf sein Leben auswirkt. Die Wahrnehmung dieser Person bezieht sich auf eher negativ assoziierte Begebenheiten.

Wenn man seinen Fokus bewusst steuern lernt, werden sich die Gefühle und Gedanken des Menschen so verändert haben, dass dieser sich bei einem positiven Fokus glücklicher fühlt und negative Gefühlszustände zu neutralisieren weiß. Der tiefliegende Fokus, welcher sich aus den Überzeugungen, Gedanken, Sinneseindrücken, Schmerzpunkten, psychologischen Mustern, Loops und dgl. bildet, ist ein zumeist unbewusstes Phänomen. Die Realität eines Menschen ist der Ausdruck des vorrangigen, stärksten Fokus aus den vorher genannten Aspekten, welche unbewusst ihre Wirkung entfalten.

Wiederum lässt sich eine Differenzierung des Fokus in die verschiedenen Lebensbereiche vornehmen. Vordergründig wird in diesen Unterlagen der Bereich der Finanzen, der Beziehungen und der Gesundheit untersucht, da durch das Verstehen dieser Bereiche, eine Anwendung auf unterkategorisierte Einstellungen, Dogmen, Ausdrucksformen und Handeln erfolgen wird.

## 4 DER EMOTIONALE BEREICH

In diesem Kapitel wird behandelt, was tief im **Unterbewusstsein** unseren vorrangigen Fokus bestimmt. Im Kapitel „Der mentale Bereich“ konnten sie bereits erkennen, dass die Wahrnehmung durch Gedanken und die Aktivierung über die 5 Sinne, den Fokus maßgeblich beeinflusst. Der emotionale Bereich jedoch ist der Hauptfokus ihres Lebens, welcher um Längen den mentalen Bereich übertrifft und ihre Ergebnisse außerordentlich stark steuert.

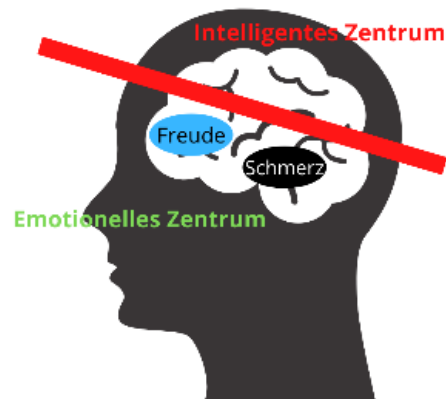
Den **emotionalen** Bereich könnte man als das **wahre Ich**, das Unterbewusstsein, eine Summe aller Erfahrungswerte bezeichnen. Der Begriff „emotionaler Bereich“ wurde aus dem Grund gewählt, da die Aktivierung des Fokus durch diese sehr starken Gefühle auslösen kann und primär von den Kernemotionen gesteuert wird. Es ist der **Hauptfokus** eines Lebens.

Es ist der Bereich, der vor allem durch die ersten sechs bis acht Lebensjahre beeinflusst wird und eine Summe aller Erfahrungswerte darstellt, auf die man mental keinen oder kaum Zugriff hat. Zusammengefasst beinhaltet dieser Teil ihres Seins folgende Attribute:

- Assoziationen
- Neuroassoziationen
- Loops/Unbewusste Muster
- Schmerz-/Triggerpunkte
- Das psychologische Muster
- Emotionelle Grundbedürfnisse
- Das Selbstbild / Fremdbild / Idealbild
- Wünsche / Bedürfnisse / Begierden
- Herzenswünsche
- Intensive freudvolle und schmerzvolle Assoziationen

Die E.I.P Methode® ermöglicht es ihnen, diese tiefliegenden Aspekte zu optimieren, zu neutralisieren und völlig neu zu gestalten. Dies wiederum bringt ihnen bessere Gefühle, bessere Gedanken, bessere Ergebnisse und schlussendlich ein besseres, glückliches, erfolgreiches Leben.

Es gibt wie oben aufgezählt verschiedene Aspekte, die hinderlich oder förderlich für die Wahrnehmung des Lebens sind. An diese kann sich eine Person jedoch kaum erinnern, da diese sehr oft in Ihrer Kindheit vonstattengegangen und gebildet worden sind. Weiters ist relevant, dass durch verschiedene schmerzvolle Situationen im Leben eines Menschen, dieser unbewusst dazu neigt „Gedankenblasen“ zu bilden, die dieser als Wirklichkeit empfindet. Durch die



Funktion des „Vermeiden von Schmerz“ lässt der mentale Bereich es nicht mehr zu, auf Informationen im „emotionalen Bereich“ zuzugreifen. Das Resultat ist hierbei ein Leben des Festhaltens an einer „Scheinwelt“ und das unbewusste Leugnen der innewohnenden Kraft. Weiters wird sich das Glücksgefühl nicht dauerhaft einstellen können, da „wahres“ Glück ein Zustand der dauerhaften Aktivierung des freudvollen Zentrums im emotionalen Bereich ist. Verschiedene **Aspekte** des Unterbewusstseins und dessen Unterschiede werden in den folgenden Seiten behandelt.

## 4.1 ASSOZIATIONEN

Eine Assoziation ist eine gespeicherte Information bezüglich eines Aspektes des Lebens. Dieser Informationsgehalt kann positiv, negativ oder neutral sein und wird über den mentalen Bereich bewusst oder unbewusst aktiviert.

Das bedeutet, wenn jemand etwas über dessen **fünf Sinne** wahrnimmt, das in dieser Person **positiv** gespeichert ist, wird ein positives **Gefühl** entstehen. Wiederum aber, wenn dieser Mensch etwas sieht, riecht, fühlt, schmeckt oder hört, das in diesem **negativ** gespeichert ist, wird ein negatives Gefühl entstehen. Wenn etwas **neutral** in diesem gespeichert ist, wird **kein** Gefühl entstehen.

Dies geschieht dadurch, dass zu jedem Ereignis, welches einem Menschen neu widerfahren ist, eine „Neuronen-Konstellation“ erschaffen wird, welche aus vielen kleinen Informationen, „Neuronen Bahnen“, besteht. Sobald eine Aktivierung durch einen Sinneseindruck und/oder Gedanken erfolgt, welcher in der Qualität ähnlich ist, wie die gespeicherte Information, wird das assoziierte Programm hochgefahren. Das Resultat subsumiert sich in Wissen, Gefühle, Gedanken und Handlungen, welche zu dieser Information gespeichert ist. Hierbei gibt es nützliche, sinnvolle Muster, aber auch eine Vielzahl an hinderlichem Feedback ihres Unterbewusstseins. Manche Verhaltensweisen, welche aus der Vergangenheit entspringen bringen ihnen positive Ergebnisse. Manche wiederum resultieren in alten Strukturen, die sie in ihrem Leben behindern.

### 4.1.1 Neuroassoziationen

Neuroassoziationen sind falsch vernetzte Assoziationen. Dies bedeutet, dass etwas über die fünf Sinne wahrgenommen werden könnte, dass ein, der Information entsprechend unpassendes Wissen, resultierende Gefühle, Gedanken oder Verhaltensmuster auslösen könnte.

Es werden zu einer Sache, einer Situation oder einer Person falsche Assoziationen gespeichert. *(siehe Videos)*

Diese falschen Verkettungen lösen gewisse Gefühle und Handlungen aus, obwohl diese mit dem aktuellen Ereignis gar nichts zu tun haben. Diese falsche Verkettung entsteht beispielsweise in Momenten, in denen ein Mensch, einen intensiven Schmerz erleben musste. In solchen Situationen wird der mentale Bereich des Menschen manipuliert (Unklarheit, keine





## 4.4 EGO

Das Ego ist das Kollektiv, wenn es um ihr **Ich-Bewusstsein geht**. In diesem Ego subsumieren sich das psychologische Muster, das Selbstbild, das Fremdbild, die emotionellen Grundbedürfnisse der Sicherheit, der Lebendigkeit, der Bedeutung und der Liebe, sowie ihre Überzeugungen bezüglich Kultur, Religion, Beruf und dem Menschenbild. Im herkömmlichen Sprachgebrauch wird der Ausdruck EGO anders gehandhabt, es wird als ein eher negatives Wort verwendet, was sich durch das falsche Leben des Grundbedürfnisses der Bedeutung in der Geschichte entwickelte.

„Das Ego ist das Übel der Menschheit“. (Vertnik, 2017)

Wenn Menschen das Leben verändern, verbessern wollen ist die Neutralisation des Egos einer der wichtigsten Elemente in der Persönlichkeitsentwicklung. Es ist niemals möglich dauerhafte Veränderung herbeizuführen ohne diese Neutralisation.

Folgende Fragen betreffen einen Teil des Egos und dienen als Beispiel. Die Antworten darauf sind unter anderem ausschlaggebend für ihre Verhaltenstendenzen:

- Was brauchen Sie, damit Sie sich geliebt fühlen?
- Was brauchen Sie, damit Sie sich wertgeschätzt fühlen?
- Was brauchen Sie, damit Sie sich in jedem Lebensbereich sicher fühlen?
- Was brauchen Sie, damit Sie sich bedeutend fühlen?
- Was brauchen Sie, damit Sie sich anerkannt fühlen?

Diese tief liegenden emotionellen Grundbedürfnisse müssen positiv befriedigt werden, da ansonsten ein negatives Verhalten, anderen Menschen oder sich selbst gegenüber entstehen kann, welches nicht bewusst gesteuert wird. Verhalten wie beispielweise Mobbing, Eifersucht, Opferdasein, Selbstverliebtheit, Aggressivität, Suchtmittelnutzung udgl. entspringen aus diesen unbewussten Bedürfnissen.

Mit der Hilfe der E.I.P Methode® werden sie dieses Ego neutralisieren, und dauerhafte positive Verhaltenstendenzen in ihr Leben implementieren.

### **Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5 DER MENTALE BEREICH

---

Der mentale Bereich ist einer der zwei wichtigsten Bereiche des menschlichen Gehirns, welcher als Fokus enorm die Wahrnehmung beeinflusst. Dieser wird auch als das „intelligente Zentrum“ benannt. Im Gegensatz zum emotionalen Bereich des Gehirns (Unterbewusstsein, in dem Gefühle assoziiert wurden und werden) wird dieser aktiviert durch Ihre **Gedanken** (bewusst und unbewusst) und Ihre **5 Sinne**. Er bestimmt intensiv, jedoch nur sehr oberflächlich, den vorrangigen Fokus eines Menschen.

***Der mentale Bereich gliedert sich in das Denken und die Verarbeitung von Sinneseindrücken!***

**Wichtig:** Lange Zeit wurde propagiert, dass die wichtigste Arbeit in der Persönlichkeitsentwicklung die Arbeit mit den Gedanken sei. Die Qualität dieser spiegelt das Leben des Individuums wider. Weiters wurde der Versuch unternommen lediglich durch Gedankenänderung, Gedankenhygiene, differente Fragestellungen udgl. die Qualität der Gefühle zu optimieren, was wiederum keine dauerhaften Ergebnisse brachte. Das Verbessern des Mindsets wird und wurde als weitere „Wunderwaffe“ zum Thema Lebensveränderung und Erfolgsoptimierung betrachtet. Sie werden in dieser Ausbildung erkennen, dass die Qualität des mentalen Bereichs, nicht die oberste Instanz der Persönlichkeitsentwicklung darstellt, sondern lediglich ein Teil des Menschen ist, welchen es sich lohnt, bewusst zu nutzen. Menschen neigen dazu sich zu fürchten, wenn diese negative Gedanken in sich tragen, da in der Vergangenheit postuliert wurde, dass die Gedankenkraft scheinbar wie ein Magnet, die Gedankenqualität in das Leben des Denkenden zieht. Auch dies ist eine unwirkliche, schon längst überholte Aussage, welche praktischer, aber auch theoretischer Prüfung nicht standhält.

Sie können nicht ihr tief liegendes psychologisches Muster rein durch die Kraft ihrer Gedanken verändern! Es ist nicht möglich bei einem negativen Fokus durch positive Gedankenwege die Gefühle zu optimieren. Es dient sogar der Verschlechterung der eigenen Gefühlsqualität, wenn sie versuchen, sich gedanklich anzulügen oder Situationen „schönzudenken“.

**Das Leben eines Menschen ist die Projektion des Emotionalkörpers! Das Leben eines Menschen ist der Ausdruck seines psychologischen Musters! Das Leben eines Menschen spiegelt unbewusst die Erfahrungen, Verhaltensweisen und Glaubenssätzen wieder, welcher dieser, als nicht mental zugreifbare Information in sich gespeichert weiß.**

### 5.1 GEDANKEN

Das Denken beherrscht sehr oft den gesamten Tag eines Menschen. Denken als proaktiver Prozess ist ein „Geschenk“, die Belastung durch „negative, scheinbar nicht endend wollende Gedanken ist ein „Fluch“. Wie sie bereits erfahren haben, werden sämtliche Gedanken, welche sie im Wachzustand (Beta-Zustand) entwickeln stets in ihnen der Gedankenqualität zugeordnet, welche in ihnen als Erfahrungswert bezüglich des Gedankens gespeichert ist. Aus diesem Grund sind Gedanken der Angst, der Schuld, des Zweifels, um nur einige wenige

kontraproduktive zu nennen, sehr schädlich für ihr Wohlbefinden und daraus resultierend ihrer psychischen, aber auch physischen Gesundheit.

**Im Beta-Zustand findet ein ständiger Vergleich der Gedanken mit ihren Überzeugungen und ihrer momentanen Ist-Situation statt!**

Sehr viele Gedanken, die ein Mensch denkt, sind eher kontraproduktiv, aber von sehr geringer Dauer. Die Herausforderung des Individuums ist jedoch, dass durch ein zu stark entwickeltes Schmerzzentrum, die eher kontraproduktiven Gedanken als wahr zugeordnet werden und im bewussten Fokus verbleiben. Negative Gedanken lösen negative Gefühle aus und dies wiederum lässt einen negativen Fokus entstehen, was sich weiterführend, auf die Qualität der Wahrnehmung auswirkt. Aus diesem Fakt heraus ist es, als erster Schritt, notwendig **Gedankenhygiene** zu betreiben, sodass der Mensch nicht mehr als Opfer seines Gedankenstroms gilt. Es ist wichtig, den Stamm eines Gedankenganges zu erkennen, bei Bedarf zu analysieren, aber vor allem zu neutralisieren.



Es gibt grundlegend zwei Arten des Denkens. Das rationale Denken und das intuitive Denken.

### 5.1.1 Das rationale Denken

Das rationale Denken ist das **analytische** Denken. In diesem Denken trifft ein Mensch **bewusst** die Entscheidung, dass und **was** er denkt. Dies passiert zum Beispiel, wenn eine **Rechenaufgabe** gelöst, oder eine Fremdsprache gelernt wird. Das rationale Denken blendet auch alles andere aus, welches nicht mit dem derzeitigen Fokus zu tun hat, sodass sich eine Person gut auf die Denkaufgabe konzentrieren kann. Der Vergleich und die Kategorisierung von Informationen wird zumeist ohne Emotionsaktivierung durchgeführt. Die Herausforderung dieser Art zu denken ist jedoch die enorme Anstrengung und der große Energieverbrauch. Weiters ist das rationale Denken langsam und träge, was wiederum einen erhöhten Aufwand des Individuums bedeutet.

Wichtig: Durch rationales Denken könnte man emotionsbehaftetes Denken unterbrechen!

Eine weitere sehr sinnvolle Aufgabe, welches das rationale Denken übernimmt ist das zur Verfügung stellen von Informationen, welche man benötigt, um Aufgaben zu meistern. Explizit können sie das im nachfolgenden Beispiel erkennen:

Wenn eine Person ein Familienmitglied in einer großen Menschenmenge sucht, liefert das rationale Denken, sämtliche Informationen bezüglich der gesuchten Person. Informationen, wie die Gesichtsform, die Mimik, die Gestik, die bevorzugte Kleidung, die Denkweise des

Menschen udgl.. Weiterführend blendet das Gehirn in diesem rationalem Suchprozess die Informationen aus, welche nichts mit dem Suchobjekt gemein hat.

Würde jedoch ein Mensch sich nur auf das rationale Denken fokussieren und dementsprechend agieren, würde dieser sehr schnell Spaß und Lebenslust verlieren, da keine intuitiven oder emotionalen Entscheidungen zugelassen werden. Jedoch kann das rationale Denken eine große Hilfestellung sein, wenn man sich aus einem **Gedankenstrom** befreien möchte.

Fazit: Das rationale Denken ist aufwendig, anstrengend und langsam. Es dient zur Planung, Kontrolle, Strategieentwicklung, Entscheidungsfindung und Problemlösung. Dieses Denken unterstützt sie durch Informationsübermittlung, welche ohne Emotionen geschieht, bei Aufgabenbewältigung. Rein rational agierende Menschen sehnen sich jedoch sehr oft nach einer besseren Gefühlsqualität. Rationales Denken wird durch kontinuierliches Gehirntaining verbessert.

### **5.1.2 Das intuitive Denken**

Das intuitive Denken ist das **emotionale**, schnelle, unkomplizierte Denken. Es dient dem ständigen Vergleich und der ständigen Kategorisierung aller Informationen und die Zuordnung dieser, entsprechend einer assoziierten Emotionsqualität. Weiters entstehen durch diese automatisierte Art und Weise des Denkens eine Vielzahl an Denkfehler, beispielsweise der Bestätigungsfehler, der Halo-Effekt und dgl. auf diese, im Kapitel „Denkfehler“ genauer eingegangen wird. Auch Heuristiken sind ein Resultat des intuitiven Denkens.

Um dieses zu aktivieren, bedarf es keiner proaktiven Anstrengung. Intuitives Denken geschieht vollkommen **spontan**, vollkommen automatisch. Kein Mensch hat die 100-prozentige Kontrolle darüber. Aus vielen dieser Gedanken entstehen wiederum gewisse **Gefühle**, manche sehr intensiv, andere unscheinbar. Die Wahrnehmung von Situationen, sozialen Kontakten, Bedürfnissen und dgl. werden dadurch mit Gefühlen untermalt, welche im Ursprung der Affektlogik entstehen.

Das Gehirn liefert stets die **schnellst verfügbare** Information, um daraus eine Entscheidung zu treffen. Jeder Mensch trifft täglich abertausende Entscheidungen, welche zumeist auf unbewusster Ebene geschehen. Dies beginnt schon bei „unwichtigen“ Entscheidungen, wie beispielsweise der Frage, was eine Person morgens anzieht. Jede Entscheidung benötigt Energie und aus diesem Fakt, ist das bewusste Entscheiden ein enormer Kraftakt. Vor allem dann, wenn es sich um Entscheidungen der Unsicherheit oder der Ungewissheit handelt. Es ist ein umfassendes Programm im Menschen seine zur Verfügung stehenden Energiereserven zu schonen. Diese Schonung spiegelt sich im intuitiven Denken wieder.

Wichtig für den intuitiven Bereich des Denkens sind Emotionen und die daraus entstehenden Gefühle. Diese Gefühle manifestieren sich durch bereits **gespeicherte, unbewusste Überzeugungen, auf welche schnell zugegriffen werden kann**. Situationen werden mit bereits geschehenen verglichen, was wiederum ein ähnliches Gefühl hervorruft und dementsprechend Entscheidungen vollzogen werden.



ausgedrückt, aktivieren gewisse Informationen Emotionen, welche dem Objekt, der Handlung zugeordnet sind. Durch diese unbewusste Verarbeitung und den bewussten Fokus des Menschen auf seinen Alltag bewirken diese Sinneseindrücke, welche als Qualität eher negativ assoziiert sind einen schleichenden Prozess der Misstimmung im Betroffenen. Wiederum dasselbe geschieht im Bereich der positiv gespeicherten Wahrnehmungen, welche ein vermehrtes Glücksgefühl im Individuum hervorruft.

Die Verarbeitung der Sinneswahrnehmungen gleicht dem Automatismus der Gedankenverarbeitung mit einem Unterschied, dass die Sinneswahrnehmung ein höheres Potenzial für handlungsauslösende Reaktionen erschaffen kann.

### 5.2.1 Die Informationsflut

Die Informationsflut welcher sich der moderne Mensch täglich ausgesetzt sieht hat eine enorme Auswirkung auf die Lebensqualität von diesem. Das Resultat zeigt sich in Angespanntheit, innerer Unruhe, Unklarheit und Gereiztheit. Wenn dieser Information Overload nicht mehr verarbeitbar ist, geschieht ein interessantes Phänomen:

Das Gehirn möchte und muss alle Informationen den entsprechenden Überzeugungen zuordnen. Wenn dies jedoch durch eine zu schnelle und reizreiche Umwelt nicht mehr möglich ist, entsteht im Menschen ein Unwohlgefühl. Dieses Gefühl ist für den Menschen als eher negativ zu betrachten, wobei die massivere Auswirkung der Informationsflut in ruhigen Momenten ihre Wirkung entfacht. Das Gehirn hat die Eigenart sämtliche Eindrücke, welche tagsüber als Mehrinformationen nicht verarbeitbar waren in der Ruhe zu reflektieren, um doch noch den Prozess der Kategorisierung zu ermöglichen. Die Folge dessen ist eine Unentspanntheit der betroffenen Person auch in Freizeitaktivitäten und in Ruhephasen. Bei sehr vielen Menschen ist dies der Grund von Schlaf- oder Einschlafprobleme.

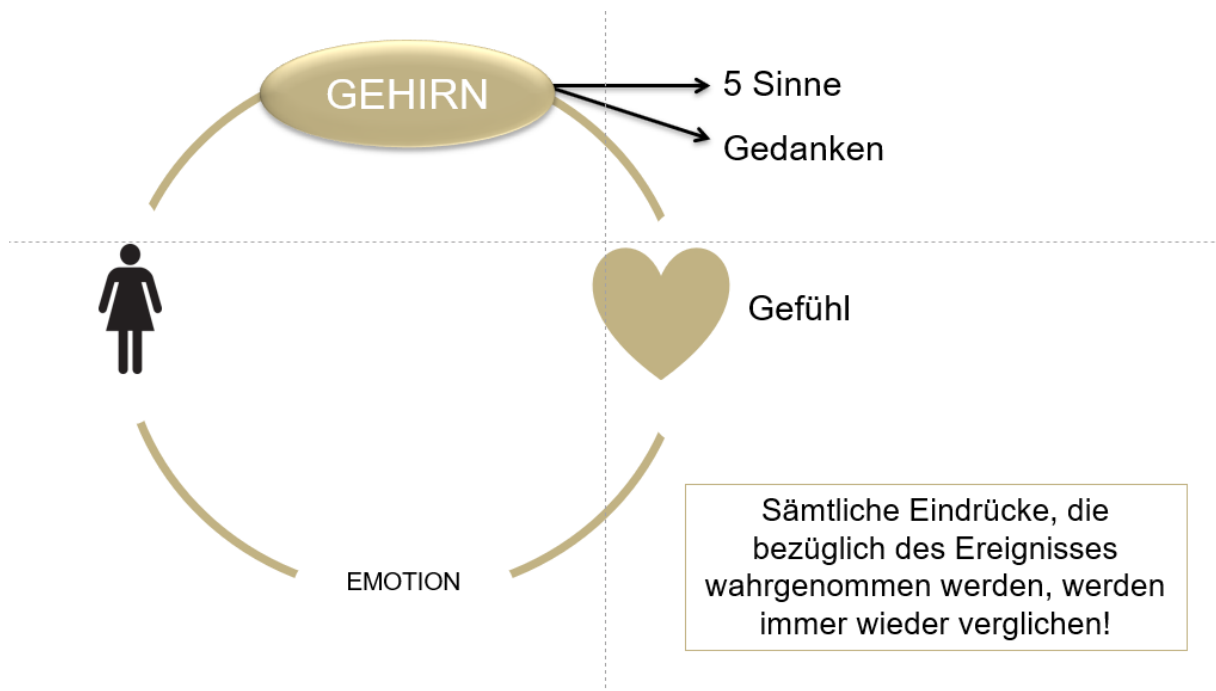
Ein weiterer Fakt, der beachtenswert ist, entsteht durch die Geschwindigkeit, in der Menschen den Alltag bestreiten. Schnelles Bewegen, rasches Sprechen, ruckartiges Blicken udgl. bewirkt wiederum eine Steigerung der Informationsflut und resultierend daraus die negativen Auswirkungen dieser.

#### Die Ergebnisse des Information Overload kompakt zusammengefasst:

- Innere Unruhe
- Stressgefühle
- Unklarheit
- Schlafprobleme
- Das Gefühl des „nicht entspannt zu sein“
- Glücksverminderung
- Verminderte Emotionalität
- Unachtsamkeit
- Schleichende Gefühlsentwicklung (positiv und negativ)
- Fremdbestimmte Aktivierung von Emotionen



## 6 EMOTIONEN UND GEFÜHLE



„Eine Emotion kann ohne ein Gefühl existieren, doch ein Gefühl kann nie ohne eine Emotion entstehen“. (Verznik, 2019)

Es gilt eine Differenzierung zwischen Emotionen und Gefühlen vorzunehmen. Emotionen wurden im Laufe der Evolution als Kernaspekt in einem Menschen gespeichert. Diese Kernemotionen werden auf unterschiedlicher Art von der Wissenschaft publiziert und konnten bislang jedoch nicht wirklich verifiziert werden. Unbestritten jedoch ist der Fakt, dass diese Emotionen vorhanden sind und jedes Gefühl aufgrund der Affektlogik entstehen lassen. Weiters sind diese bei der Entstehung von Grundstimmungen eines Menschen beteiligt.

Grundemotionen:

- Freude
- Trauer
- Ärger
- Angst
- Überraschung
- Ekel
- Mut
- Liebe
- Stolz
- Hass

Wie beschrieben, gibt es bei der Qualität der Emotionen, literaturunterstützt untersucht einige Diskrepanzen zwischen Wissenschaftler und keine „allgemeine Wahrheit“. Jedoch ist dieser Fakt für das Verstehen und der Behandlung dieser vernachlässigbar, da eine Unterteilung für die Praxis in „Gute Emotionen“ und „Schlechte Emotionen“ vollkommen ausreicht.

Emotionen sind verhaltenssteuernd. Eine sehr naheliegende Theorie ist, dass der Mensch seit Anbeginn immer wieder **ähnliche Situationen** vorfand, die **ähnliche intensive Gefühlsregungen** (auch genannt **Affekte**) hervorriefen – bedeutet, nach einiger Zeit bildeten sich in den Menschen **Emotionen**, die nun inzwischen tief in jedem Menschen verankert sind – seit der Geburt an. Diese Emotionen wurden verankert, um vermeintlich **logische** Handlungen in einem Menschen hervorzurufen.

Emotionen sind eine ruhende Kraft, welche Menschen nicht bewusst wahrnehmen können. Sie gelten als Vergleichswert für Informationen und lassen als Ergebnis dieses Vergleichsprozesses Gefühle entstehen.

Gefühle sind das Resultat eines Vergleichsvorgangs und kann man mittels dieser Formel konkretisieren:

- [G] bezeichnet das Gefühl
- [I] bezeichnet die Information
- [Ü] bezeichnet die Überzeugungen des Menschen
- [IST] bezeichnet die Ist-Situation des Individuums

$$G = I + \ddot{U} + IST$$

### 6.1.1 *Wie entsteht ein Gefühl?*

Das Gehirn vergleicht immer wieder Sinneseindrücke, sowie Gedanken mit ähnlichen, vergangenen Geschehnissen (Überzeugungen plus Neuroassoziationen) und der momentanen Ist-Situation. Jede **Sinneswahrnehmung**, jeder Gedankengang, wird von Ihrem Gehirn im Wachzustand – dem Beta-Zustand – dementsprechend kategorisiert und mit einer Emotion gefärbt. Aus diesem Vergleich und dessen Ergebnis wird schlussendlich ein **Gefühl entstehen**.

**Nun stellt sich die berechtigte Frage, wie der Vergleichswert im Unterbewusstsein beschaffen ist, da man keinen rationalen Zugriff darauf hat. Somit können Gefühle einen Menschen zu vollkommen falschen Handlungen und Entscheidungen antreiben, wenn diese „falsch“ assoziiert entstehen.**

Aus diesem Grund kann ein Gefühl sehr **trügerisch sein**. Die Situationen mit der untermalten Emotion, welche in der Vergangenheit eines Menschen erlebt wurden, werden die **Gefühle** immer **beeinflussen**. Deshalb sollte man nicht immer seinen Gefühlen trauen.

### 6.1.2 Wann sollte man seinen Gefühlen vertrauen?

Die meisten Menschen behaupten, man sollte in einem Konflikt zwischen logischen Gedanken und Gefühlen immer den Gefühlen vertrauen. Jedoch ist diese Annahme ein falscher Wegweiser, wenn man sich mit der Entstehung von Gefühlen auseinandersetzt. Es gibt daraus resultierend nur ein Indiz, ob und wann man seinen Gefühlszuständen vertrauen kann. Das Ergebnis in den unterschiedlichen Lebensbereichen!

Ein **vertrautes** Gefühl wird sich für einen Menschen immer besser anfühlen als ein **fremdes** Gefühl – selbst, wenn dieses Gefühl Schmerz ist. Man sollte bei seinen Gefühlen, genau wie bei seinen Gedanken, immer **abwiegen**, ob diese wirklich real sind, oder nur aus bereits gespeicherten **Überzeugungen** entstanden.

Es gibt jedoch eine Gefühlsqualität, welcher immer vertraut werden kann – dem **bedingungslosen** Gefühl. Doch was sind **bedingte** und **bedingungslose** Gefühle?

Das **bedingte** Gefühl entsteht immer dann, wenn man Informationen erhält, die kompatibel mit tiefliegenden Informationen sind, wie vorhin beschrieben. Sie werden verglichen, kategorisiert und es entstehen aufgrund der Qualität der Überzeugungen und der Ist-Situation Gefühle. Dies geschieht im Beta-Zustand des Gehirns.

**Bedingungslose** Gefühle sind unkontrollierbar. Sie geschehen plötzlich, und kein Mensch kann sich dagegen wehren oder etwas dagegen unternehmen oder diese beeinflussen. Bedingungslose Gefühle sind „echte“ vertrauenswürdige Gefühle, welche sich im Hier und Jetzt entwickeln. In diesen Momenten sind sie gegenwärtig, was wiederum bedeutet, dass kein Vergleich mit den vorhin erwähnten Assoziationen/Ist-Situation vollzogen wird. Wie genau diese Gefühle aktiviert werden wird im Modul 3 näher behandelt.

Um herauszufinden, ob Gefühle vertrauenswürdig sind, sollte man ehrlich die verschiedenen Bereiche des eigenen Lebens erkunden, und definieren, welche Ergebnisse, ob positiv oder negativ, sich daraus ergeben. Folgende Kernbereiche des Lebens gilt es zu differenzieren:

- Finanzen – habe ich die finanziellen Ressourcen, die ich mir vorstelle?
- Beziehungen – habe ich eine glückliche Beziehung?
- Gesundheit – bin ich gesund?
- Körper – habe ich den Körper, den ich mir wünsche?
- Auftreten – Wie komme ich bei anderen Menschen an?
- Karriere – Bin ich mit den Fortschritten meiner Karriere zufrieden?
- Freunde, fühle ich mich wertgeschätzt und bedeutend?
- (es wird empfohlen eine weitere Differenzierung vorzunehmen)



## 7 DIE GEDANKENKONTROLLE

---

Die **Gedankenkontrolle** und das Abbrechen von negativen Denkmustern ist die Basis für eine Veränderung des Lebens. Menschen sind täglich abertausenden Gedanken ausgesetzt, welche wie immer wieder aufgrund der Affektlogik Gefühle entstehen lassen und viele davon in praktischen Handlungen resultieren. Die meisten Gedanken jedoch legen sich wie ein „Schleier“ in den mentalen Bereich des Individuums und nehmen Menschen die Klarheit. (davon ausgenommen ist das rationale Denken.) Die Gedankensphäre ist ein Universum voller konfuser, unterschiedlicher Informationsverarbeitung, welche zumeist von kurzer Dauer ist. Die größte Herausforderung ist die Identifikation mit den Gedanken und man ist der felsenfesten Überzeugung, seine Gedanken zu sein. Diese Annahme ist jedoch falsch. Sie sind nicht ihre Gedanken, sondern bilden sich diese autark von ihrem freien Willen, zumindest so lange, bis sie ihr Gehirn im Bereich der Gedankenkontrolle trainiert haben.

Warum denken Menschen falsch und zu viel:

Individuen können auf einen reichen Erfahrungsschatz von Erlebnissen zurückblicken und werden täglich mit neuen Informationen versorgt. Jede Information, welche sie über die Sinneswahrnehmungen dem Vergleich zuführen hat die Tendenz neue Erfahrungswerte in ihnen zu erzeugen. Das intuitive, schnelle, automatisierte Denken ist hierbei zu beachten. Menschen wollen verstehen, möchten lernen und sehnen sich nach neuen Eindrücken. (Inneres Wachstum und Lebendigkeit). Wenn jedoch die Informationsaufnahme zu schnell oder zu intensiv vonstattengeht, kommt es zu einer Nachbearbeitung von Informationen, resultierend als Gedanken.

