

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Das Emotionalhirn und seine Überlebensprogramme ruhig stellen.

Wenn wir unter Stress sind, sind auch die Überlebensprogramme aktiviert und in Alarmbereitschaft. Dann hat ein Programm das Steuer übernommen, wir sind nicht mehr frei, denn wir sind auf automatischen Pilot geschaltet.

Unser Emotionalhirn benutzt unsere Augen und das Verstandesdenken um die äussere Welt wahrzunehmen. Denken wir nur negativ und sehen wir nur die Dinge in der Welt, die mit einer negativen Bewertung verknüpft sind, dann ist das purer Stress für das Emotionalhirn. Durch die negativen Informationen, die ihm zufließen, meint es, es gehe um Leben und Tod und ist demzufolge in ständiger Alarmbereitschaft. Somit generiert es auch ununterbrochen negative Gefühle wie: Angst, Wut oder Ohnmacht, was dann zum Flüchten, Kämpfen oder Todstellen animiert.

Was würde das Emotionalhirn machen, wenn man nur positive Gedanken pflegen und sich mit positiven Dingen beschäftigen würde? Es würde Dir natürlich nur gute Gefühle kreieren wie Freude, Glück, Liebe.

Es gibt eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Übung um das Emotionalhirn mit den Überlebensprogrammen ruhig zu stellen, so dass Du Dich nach kurzer Zeit einfach nur gut fühlst. Wenn ich Dir jetzt sage, was diese kraftvolle Technik ist, wirst Du sagen, dass Du das schon kennst. Hast Du es aber auch schon mal richtig angewendet? Es gibt ein ganz klares Indiz, das Dir jedes Mal zeigt, ob Du es richtig gemacht hast. Das sind wunderbare, heitere Emotionen und ein wohliges, warmes Körpergefühl!

Die kraftvolle Technik oder das magische Wort heisst: DANKBARKEIT!
Nur schnell darüber nachdenken, für was Du dankbar bist, reicht nicht aus.
Nimm Dir also genug Zeit um Dich auch wirklich tief darauf einzulassen.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Schreibe 5 Dinge auf, für die Du dankbar bist. Dann beginne bei Nummer 1, visualisiere das Objekt oder die Situation und die Dankbarkeit dafür wahr bis Du Freude empfindest, lächeln musst und ein wohliges Körpergefühl entstanden ist. Atme tief und bleibe 10-20 Sekunden in diesem Zustand. Erst dann gehst Du zu Nummer 2 weiter. Auf diese Weise machst Du weiter und weiter, bis alle 5 durch sind.

Am nächsten Tag achte auf die Erfahrung, Sache oder Begegnung, die Dich an diesem Tag am meisten Dankbarkeit gemacht hat. Schreib sie zu den 5 andern Dingen und geh dann wie oben beschrieben in die nun 6 Dankbarkeiten hinein.

Am dritten Tag sind es 7 Dinge, am vierten sind es dann 8 und so weiter.

Machst Du die Übung am Abend, dann kannst Du das gute Gefühl in den Schlaf mitnehmen. Machst Du es am Morgen, dann beginnst Du den Tag mit diesen guten Empfindungen. Du kannst es ja auch morgens und abends tun, was das Ganze noch verstärkt und Dich schneller vorwärts bringt.

Bei dieser Übung kommen drei verschiedene Prinzipien zum Zug, die Dich zum Erfolg führen:

1. Durch das positive Denken und der Dankbarkeit gebe ich dem Emotionalhirn die Information, dass alles in Ordnung ist in meiner Welt und keine Bedrohung oder Lebensgefahr besteht. Es beruhigt sich und gibt dementsprechende Emotionen frei.

2. Durch das Visualisieren, das im Frontallappen des Gehirns hinter der Stirn stattfindet, entziehe ich dem Emotionalhirn, das sich im Hinterkopf befindet, meine Aufmerksamkeit und die Energie. Es wird sozusagen deaktiviert und ich sehe nicht mehr irgendwelche Gefahren wo gar keine sind. Das führt zu kreativem und neuem Denken.

3. Deine Wahrnehmung und Dein Denken sind den ganzen Tag auf Erfahrungen und Dinge ausgerichtet, die Dir Freude bereiten und Dich Dankbar machen, damit Du wieder etwas hast, was Du Deiner Dankbarkeit-Liste hinzufügen kannst. Deine Wahrnehmung beginnt sich zu verändern.

Ich wünsch Dir viel Freude dabei.

Herzliche Grüsse
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm