

Die sieben Gesetze des Verstandes

1. Jede Idee und jeder Gedanke verursacht eine physische Reaktion

- **Deine Gedanken können alle Funktionen deines Körpers beeinflussen.**

Ärger → Magengeschwür

Wut → Adrenalin, dieses gelangt in das Blut und verursacht ebenfalls diverse körperliche Veränderungen

Sorgen und Angst → Pulsfrequenz

- Gedanken, die einen starken emotionalen Inhalt haben, erreichen fast immer das Unterbewusstsein
 - Gedanke löst Gefühle aus → einmal gespeichert
 - immer gleiche Reaktion, gleiches Gefühl → weil damit verbunden

- Jemand, der konstant gestresst ist, weil etwas in seinem Beruf, seiner Beziehung, seiner allgemeinen Unzufriedenheit nicht dem entspricht, was er sich wünscht oder vorstellt → aggressives biochemisches Umfeld im Körper → Konsequenzen = Immunsystem geschwächt → es könne Prozesse in Gang gesetzt werden, die teils schwere Auswirkungen haben können wie z.B. Tumore oder Krebs.
- Natürlich nicht alle gestressten Menschen entwickeln Symptome → aber alle Symptome haben ihren Ursprung in Gedanken, die entsprechende Emotionen auslösten und später sogar chronisch wurden.
- Natürliches Gleichgewicht gestört → Krebszellen können sich ausbreiten, da die Verteidigung geschwächt ist.

Ein gesunder Geist wohnt normalerweise in einem gesunden Körper!

•

- Was dein Geist sich vorstellen kann, kann dein Körper auch umsetzen
- Wenn du dir vorstellen kannst, du wirst krank, dann kann dein Körper das auch umsetzen
- In der Hypnose Therapie wird dieses Wissen im positiven Sinne ganz bewusst eingesetzt
- Wie wirkt hier Selbsthypnose?
- Wir müssen das Unterbewusstsein erreichen und diese teils chronisch, negativen Reaktionen unterbinden, den Gedanken, der für diese Reaktion verantwortlich ist, eliminieren oder ändern.
- Sich des Gedanken bewusst werden, ist der erste Schritt
- Danach erarbeitest du dir für die Selbsthypnose gesündere, positive Gedanken, gute Worte - sprich Suggestionen
- Tiefer sitzende Probleme, sollten mit einem Coach oder Therapeuten gelöst werden
- Alte Glaubenssätze sind oft hinderlich und destruktiv, behindern uns, niemals langfristig erfolgreich oder glücklich zu sein

- Wir handeln gemäß unserer Programmierung „das darf nicht sein“ und zerstören, was wir aufgebaut haben
- Wenn wir nun mit gezielten Suggestionen verbesserungswürdige Programmierungen angehen, dann sind wir durch das Erreichen des hypnotischen Zustands bereits auf der fühlenden Ebene, wo der Turboeffekt der Hypnose einsetzt
- Suggestionen wirken → solange diese dem Wunsch entsprechen → die Einstellung stimmt → Veränderung findet statt
- **Mal schneller, mal langsamer!**

2. Erwartungen oder Erwartungshaltungen haben die Tendenz einzutreten

- Hirn und Nervensystem reagieren auf mentale Bilder. Es kommt nicht darauf an, ob fremd oder selbstproduziert

- Das geformte, mentale Bild wird zur Vorlage für das Unterbewusstsein, und dieses macht alles in seiner Macht stehende, um diesen Plan auszuführen
- Sorgen sind eine Form der Programmierung des Bildes, das wir uns nicht wünschen, aber unser Unterbewusstsein handelt so, um es entsprechend zu erfüllen
- **Dinge die ich befürchtet habe, sind eingetreten!**
- Chronische Sorgen → Haltung des Unterbewusstseins, das schreckliches passiert
- Glückspilze → das Leben scheint ihnen alles zu schenken → was im ersten Augenblick als Glück bezeichnet wird, ist nichts anderes als eine positive, mentale Einstellung, ein starker Glaube auf Erfolg
- Wir werden zu dem, was wir uns vorstellen

- Unsere Gesundheit hängt stark von unserer Erwartungshaltung ab. Ärzte können dies bestätigen, erwartet der Patient weiterhin krank, hilflos zu bleiben, oder sogar zu sterben – der erwartete Zustand trifft ein. Selbst bei bester ärztlicher Betreuung
- Hypnose oder Selbsthypnose kann Niedergeschlagenheit, Verzweiflung oder negative Einstellungen ändern und das Positive, Gute hervorbringen – die Erwartung von Gesundheit, Stärke und Wohlbefinden zu fördern → Tendenz einzutreten
- Pessimist → Hab ich`s doch gesagt/gedacht/vermutet
- Somit bestätigt er seine Grundprogrammierung und verstärkt diese (alte Glaubenssätze)
- Und wenn Pessimisten etwas Gutes widerfährt?? Dann sagen sie „Tja, Zufall“ sonst passiert mir nur schlechtes :(
- Und positive Menschen? Passiert diesen etwas Schlechtes, sagen sie: „Kann geschehen, was soll`s oder Glück gehabt, hätte noch schlimmer kommen können. Ich erwarte trotzdem wieder die positiven Dinge und bin glücklich.“

- Die Situation kann 1:1 die gleiche sein, aber wie Personen darauf reagieren könnte unterschiedlicher nicht sein
- Anhand von Selbsthypnose können wir uns stärken und motivieren, die Dinge positiver wahrzunehmen, können wir vermeintlich negative Erwartungshaltungen auch ins Positive umkehren
- Sich selbst wieder vorstellen können, gesund und ausbalanciert zu sein, ist schon mal ein ganz wichtiger erster Schritt. Diesen Gedanken wieder Fuß fassen zu lassen ist ganz wichtig. Es ändert sich dein Leben langfristig über Geduld und Hartnäckigkeit. Die Menschen um dich herum spüren die Veränderung in dir.
Du merkst ja auch, ob jemand gut drauf ist oder nicht. Genau so verhält es sich auch, wie andere dich wahrnehmen. Positive Energie kreiert positive Energie, zieht diese förmlich an. Negative Energie ebenfalls, nur im umgekehrten und unerwünschten Verhältnis

3. Wenn man mit dem Hirn arbeitet, ist die Vorstellungskraft stärker als Wissen oder Erkenntnis

- Bei der Anwendung von Selbsthypnose ist es wichtig, sich diese Regel in Erinnerung zu rufen. Die Vorstellungskraft gewinnt leicht die Oberhand über den Verstand. → Grund warum sich Menschen in unangenehme Situationen hineinmanövrieren oder eine schlimme Tat ausüben. Gewaltdelikte, basierend auf Eifersucht, werde oft ausgelöst durch eine völlig überaktive Vorstellungskraft
- Wir sind oft blind gegenüber unserem eigenen Aberglauben oder unserer Glaubenssätze, unseren Vorurteilen oder unvernünftigen Überzeugungen
- Jeder Gedanke, der gleichzeitig mit einer starken Emotion verbunden ist, wie z.B. Wut, Hass, Liebe oder politische oder religiöse Einstellungen, kann normalerweise nicht durch Vernunft oder Argumente verändert werden
- Durch Hypnose oder Selbsthypnose können wir jedoch im Unterbewusstsein Bilder formen und diese entfernen, verändern oder alte Gedanken abschwächen. Wir können daran arbeiten, uns wieder erfolgreich wahrzunehmen

4. Wenn ein Gedanke erst einmal Fuß im Unterbewusstsein gefasst hat, wird es zunehmend schwieriger, diesen wieder zu ändern – da das Unterbewusstsein faul, träge und bequem ist

- Wenn ein Gedanke erst einmal akzeptiert wurde im Unterbewusstsein, besteht auch die Tendenz, dass daraus eine fixe Gewohnheit oder ein fixes Denken wird. So entstehen Gewohnheiten, ob gute oder schlechte. Wir haben verschiedenste Formen des Denkens und Handelns, aber der Gedanke kommt immer zuerst
- Wollen wir unser Handeln ändern, so müssen wir beim Denken anfangen
- Wir akzeptieren gewisse Dinge als die Wahrheit, als Fakten. z.B. dass die Sonne im Osten aufgeht, auch an einem bewölkten Tag, an dem wir sie nicht sehen. Das ist ein Gedanke basierend auf korrekten Fakten, der unser Handeln unter normalen Umständen leitet.
- Wir haben jedoch auch Gedanken und daraus resultierende Gewohnheiten, die nicht korrekt, aber trotzdem fix in unserem Geist verankert sind

- z.B. glauben manche Menschen, dass sie in kritischen Momenten einen Schluck Alkohol zur Beruhigung benötigen, damit sie normal funktionieren können. Das ist in jedem Fall nicht korrekt, aber der Gedanke hat nun einmal Fuß gefasst und sich in ein fixes Verhalten und Empfinden verwandelt. Diesen Gedanken wieder zu neutralisieren und mit einem korrektem zu ersetzen, ist mit großem Widerstand verbunden.
- Es kommt nicht darauf an, wie fest oder wie lange ein Gedanke bereits in unserem Hirn eingebrannt ist, er kann durch Hypnose oder Selbsthypnose verändert werden. Zur Überraschung vieler kann die Hypnose Programmierungen im Unterbewusstsein in kürzester Zeit verändern, auch wenn diese bereits seit 50 Jahren dort geprägt waren
- **Der Turbo Effekt der Hypnose ist einfach gigantisch**

5. Jede Suggestion kreiert weniger Widerstand zu darauf folgenden Suggestionen

- Einer mentalen Gewohnheit ist einfacher zu folgen, je länger sie ununterbrochen bleibt. Das heißt, wenn eine mentale Gewohnheit erst einmal etabliert ist, ist es einfacher ihr zu folgen, als sie zu brechen.
- In anderen Worten: Wenn eine Suggestion erst einmal von unserem Unterbewusstsein akzeptiert wird, ist es einfacher für die darauf folgenden Suggestionen, ebenfalls akzeptiert zu werden und wir handeln entsprechend.
- Es entsteht eine Gewohnheit, ein Muster → negativ, gilt es dieses zu durchbrechen. Positiv natürlich nicht
- Wie hilft uns Selbsthypnose? Über das Wissen der Kraft der Wiederholung! Genauso wie unerwünschte Programmierungen in unser Unterbewusstsein gelangen können, so können wir diese anhand der Selbsthypnose verändern in unserm Sinn.

- Alles, was nicht angeboren ist, kann durch Hypnose oder Selbsthypnose verändert werden. Wichtig ist der Wunsch nach Veränderung.

6. Ein emotionell erzeugtes Symptom tendiert bei vermehrter, lang anhaltender Wiederholung dazu, organische Veränderungen hervorzurufen

- Es ist ausreichend dokumentiert, auch in der Medizin, das mehr als 70% aller menschlichen Weh Wehchen geistiger und nicht organischer Natur oder Ursprungs sind. Das bedeutet, dass die Funktion eines Organs oder eines anderen Teils unseres Körpers gestört wurde durch die Reaktionen des Nervensystems auf negative Gedanken, die in unserem Unterbewusstsein verankert sind
- Magen/Darm, unsere Haut.....alles reagiert relativ rasch auf Unausgeglichenheit oder Störung in unserem Geist

- Natürlich ist nicht jede Person, die über Weh Wehchen klagt, emotional krank oder neurotisch. Es existieren viele Krankheiten, die durch Bakterien, Viren und viele andere unangenehme Dinge, die den menschlichen Körper attackieren, ausgelöst werden
- Allerdings sind wir ein Geist in einem Körper und die zwei können nicht getrennt werden
- Deswegen – sollten wir weiterhin Angst vor Krankheit haben, von Kopfschmerzen oder einem angespannten und gestresstem Herz sprechen – wird mit der Zeit auch eine organische Veränderung eintreten, denn unsere Gedanken erschaffen auch unsere Realität
- Angst vor dem was sein könnte, ist nur eine Reflektion basierend auf vergangene Erfahrungen, und wenn sich diese Angst bei uns eingenistet hat, wie alle anderen negativen Emotionen, wie Wut, Hass, Schuld, Scham, Trauer, Einsamkeit, Eifersucht, Neid, Bitterkeit, Enttäuschung auch, dann können sie anfangen ihre negative Wirkung zu entfalten. Wenn sie erst einmal Fuß gefasst haben, dann ist der Aufwand umso größer. Aber erneut muss ich betonen, dass unabhängig wie lange bereits eine Programmierung in unserem
-

Unterbewusstsein verankert ist, wir können sie mit Hypnose und Selbsthypnose verändern