Ein weiterer Punkt ist die Projektion von vergangenem auf zukünftige Ereignisse. Unser Gehirn präsentiert uns stets Erfahrungswerte in Form von Gedanken zu Situationen in der Zukunft. Dies scheint sinnvoll, da man ohne diese Funktion, immer wieder neue Erfahrungen machen müssten. Menschen würden keine Entwicklung vollziehen.

Der dritte Grund ist der unendliche Speicher in ihrem Langzeitgedächtnis. Informationen, mit welchen man sich in einen Zeitrahmen über 10 Sekunden beschäftigt, haben die Tendenz ins Langzeitgedächtnis übernommen zu werden. Der Speicher dieses Gedächtnisses ist unendlich groß und wird bei gedanklichen oder äußeren Reizen, zur Informationsbeschaffung aktiviert.

Der vierte Grund, warum Menschen enorm viel denken, ist folgender: In schmerzvollen Momenten geschieht etwas sehr Interessantes in ihrem Bewusstsein. Wie sie bereits wissen, befinden sich der Schmerz im emotionalen Bereich des Gehirns, ansonsten würden sie keinen Schmerz empfinden. Das Denken wiederum wird dem mentalen Bereich zugeordnet. Bei intensiven schmerzvollen Ereignissen wird der mentale Bereich bildlich gesprochen abgeschaltet und sie verweilen im Schmerzzentrum, Das Gehirn hat die Aufgabe sie vor dem Schmerz zu schützen und entwickelt in solchen Momenten eine gedankliche Strategie, um sie von diesem Schmerzzentrum herauszubringen. Für diese Taktik wird wiederum das Denken herangezogen, explizit das „Schöndenken“. Man redet und denkt sich Situationen im

Leben besser als sie sind. Dies macht anfangs im Schmerz durchaus Sinn, muss jedoch im Laufe der Zeit emotional verändert werden. Viele schmerzvolle Momente bedeuten viele „Gedankenblasen“, bedeutet wiederum ein niemals enden wollendes Denken.

Als weiteren Kernpunkt ist noch anzuführen, dass Menschen die tiefe Überzeugung in sich tragen, dass „nachdenken“ unerlässlich ist. Hier gilt es jedoch anzumerken, dass in der Erziehung eines Menschen niemals eine Differenzierung zwischen intuitivem Denken und rationalem Denken vollzogen wurde.

All diese Aspekte sind für das **Fernhalten** von einem positiven Fokus zuständig. Entsprechend der **Affektlogik** (Zusammenwirken von Gedanken und Gefühlen) entstehen durch einen negativen Fokus immer wieder Emotionen, welche durch den Vergleich und der Kategorisierung von Informationen Gefühle entstehen lassen, wodurch wiederum Handlungen oder eben Nicht-Handlungen entstehen – doch mehr dazu im Bereich „Emotionen und Gefühle“.

Dies sind nur einige Gründe, warum Menschen ständig nachdenken. Diese Aufzählung gilt an dieser Stelle noch nicht als vollendet, da es noch keine verifizierten Grundlagen des Denkens gibt.

## 7.1 GEDANKEN, WELCHE NEGATIVE GEFÜHLE AUSLÖSEN KÖNNEN UND MENSCHEN IN IHREM LEBEN BEHINDERN

Gedanken, an und für sich, kann man als neutral benennen. Ein intensiver Gedankenstrom ist zwar belastend im Bereich der Klarheit und Emotionalität, aber wirkt sich dieser nicht unmittelbar auf das Leben eines Menschen aus. Wenn die Qualität der Gedanken jedoch emotional aufgeladen wird, in Form von Angst, Zweifel, Hass udgl. ist es unabdingbar, die Kontrolle über die Gedanken zu übernehmen. Kein Mensch möchte Opfer seines Gedankenstrom sein.

Damit Gedanken, welche emotional untermalt sind, besser verstanden werden können, werden auf den nächsten Seiten, die intensivsten Gefühlszustände beschrieben, welche Gedanken auslösen können.

## 7.2 DIE ANGST

Die **Angst** ist einer der Gedankenströme, welche einen Menschen von einem positiven Fokus **fernhalten**. Nicht jeder würde die Angst als einen Gedanken definieren, da durch die Angst sofort ein negatives Gefühl entfacht wird – doch Angstgefühle entspringen zum größten Teil aus **Gedanken**. Das Gefühl der Angst hemmt Menschen in ihrem Glücksgefühl und löst intensive körperliche Reaktionen aus. Diese reichen von Herzklopfen, Schweißausbrüche bis zu Panikattacken und „innerer Gelähmtheit“ und müssen neutralisiert werden. Um die Angst besser zu verstehen, wird an dieser Stelle eine Unterteilung der Angst, entsprechend ihres Ursprungs beschrieben.

Die Angst kann in zwei **Grundformen** unterteilt werden: mentale und emotionale Angst.

### 7.2.1 Mentale Angst

Die **mentale** Angst entsteht durch Assoziationen, Neuroassoziationen, Projektionen und/oder intensiv aktivierten Neuronen Bahnen und wird durch unbewusste Aktivierung mittels Gedanken und/oder Sinneswahrnehmungen ausgelöst. Die Angst ist vollkommen **bewusst wahrnehmbar** und auch **denkbar**. Diese Angstgefühle entstehen durch eine bewusste Erinnerung an gewisse Ereignisse, die in der Vergangenheit schmerzvoll durchlebt wurden, oder durch unbewusste Aktivierung von schmerzhaften gespeicherten Inhalten.

Die mentale Angst kann wiederum in **drei** Bereiche eingeteilt werden:

**Projektion:** Dabei projiziert man ein vergangenes Ereignis, welches in einem Menschen Furcht ausgelöst hat, auf ein vermeintlich ähnliches in der Zukunft. Daraus entsteht ein gegenwärtiges Gefühl der Angst.

**Schmerzgespeicherte Assoziationen:** Eine Assoziation ist eine gespeicherte Information gegenüber einer Situation – mehr dazu im Kapitel des emotionalen Bereiches. Hat man jedoch eine schmerzgespeicherte Assoziation, wird das Gehirn versuchen, dieser aus dem Weg zu gehen, bzw. die Situation nicht noch einmal zu erleben und reagiert mit Angst. Manchmal erinnert man sich daran, aber sehr oft entsteht diese Angst ohne Zutun, da durch Sinneseindrücke schmerzvolle Assoziationen aktiviert werden. In solchen Momenten ist für einen Menschen die Klärung der Ursache, bei unbewusst aktivierten Assoziationen, unmöglich. Jedoch tritt hierbei das Phänomen auf, in dem der mentale Bereich versucht die Gedanken und/oder das Gefühl der Angst zu verstehen. Um dies vollziehen zu können, wird ein mentaler Prozess in Gange gesetzt, welcher naheliegende und vor kurzem auftretende Ereignisse dem Angstgefühl zuordnet. Dies entspricht jedoch nicht der Wahrheit, da die Angst durch die Aktivierung von Assoziationen entstanden ist und das mentale, naheliegende Ereignis nicht als Auslöser zu benennen ist.

Das Gehirn sucht nach der nächstliegenden Situation, welche dieses Gefühl erklären könnte, und wird dieses Gefühl mit dem zuletzt negativen Ereignis verbinden.

**Traumata:** Dies sind wiederholte, sehr schmerzhafte Ereignisse. Das Gehirn bildet bei jeder Erfahrung Neuronen Bahnen und wenn es zu oftmaliger und zu intensiver Aktivierung dieser neuen Assoziationen kommt, entstehen dauerhafte Angstgedanken, welche bereits bei einem kurzen Kontakt, mit irgendeiner Verbindung des schmerzvollen Ereignisses, aktiviert werden. Die betroffene Person hat ein gesamtes „Bündel“ an Informationen bezüglich des schmerzvollen Ereignisses gespeichert. Sollte auch nur ein irrelevantes Element des „Bündels“ aktiviert werden, kommt es zu einer intensiven Reaktion.

### 7.2.2 Emotionale Angst

Die emotionale Angst hat mit der negativen Befriedigung des Grundbedürfnisses der Sicherheit zu tun. Diese Angst entspringt aus einem Gefühl der Unsicherheit und ist nicht mental steuerbar. In Lebenssituationen, in denen das grundlegende Bedürfnis nach Sicherheit kaum



bildet. Ausdruckformen des Zweifels sind das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht schön genug zu sein, nicht erfolgreich genug zu sein udgl. Eine intensive Ausdrucksform des Zweifels ist das Gefühl von Ohnmacht in Risikosituation und wenn man das Gefühl hat, dass es um etwas wichtiges für die persönliche Identität geht.

