

DR. MARIO ALONSO PUIG

ÄNDERE DEIN LEBEN ERFINDE DICH NEU!

Wie Sie **Blockaden erkennen**
und den **Neubeginn wagen**



GOLDMANN

aufrechterhalten können.

Um diese Fähigkeit zu erlangen, müssen wir zunächst einmal in die komplexen Antriebsfedern des menschlichen Geistes eintauchen. Nur so können wir herausfinden, wie wir unser Denken in möglichst zweckmäßige Bahnen lenken können.

Auch wenn mir der direkte Vergleich zwischen Gehirn und Computer widerstrebt, veranschaulicht er doch auf verständliche Weise gewisse Zusammenhänge, die sonst nur schwer zu erfassen sind. Unser Gehirn ähnelt gewissermaßen einem überaus komplexen Rechner, der die überraschendsten Gleichungen aufstellen und noch bessere Lösungen finden kann. Doch genau wie ein Computer dazu seine Programme nutzt, reagiert auch unser Gehirn auf eine Programmierung, die in seinem eigenen Bauplan verankert ist. Ein fantastischer

Computer mit mittelmäßiger Software liefert mittelmäßige Resultate. Ein hervorragendes Gehirn, dessen mentale Software nur innerhalb selbst gesetzter Parameter läuft, ist nur zu begrenzten Denkprozessen fähig.

»Die seelische und geistige Software entsteht in erster Linie über Erfahrungen.«

Unsere seelische und geistige Programmierung beruht in erster Linie auf Erfahrungen. Diese Erfahrungen verwandeln sich in Bezugspunkte, die bestimmen, auf welche Weise das Gehirn in Zukunft arbeiten soll. Stellen wir uns zum Beispiel einmal vor, jemand hätte eine ganze Reihe sehr negativer Erfahrungen unter einem oder einer Vorgesetzten des anderen Geschlechts gemacht. Wenn dieser Mensch an einem neuen Arbeitsplatz nun wieder auf einen Vorgesetzten des anderen Geschlechts trifft, sieht er sich wahrscheinlich einem ganzen

Bündel ziemlich unangenehmer Empfindungen ausgesetzt. Denkbar wären beispielsweise Frustration, Trotz oder sogar Wut. Daraufhin kann die Leistung dieser Person nachlassen, denn sie reagiert häufig zerstreut und begeht deshalb viele Fehler. Eine solche Reaktion wäre ein klarer Fall von einem perfekt funktionierenden Gehirn, das durch vorherige Erfahrungen eine Fehlprogrammierung erhalten hat, mit der es sich nun dauerhaft selbst Grenzen setzt.

Ähnlich könnte es einem Kind ergehen, das zu einem Zeitpunkt, wo es etwas Neues gelernt hat, viel gelitten hat. Wenn dieses Kind nun wieder etwas lernen soll, kann es sich einfach nicht konzentrieren, das Neue begreifen und es sich einprägen.

Ein Teil der Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben, sind überlebenswichtig und deshalb in dieser Form

unverzichtbar. Andere hingegen stellen, wie wir gesehen haben, eine erhebliche Einschränkung dar und behindern uns bei der Anpassung an eine unsichere, sich verändernde Umgebung. Genau mit diesen Erfahrungen sollten wir uns näher befassen, denn wenn wir diese verändern, verändert sich auch unser Gehirn und wird leistungsfähiger.

Solange die Software – das Computerprogramm – nicht zufällig einen Virus, also eine Fehlinformation, enthält, kann sie die Hardware – die einzelnen Bauteile des Computers – nicht beschädigen. Fehler in unserer geistig-seelischen Programmierung hingegen können tatsächlich schädliche Spuren in der körpereigenen Hardware, dem Gehirn, hinterlassen. Wenn wir also eine fehlerhafte Denkweise durch eine funktionsfähige ersetzen, hat dies nachweislich Einfluss auf die physische Struktur des menschlichen Gehirns.

Dass das Gehirn des Erwachsenen noch formbar ist, steht außer Frage. Wir wissen inzwischen, dass wir durch Umdenken auch die Schaltkreise im Gehirn verändern. Außerdem wissen wir, dass Neuronen bei Menschen, die in einer negativen Denkweise verhaftet sind, eher absterben, während bei Menschen, die sich auf das Positive konzentrieren, aus Mutterzellen im Gehirn neue Neuronen wachsen.

»Fehler in unserer geistig-seelischen Programmierung können tatsächlich schädliche Spuren in der körpereigenen Hardware, dem Gehirn, hinterlassen.«

Wenn wir Menschen unsere geistige Programmierung durch andere, weniger einschränkende Denkweisen ersetzen, verändern wir die physische Struktur unseres eigenen Gehirns. Vielleicht beruht hierauf die