- Unser Geist, unser Körper sowie unsere Seele sind durch eine Komponente verknüpft: **Emotionen**
- Es sind Emotionen, die uns Probleme bereiten können, es sind aber auch Emotionen, die uns gesund machen können
- Unsere mentale, geistige Gesundheit hat nun einmal einen direkten Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit. Die Medizin stellt immer wieder fest, dass der Körper nicht einfach als Maschine oder Stück Fleisch angesehen werden kann, der geistige und seelische Anteil ist genauso, wenn nicht sogar noch wichtiger
- Genforscher erkennen das (was viele von uns vermuten), dass glückliche, ausgeglichene Menschen weniger krankheitsanfällig sind, gewisse Krankheitsgene deshalb nicht aktiviert sind wie bei gestressten Menschen

- Mit der Selbsthypnose haben wir direkten Einfluss auf unsere Gene! Wer hätte das gedacht! Durch die Aktivierung oder Deaktivierung von gewissen DNA – Sequenzen können Krankheiten angestoßen, sozusagen ermöglicht werden, oder aber gestoppt oder verlangsamt und je nachdem sogar umgekehrt werden
- Positive, wie negative Emotionen beeinflussen unsere biochemischen Vorgänge im ganzen Körper – tagein, tagaus und das ist alles mit den dementsprechenden Instrumenten mess- und nachweisbar
- Die wissenschaftlichen Beweise sind alle vorhanden
- Zu diskutieren wäre: Warum man dieses Wissen nicht konsequenter nutzt, um Menschen präventiv gesund zu halten, anstatt erst einzuschreiten, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist.
- Wir brauchen gesunde und ausgeglichene Mitglieder in unserer Gesellschaft die ihren Mehrwert beitragen, weil sie unter anderem eben gesünder in Geist und Körper sind
- Alles was wir erdenken können, können wir auch erschaffen

- Wir werden dadurch widerstandsfähiger und robuster und können auch in einem nicht immer idealen Umfeld besser bestehen, uns durchsetzen oder wehren
- Sind trotzdem schon unerwünschte Empfindungs- oder Verhaltensweisen vorhanden, können diese gelöst werden
- Erwachsene hatten einfach mehr Zeit ihre Probleme zu „üben“ und somit auch die dadurch gebildeten neuronalen Netzwerke zu verfestigen, aber auch hier gilt:
- Alles kann mit Hypnose und Selbsthypnose verändert werden, egal wie lange ein Problem schon vorhanden ist

7. Je größer der bewusste Aufwand, im Unterbewusstsein Veränderungen herbeizuführen, desto geringer die Wirkung

- Das ist das Argument dafür, dass Willenskraft nur beschränkt existiert

- Wenn du z.B. unter Schlaflosigkeit leidest, so weißt du, umso mehr du dich auf das Einschlafen konzentrierst, nützt das gar nichts. Die Angelegenheit wird umso verkrampfter
- Wenn du also mit dem Unterbewusstsein arbeiten willst, lautet die Regel: **Take it easy**
entspanne dich!
- Das heißt, dass du daran arbeiten solltest, eine positive Einstellung und Erwartungshaltung zu entwickeln, dass alle deine Probleme gelöst werden können und auch wirklich gelöst werden
- Eine positive Grundeinstellung einzunehmen, die Veränderung auch ermöglicht
- Und je mehr dein Glaube an die Kraft deines Unterbewusstseins wächst, desto einfacher wird es dir fallen, es einfach geschehen zu lassen – anstatt dich zu verkrampfen und etwas fokussieren zu wollen
- Die Selbsthypnose kann dich hier sehr gut unterstützen, denn sobald du im hypnotischem Zustand angelangt bist, fährt dein ganzes System runter und ermöglicht so den Turboeffekt für Veränderung. Du bist automatisch entspannt und das loslassen gelingt viel einfacher

- Auch Selbsthypnose vor dem Einschlafen ist ein Rezept, welches du nutzen kannst

Die Lichtschalter Technik kannst du bei mir in der Praxis erlernen.

In einer Einzelsitzung oder im Selbsthypnose Kurs – Infos unter Veranstaltungen auf der Startseite.

Wir verankern die Technik in Hypnose, du kannst dann zuhause über deinen Lichtschalter leicht in den Zustand der Hypnose kommen und mit Suggestionen arbeiten.

Hast du noch Fragen? Ich nehme mir gerne die Zeit und beantworte dir diese.

Herzlichst, Heike Schaubberger