Auch den Zweifel kann man in mentalen und emotionalen Zweifel differenzieren:

### 7.3.1 Mentaler Zweifel

Mentaler Zweifel ist die **Unsicherheit** gegenüber gewissen **Aufgaben**, Momenten, Situationen in einer unbestimmten Zeit, bevor man sich dieser Situation stellen muss. Diese Zweifel könnten zur Angst führen, müssen jedoch nicht. Diese Zweifel werden sehr oft im Alltag beschrieben, beispielsweise vor einer anstehenden Präsentation.

Sie entstehen immer vor dem Ereignis selbst, doch hindern den Menschen praktisch nicht daran, die Aufgabe auszuführen – man spürt lediglich etwas **Unbehagen** der bevorstehenden Herausforderung gegenüber.

### 7.3.2 Emotionale Zweifel

Emotionale Zweifel sind Gedanken, die einen Menschen nahezu dauerhaft in gewissen Lebensbereichen begleiten. Sie beziehen sich eher auf größere, wichtigere Bereiche des Lebens eines Menschen, wie zum Beispiel die Zweifel, ob man den richtigen Beruf für sich gewählt hat.

Diese Zweifel plagen den Menschen dauerhaft intensiv und er hat nicht den Mut, und/oder die Kraft weiterzumachen, so wie er es bisher getan hat. Der Ausdruck dieses Gefühls ist auch körperlich intensiv wahrnehmbar und mündet in eine negative Grundstimmung des Menschen.

Diese emotionalen Zweifel entstehen aufgrund von geringem Selbstbewusstsein, einem verminderten Selbstwert bzw. der negativen Befriedigung des Grundbedürfnisses der Bedeutung.

## 7.4 SCHULDGEFÜHLE

**Schuldgefühle** können vielseitig sein und manifestieren sich in negative Gedanken, sowie hemmende Gefühle. Unterschiedliche Persönlichkeitstypen empfinden eine differenzierte Qualität von Schuldgefühlen. Pauschal jedoch kann man den Grund von Schuldgefühlen an einem verminderten Selbstwert, sowie unbewussten Muster dingfest machen. Das Spektrum der Schuld reicht von Schuld gegenüber Vergangenen, bis zur Schuld gegenüber Menschen und Situationen in der Gegenwart, mitunter sogar mit Schuld zukünftigen Ereignissen und Handlungen gegenüber.

Schuldgefühle lassen sich auf drei verschiedene Arten einteilen:

### 7.4.1 *Gegenüber Verganem*

Schuldgefühle sind oft ein Ausdruck gegenüber der Vergangenheit. Vielleicht hat man eine Chance nicht ergriffen, die man hätte nützen sollen, oder man hat sich nicht genug um seinen Partnerschaft udgl. gekümmert. Weiters entstehen Schuldgefühle, welche kaum wahrnehmbar sind und nur in konkreten Situationen erscheinen, durch die sogenannten „Loops“, welche im Modul 3 bearbeitet werden.

Wenn man die Vergangenheit nicht loslassen kann, verharrt man in einer Realität, welche von der Vergangenheit bestimmt wird. Man sabotiert dadurch sein Selbstwertgefühl, was sich wiederum in einem Gefühl der Ohnmacht in konkreten Situationen widerspiegelt

### 7.4.2 *Gegenüber Gegenwärtigem*

Schuldgefühle gegenüber der Gegenwart können entstehen, wenn man im Moment nicht genug Zeit für Dinge hat, für die man sich Zeit nehmen sollte/will. Schuldgefühle gegenüber Menschen, Tieren, Bedürfnissen, Situationen und auch sich selbst gegenüber. Letzteres beschreiben Menschen in Lebenssituationen, in denen sie nur noch „funktionieren“ und kaum Zeit für ihre persönlichen Bedürfnisse haben.

Diese Schuldgefühle entstehen oft aufgrund von verminderten Selbstwert und einem antrainierten Verhalten des „Ziele erreichen müssen“. Der Typ Mensch laut psychologischen Musters nimmt auch hier eine übergeordnete Rolle ein.

### 7.4.3 *Gegenüber Zukünftigem*

Schuldgefühle können mitunter auch mittels der Gedanken an die Zukunft entstehen. Dies geschieht explizit, wenn Situationen geplant sind, deren Auswirkungen negativer Natur ist, aber möglicherweise sogar getan werden muss. Ein eindrucksvolles Beispiel ist die Trennung von einer Partnerin, eines Partners und die Gedanken, wie der Mensch zukünftig mit dieser Situation umgehen wird.

## 7.5 DAS VERURTEILEN

Das **Verurteilen** kann in zwei Arten eingeteilt werden: die **Fremdverurteilung** und die **Selbstverurteilung**. Beide Gedankenarten gründen auf dem Selbstbild, dem Idealbild und dem Fremdbild und vollziehen im Individuum eine Diskrepanz.

### 7.5.1 Selbstverurteilung

Menschen verurteilen sich selbst vor allem dann, wenn sie vermeintlich Fehler gemacht oder gewisse Chancen nicht genutzt haben, aber auch wenn sie selbstgesteckte Ziele nicht erreichen können (z.B. eine Diät durchziehen). Eine weitere Form dieser Verurteilung liegt in der Diskrepanz zwischen Selbstbild und dem Idealbild, ferner auch dem Fremdbild. Wiederum hängt der Grad der Selbstverurteilung vom psychologischen Muster ab, worauf im Modul 2 eingegangen wird. Die dauernde Selbstverurteilung führt zu einem verminderten Selbstwert und reduziertem Selbstbewusstsein. Entsprechend der Hauptfunktion „des Ausblendens von Informationen“, fühlt sich dieser Mensch selten erfolgreich, was wiederum in dessen Realität projiziert wird. Sie ist auch erfolgshemmend und zeigt wenig Selbstakzeptanz.

### 7.5.2 Fremdverurteilung

Menschen verurteilen andere Menschen oder Situationen aufgrund der negativen Befriedigung des Grundbedürfnisses der Bedeutung. Sie versuchen, sich über andere zu erheben, um dieses Grundbedürfnis der Bedeutung zu befriedigen – dies hat jedoch niemals den gewünschten Effekt, da die Verurteilung immer das Schmerzzentrum aktivieren wird, auch wenn im Moment der Verurteilung ein heroisches Gefühl entstehen kann. Man kann sich niemals anlügen und jeder Mensch fühlt, dass es nicht richtig ist, andere Menschen zu verurteilen. Jedoch hat das Grundbedürfnis der Bedeutung eine enorme Kraft und überstrahlt bei gewissen Persönlichkeitstypen dieses Gefühl.

Es macht absolut keinen Sinn, Menschen zu verurteilen, da man nie das volle Bild sieht und sich niemals in das Leben eines anderen einmischen sollte. Man sieht nur das Ergebnis einer Situation, weshalb es nie möglich sein kann, eine volle objektive Sicht darauf zu haben.

## 7.6 VERGLEICH

Der **Vergleich** erfolgt vor allem von sich selbst zu anderen Menschen. Menschen vergleichen sich jedoch auch zu anderen Lebenssituationen, Situationen der Vergangenheit oder fiktiven Situationen in der Zukunft. Das Vergleichen mündet stets im Verurteilen, weshalb es immer kontraproduktiv für einen positiven Fokus ist.

Der Vergleich erfolgt oft mit drei verschiedenen Bildern: Dem Selbstbild, dem Idealbild und dem Fremdbild.

Das Selbstbild subsumiert sich in den persönlichen Eigenschaften, dem Wissen, den Ausdrucksformen dgl... Zusammengefasst betrachtet, was ein Mensch glaubt zu sein. Das Idealbild wiederum ist das, wie eine Person gerne sein würde und was sie erreichen möchte. Das Fremdbild ist, wie man vermutet, für andere Menschen sein zu müssen und wie diese den Menschen sehen und haben wollen.



## 8 PSYCHOLOGISCHE MUSTER

---

**Psychologische Muster** sind Eigenschaftsstrukturen, Überzeugungen, Einstellungen und Bedürfnisse von Menschen, sowie die Ausdruckform dieser. Im Laufe eines Lebens tragen eine Vielzahl an Erlebnissen, Bezugspersonen, Kultur, Beruf, um nur einige zu nennen, zu der Charakterbildung eines Individuums bei. Das psychologische Muster lediglich als Charakter zu benennen wäre jedoch falsch, da sich dieses in einem weitreichenden Bereich entwickelt und manifestiert hat. Auf das psychologische Muster kann man mental nur bedingt zugreifen, da es ein jahrelanges antrainiertes Verhalten ist und als Ich-Bewusstsein gesehen wird. Die Aussage: „So bin ich halt“, beschreibt sehr gut die selektive Wahrnehmung einer Person. Fakt ist aber, dass dieses Muster veränderlich ist, was jedoch einer exakten Vorgehensweise bedarf und für einen Menschen ein „Erlebnis der sonderbaren Art“ wird. In der Transformation wird die Person interessante Gefühlszustände erleben und sein gesamtes Leben hinterfragen, wie sie im Modul 2 erfahren werden.

Auf diese Überzeugungen wird in diesem Teil der Ausbildung lediglich kurz eingegangen, da die Grundkenntnis für das Verstehen und die Bewältigung von Gedankenzustände wichtig ist.

Grundsätzlich kann man Menschen in **vier** verschiedenen Typen kategorisieren, wobei erwähnenswert ist, dass kein Individuum sich bewusst für einen Bereich entschieden hat. Dieses Muster ist der Ausdruck eines gesamten Lebens.

### **Die Persönlichkeitstypen:**

Die Einteilung in die verschiedenen Persönlichkeitstypen wird im ersten Schritt in Form der Verantwortlichkeiten im Leben benannt. Je nachdem um einen Menschen die Verantwortung und die Macht in seinem Leben hat, oder eben nicht. Aus diesem ersten Schritt entwickelt sich im Rahmen der „Projektion“ ein intrinsischer Antrieb, der Selbstwert und die Kompetenz Ziele zu erreichen. An dieser Stelle muss erwähnt werden, dass dies eine grobe Kategorisierung ist und im Laufe dieser Ausbildung exakt beschrieben wird.

### 8.1 MENSCHENTYP 1

Typ 1 sieht sich als verantwortlicher Mensch für seine Erfolge und auch Misserfolge. Er ist ein selbstreflektierter, verantwortungsbewusster, zumeist sehr symphytischer Mensch, welcher die Schuld nicht auf andere abschiebt. Dieser Menschentyp weiß, dass er proaktiv etwas tun muss, um in seinem Leben erfolgreich und glücklich zu werden. Dieser Mensch ist emphatisch und liebt die Harmonie. Das Ausfechten von Konflikten ist nicht seine beste Disziplin. Aus diesem Grund geht diese häufigen Kompromisse ein, was sich wiederum negativ auf den Selbstwert des Menschen auswirkt.

Grundsätzlich hätte dieser Typ in den Bereichen des inneren Antriebs, des Selbstwertes als auch beim Ziele erreichen einen positiven Fokus. Dies bedeutet laut dem Gesetz der Projektion, dass dieser Menschentyp sehr einfach erfolgreich werden könnte.

#### **Die Herausforderung:**

Dieser Typ Mensch **feiert** seinen Erfolg **nicht wirklich, sondern** fokussiert sich nach dem Erfolg, innerhalb von kurzer Zeit, wieder auf die nächste Hürde. (kein starkes Erfolgsbewusstsein). Wenn ein Misserfolg geschieht, macht sich dieser Mensch vollkommen selbst verantwortlich und neigt dazu, sich stark zu **verurteilen**. Auf negative Situationen ist dieser Typ von Menschen anfällig. Der **Selbstwert** korreliert mit den Erfolgen und Misserfolgen. Er kann leichter in eine **Depression**, eine tiefe Traurigkeit fallen, da er sehr viel tut um seine Ziele zu erreichen und nie wirklich zufrieden sein kann. Seine Motivation stammt oft von der Angst, etwas nicht zu schaffen.

Hat dieser Mensch jedoch einen sehr **positiven** Fokus, ist sein Selbstwert sehr hoch, er erreicht seine Ziele mit Leichtigkeit und hat immer mehr Motivation, je mehr er schafft.

## 8.2 MENSCHENTYP 2

Der zweite Typ Menschtyp sieht sich als erfolgreich und übernimmt auch die Verantwortung in seinem Leben. Ein Aspekt unterscheidet sich maßgeblich vom Ty 1 und zwar feiert diese Person Erfolge, ganz gleich ob dieser dafür verantwortlich ist oder sein Umfeld. Ferner beansprucht er die Erfolge von anderen für sich und hat die tiefe Überzeugung der Erfolgsfaktor für sich und andere Menschen zu sein. Wenn sich jedoch Misserfolge einstellen sollten, haben diese kaum etwas mit ihm zu tun, sondern projiziert diese auf andere Persönlichkeiten oder Autoritäten. Aus diesem Verhalten steigt der intrinsische Antrieb, der Selbstwert und der Erreichungsgrad von Ziele enorm. Viele Menschen würden diesen Menschentyp als selbstverliebt oder arrogant sehen, was mitunter nicht der Wahrheit entsprechen muss. Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Zielstrebigkeit, Führungsbereitschaft und Beharrlichkeit sind Teil dieses Charakters.

Sein Selbstwert ist einwandfrei und er hat eine enorme Motivation, Ziele zu erreichen und zumeist schafft er dies auch. Die Überzeugung von diesem Menschen, dass alle Erfolge von ihm verursacht werden und kein Misserfolg mit ihm zu tun hat, bringt dieser Persönlichkeit einen enormen Vorteil im Leben.

#### **Die Herausforderung:**

Dieser Mensch hat mit dem Transport von Gefühlen einige Herausforderungen. Wenn er jedoch einen Menschen liebt und er diesen Menschen als gleichwertig erachtet, haftet Persönlichkeitstyp 2 enorm an diesem. (Abhängigkeiten)

### 8.3 MENSCHENTYP 3

Der dritte Typ sieht sich **nicht** ermächtigt sein Leben zu bestimmen und dadurch selten verantwortlich für seine Erfolge. Er sieht die Erreichung seiner Ziele eher als das Tun von anderen Kräften – entweder anderen Menschen, Schicksal oder dem Glück.

Er wird sich **nie** wirklich erfolgreich fühlen, da er sich selbst den Erfolg nicht zugestehen kann. Er untergräbt seinen Erfolge beispielsweise mit den Worten „das war ja nichts oder das ist nichts Besonderes“, jedoch fühlt er sich sehr **verantwortlich** für seine **Misserfolge** und nimmt auch willig die Schuld auf sich. Der Selbstwert, genauso wie die Motivation sind bei diesem Typ eher **negativ** aktiviert.

Dieser Typ ist sehr anfällig für eine tiefe **Traurigkeit**, eine Depression oder andere psychische Herausforderungen. Er feiert seine Erfolge kaum, da er sie nicht als seine sieht, doch verurteilt sich für seine Misserfolge umso mehr.

#### **Die Herausforderung:**

Dieser Menschentyp macht sich unbewusst von anderen Menschen abhängig und neigt bei Liebesentzug dazu kontraproduktive Handlungen, gegenüber anderen, aber auch sich selbst zu tätigen. Dieser Typ sehnt sich nach Zuneigung, Anerkennung und Sicherheit und offenbart ungern sein wahres Wesen.

### 8.4 MENSCHENTYP 4

Der vierte Typ sieht sich **nicht** als verantwortlich für seine Erfolge – aber genauso wenig für seine Misserfolge. Dies ist ein Mensch, welcher sehr **entspannt** ist und das Leben einfach so auf sich zukommen lässt, wie es eben ist.

Er wird sich nie richtig erfolgreich fühlen, doch im Gegensatz zu anderen Persönlichkeitstypen ist ihm das relativ **egal**. Dieser hat nicht den Drang Ziele zu erreichen oder Schmerz unbedingt zu vermeiden, da er mit allen Situationen gut jonglieren kann. Er ist entspannt und freut sich über positive Situationen, negative Ereignisse werden nach kurzer Zeit ausgeblendet.

#### **Die Herausforderung:**

Dieser Mensch ist sehr sprunghaft in seinem Sein und ihm fehlt oft an Klarheit. Wenn dieser Mensch Ziele erreichen möchte, da er eine Begeisterung für eine Sache gefunden hat, fehlt die Beharrlichkeit Dinge durchzuziehen.



## 9 DENKFEHLER

---

Wie in dem Kapitel „Gedanken“ bereits behandelt wurde, unterteilt sich das Denken in rationales und intuitives Denken.

Grundsätzlich sollte das Denken ein **proaktiver** Prozess sein (proaktiv = aktiv handeln, Initiative ergreifen) und Klarheit in Entscheidungen bringen. Dies ist aber nicht immer der Fall, da das menschliche Gehirn auf Heuristiken zurückgreift und eine große Anzahl von Denkfehler evolutionsbedingt wirken.

### **Doch was sind Denkfehler eigentlich genau?**

Denkfehler sind **Bias, welche unter anderem** durch **Überzeugungen** entstehen. Das Gehirn will immer eine **Bestätigung** seiner Überzeugungen haben, und blendet meist alles andere aus, dass nicht mit diesen kooperativ sind. Diese Ausblendung von Information führt oft zu **falschem** Handeln. Weiters entstehen Denkfehler im Kontext der Kommunikation und der Entscheidungsfindung.

In dieser Ausbildung wird nur auf die wichtigsten acht Denkfehler eingegangen, doch es gibt um viele mehr. Wir empfehlen ihnen die Lektüre von Rolf Dobelli: Die Kunst des klaren Denkens, 52 Denkfehler, die sie besser anderen überlassen.

Anmerkung: Dieses Kapitel dient lediglich zur Information und ist nicht Prüfungsgegenstand.

### 9.1 PRIMING EFFEKT

Der Priming-Effekt geschieht, wenn ein vorher gesetzter Reiz einen nachgesetzten Reiz emotional oder kognitiv beeinflusst. Zwei Reize werden dabei im Gehirn miteinander verbunden, selbst, wenn sie nichts miteinander zu tun haben.

Wird ein Mensch positiv geprimt, wird dieser viel wahrscheinlicher eine zweite Situation gleich positiv bewerten wie die Erste. Diese zwei Situationen oder Gegenstände haben oft nichts miteinander zu tun, doch sie werden von diesem Menschen unbewusst miteinander verbunden.

Dies wird vor allem im Marketing genutzt. Sonnenschein und gute Laune wird mit einem Getränk verbunden, und man verfällt oft einem Konsumverhalten, welches man so davor nicht gehabt hätte.

## 9.2 FRAMING

Bei dem Framing wird ein selbst bestimmter Rahmen um eine Situation gespannt. Dabei will man ein gewisses Gefühl in dem Leser oder Zuhörer hervorrufen, um diesen in eine gewisse Handlung zu versetzen und dessen Meinung zu formen. (PRinguin, kein Datum)

Der Bericht einer Situation ist dabei keinesfalls rational, und oft versucht man, eine gewisse Nachricht zu verkaufen. Sehr oft werden Situationen in der Politik geframt, man spannt emotionale Aspekte um eine Handlung um vielleicht die Stimmen der Bürger für sich zu gewinnen. (PRinguin, kein Datum)

Es gibt drei allgemeine Arten des Framings:

### 9.2.1 Risky Choice Framing

Das Risky Choice Framing will die Wahl zwischen zwei Optionen beeinflussen, indem man eine riskante Entscheidung erzeugt. Das Risiko hängt in dieser Art des Framings mit dem Verlust zusammen. (PRinguin, kein Datum)

Man stellt einen Menschen vor eine scheinbar schwierige Entscheidung, während man manipuliert, welche Wahl dieser letztendlich treffen wird. Der Mensch handelt meist verlustorientiert, anstatt rational. (PRinguin, kein Datum)

### 9.2.2 Attributives Framing

Bei dieser Art des Framings wird nur ein einziges Attribut ausgetauscht, oft werden Synonyme benutzt und der Fokus wird auf etwas Positives ausgerichtet. Dies soll anlockend für Menschen sein, und eine positive Assoziation hervorrufen. (PRinguin, kein Datum)

Es kann kompliziert sein, beim attributiven Framing zu wissen, welche Attribute von Menschen als negativ und welche als positiv gewertet werden. Es ist nicht immer eindeutig, für welches Wort man sich am Ende entscheidet. (PRinguin, kein Datum)

### 9.2.3 Goal Framing

Bei dem Goal Framing ist der Fokus darauf, einen Menschen in eine gewisse Handlung zu bringen. Dabei verspricht man dem Menschen ein möglich positives Ergebnis, oder negative Folgen bei einer Nicht-Handlung. So werden Menschen oft zu Gewinnspielen angelockt. (PRinguin, kein Datum)

Bei dem Goal Framing macht man einem Menschen weis, dass dieser etwas Besonderes erhalten könnte, das nicht jeder erleben kann – dabei werden keine Entscheidungsoptionen präsentiert. (PRinguin, kein Datum)

### 9.3 HALO EFFEKT

Halo bedeutet Heiligenschein, was diesen Denkfehler schon sehr gut beschreibt: Bei diesem Effekt wird eine Situation aufgrund eines vorrangigen Elements, wie einer sehr auffälligen Charaktereigenschaft, bewertet.

Dabei wird eine gewisse Grundmeinung gebildet, die manchmal mit der Realität nicht übereinstimmt. Behauptungen, welche mit dieser Grundmeinung nicht zusammenpassen, rufen eine gewisse Diskrepanz und Unglaube in dem Menschen hervor.

Diese Art der Beurteilung ist nicht rational, und sehr oft falsch.

### 9.4 CONFIRMATION BIAS

Der Confirmation Bias ist der Bestätigungsfehler und der Vater aller Denkfehler.

Menschen suchen immer Bestätigung ihrer Überzeugungen und blenden alles andere, das nicht mit diesen Werten zusammenpasst, aus.

Es ist wichtig, seine Entscheidungen zu falsifizieren (hinterfragen). Menschen wollen stets eine Bestätigung ihrer Meinungen, Denkweisen und Überzeugungen. Aus diesem Grund ist das Respektieren von anderen Meinungen, Situation und dgl. eine große Herausforderung für die jeweilige Person.

### 9.5 OVERCONFIDENCE BIAS

Der Overconfidence Bias ist die Selbstüberschätzung, bezüglich sich selbst und seinen Fähigkeiten. Dies passiert jedem Menschen in gewissen Lebensbereichen, obwohl viele Menschen, mit einem verminderten Selbstbewusstsein, dies nicht bestätigen werden.

Eine gute Methode, um den Overconfidence Bias zu umgehen beschreibt die Walt-Disney-Methode. (Projekte Leicht gemacht.de, kein Datum)

### 9.6 SWIMMERS BODY ILLUSION

Die Swimmers Body Illusion hat mit gewissen Selektionskriterien zu tun, welche von dem Gehirn ignoriert werden, um fälschlicherweise zu glauben, ein Ziel erreichen zu können, welches ohne diese Kriterien nicht möglich ist.

Swimmers Body Illusion hat mit dem Körper eines Schwimmers zu tun, welcher für viele Menschen der Traumkörper ist. Sie denken, sie können den Körper eines Schwimmers haben, indem sie schwimmen – obwohl Schwimmer nach ihren Körpern ausgewählt werden, ob sie überhaupt professionelle Schwimmer sein können.

Andere Körpertypen würden gar nicht akzeptiert werden. Dies ist ein Selektionskriterium. Dies kann in allen Bereichen beobachtet werden.

## 9.7 SUNK COST FALLICY

Sunk Cost Fallicy bedeutet auf Deutsch „Versenkte Kostenfehler“. Dies bedeutet, dass sich Menschen sehr schwer tun, Sachen oder Personen loszulassen, in welche sie viel Energie, Liebe und Zeit gesteckt haben, selbst, wenn diese keinen Sinn mehr haben.

Dies passiert oft in langjährigen Beziehungen, in denen man unglücklich ist, um am liebsten ausbrechen würde. Wenn diese schon lang anhalten und man sich sehr viel Mühe gegeben hat, diese aufrecht zu erhalten, ist es schwer, sie komplett loszulassen.

Dies ist jedoch ein Denkfehler, da diese Sache oder Person nur noch Lebenszeit und Energie kostet, die man in sehr viel sinnvollere und bessere Dinge stecken könnte. Man muss lernen, diese Sachen loszulassen.

## 9.8 REZIPROZITÄT

Die Reziprozität ist der letzte Denkfehler, welcher in dieser Ausbildung wichtig ist. Dabei kommt man emotional in eine Bringschuld, wenn ein Mensch nett ist und etwas für diesen Menschen tut.

Man bekommt das Gefühl, man müsse etwas zurückgeben, obwohl man nie nach der Sache, welche man geschenkt bekommen hat, gefragt hat. Es ist erwiesen, dass Menschen wahrscheinlicher einer Bitte nachgehen, wenn man davor etwas für sie getan hat.

Frauen tendieren dazu, leichter dieser Reziprozität zu verfallen, obwohl beide Geschlechter sehr anfällig dafür sind.

### **Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---