

Friedemann von Bezold

# Auto-Mentales-Training

Praxisbuch 1

Hohe Lebensqualität  
durch  
mentale Stabilität



Oft ist es nur ein Impuls oder eine  
Mentalübung, die dein Leben  
positiv verändert.

**Friedemann von Bezold**

# **Auto-Mentales-Training**

Praxisbuch 1

Hohe Lebensqualität  
durch  
mentale Stabilität

## **Impressum**

© 2021 Friedemann von Bezold

Autor und Herausgeber: Friedemann von Bezold

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-24635-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

## **Schutz der Wortmarke**

„®Auto-Mentales-Training nach Friedemann von Bezold“ ist als Wortmarke in der EU inklusive UK geschützt und darf somit nur mit dem Einverständnis des Autors verwendet werden.

## **Hinweis**

Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen, Anleitungen, Ratschläge und Tipps ersetzen keine eventuell notwendige psychologische und/oder medizinische Unterstützung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Autors, des Verlags oder anderer wird ausdrücklich ausgeschlossen.

## **Kontakt Daten**

E [office@friedemannvonbezold.com](mailto:office@friedemannvonbezold.com)

I [www.friedemannvonbezold.com](http://www.friedemannvonbezold.com)

# Inhaltsverzeichnis

## **1 Einleitung**

- 1.01 Auto-Mentales-Training – die neue mentale Lebenseinstellung
- 1.02 Menta und Mento
- 1.03 Was bedeutet mentale Stabilität?
- 1.04 Die Definition von Lebensqualität

## **2 Theoretische Grundlagen**

- 2.01 Bewusstsein – Unterbewusstsein
- 2.02 Was sind Glückshormone?
- 2.03 Was bewirken Stresshormone?
- 2.04 Veränderung der persönlichen Lebenseinstellung
- 2.05 Positive Gedanken statt ständigen Grübelns
- 2.06 Auto-Mentales-Training in der Anwendung
- 2.07 Das Belohnungssystem unseres Gehirns

## **3 Klassische Mentaltechniken**

- 3.01 Unser Atem
- 3.02 Die Dankbarkeitsmethode
- 3.03 Belastende Gedanken umleiten
- 3.04 Das innere Parlament
- 3.05 Den persönlichen Wunschfilm gestalten

- 3.06 Positive Wortschatzaktivierung
- 3.07 Dunkelheit und Stille
- 3.08 Glücksgefühle in sich wachsen lassen
- 3.09 Affirmationen und Afformationen
- 3.10 Mentales Schutzschild aufbauen
- 3.11 Körperkommunikation

## **4 Persönliche Weiterentwicklung**

- 4.01 Gedanken sind einfach nur Gedanken
- 4.02 Wie gehe ich mit meiner Angst um?
- 4.03 Mut zum Scheitern
- 4.04 Aufmerksamkeit und Konzentration stärken
- 4.05 Schlechtes Gewissen und Verbitterung überwinden
- 4.06 Die innere Leere überwinden
- 4.07 Souveränität durch Steigerung der Gelassenheit
- 4.08 Positive Ausstrahlung durch Steigerung der Lebensfreude
- 4.09 Urvertrauen aufbauen
- 4.10 Medienkompetenz
- 4.11 Sich wiederfinden
- 4.12 Loslassen können
- 4.13 Selbstakzeptanz
- 4.14 Selbstrespekt
- 4.15 Im Hier und Jetzt leben
- 4.16 Entschleunigung, die Langsamkeit entdecken
- 4.17 Bescheidenheit bringt Zufriedenheit

- 4.18 Verantwortung übernehmen
- 4.19 Selbstbewusster durch die richtige Körperhaltung
- 4.20 Emotionale Wunden heilen
- 4.21 Selbstablehnung
- 4.22 Charakterstärken
- 4.23 Resilienz
- 4.24 Selbstoptimierung
- 4.25 Mindfulness
- 4.26 Entscheidungen treffen
- 4.27 Zeitmanagement
- 4.28 Tankstellen und Energieräuber
- 4.29 Sport befreit
- 4.30 Innere Blockaden lösen
- 4.31 Raus aus der Gewohnheitszone
- 4.32 Humor ist wichtig und Lachen ist gesund
- 4.33 Die aktuelle Situation annehmen und gegebenenfalls ändern
- 4.34 Wenn das Ego zu groß wird
- 4.35 Richtiger Umgang mit Stress
- 4.36 Lebensrollen und Trennrituale
- 4.37 Lebensziele und Bedürfnisse umsetzen
- 4.38 Können zu viele Nachrichten schaden?
- 4.39 Besser einschlafen können
- 4.40 Toleranz und Akzeptanz
- 4.41 Licht ist lebensnotwendig

- 4.42 Sich selbst loben und belohnen
- 4.43 Nicht alles bewerten
- 4.44 Perspektiven und Wahrnehmungswechsel
- 4.45 Sich selbst nicht so wichtig nehmen
- 4.46 Potential voll ausschöpfen
- 4.47 Positive Lebenseinstellung
- 4.48 Kognitive Dissonanz
- 4.49 Emotionale Abhängigkeit
- 4.50 Selbstzweifel
- 4.51 Sich nicht mit anderen vergleichen
- 4.52 Kritikfähigkeit
- 4.53 Wie gehe ich mit Krisen um?
- 4.54 Lebensvision
- 4.55 Die inneren Widerstände

## **5 Kommunikation**

- 5.01 Sich mit positiven Menschen umgeben
- 5.02 Aktives Zuhören
- 5.03 Sich abgrenzen können
- 5.04 Lernen zu schweigen
- 5.05 Spiegelneuronen
- 5.06 Sich nicht provozieren lassen
- 5.07 Das Gesetz der Anziehung
- 5.08 Das Harvard Prinzip
- 5.09 Vergeben lernen

5.10 Sich von negativen Menschen trennen

5.11 Sich sozial engagieren

5.12 Natürliche Autorität ausstrahlen

5.13 Lebenseinstellungen

## **6 Mentale Atemübungen**

6.01 Positive Energie einatmen – negative Energie ausatmen

6.02 Der erfahrbare Atem

6.03 Körperempfindungen wahrnehmen

6.04 Gefühle spüren

6.05 Die Gedanken beobachten

## **7 Allgemeine Mentaltechniken**

7.01 Dankbarkeitstagebuch

7.02 Glaubenssätze

7.03 Mentales Schutzschild aufbauen

7.04 Licht – Aktivierung

7.05 Kraft/Stabilität – Aktivierung

7.06 Ruhe/Gelassenheit - Aktivierung

7.07 Körperreise

7.08 Positiver Tagesabschluss

7.09 Wo siehst du meine Stärken?

7.10 Welche positiven Eigenschaften möchte ich in mir aufnehmen?



7.11 Welche negativen Eigenschaften möchte ich loswerden?

7.12 Alphabet

7.13 Wertehierarchie

7.14 Affirmationen

7.15 Tankstellen und Energieräuber

7.16 Eigenlob-Tagebuch

## **8 Persönliche Strategie entwickeln**

8.01 Welche Lebensthemen betreffen mich?

8.02 Prioritätenliste erarbeiten

8.03 Erfolgskontrolle

8.04 Neue Prioritätenliste

8.05 Impulse, Ideen, Ziele

8.06 Herzlichen Glückwunsch

## **9 Literaturverzeichnis**

# 1 Einleitung

## 1.01 Auto-Mentales-Training - die neue mentale Lebenseinstellung

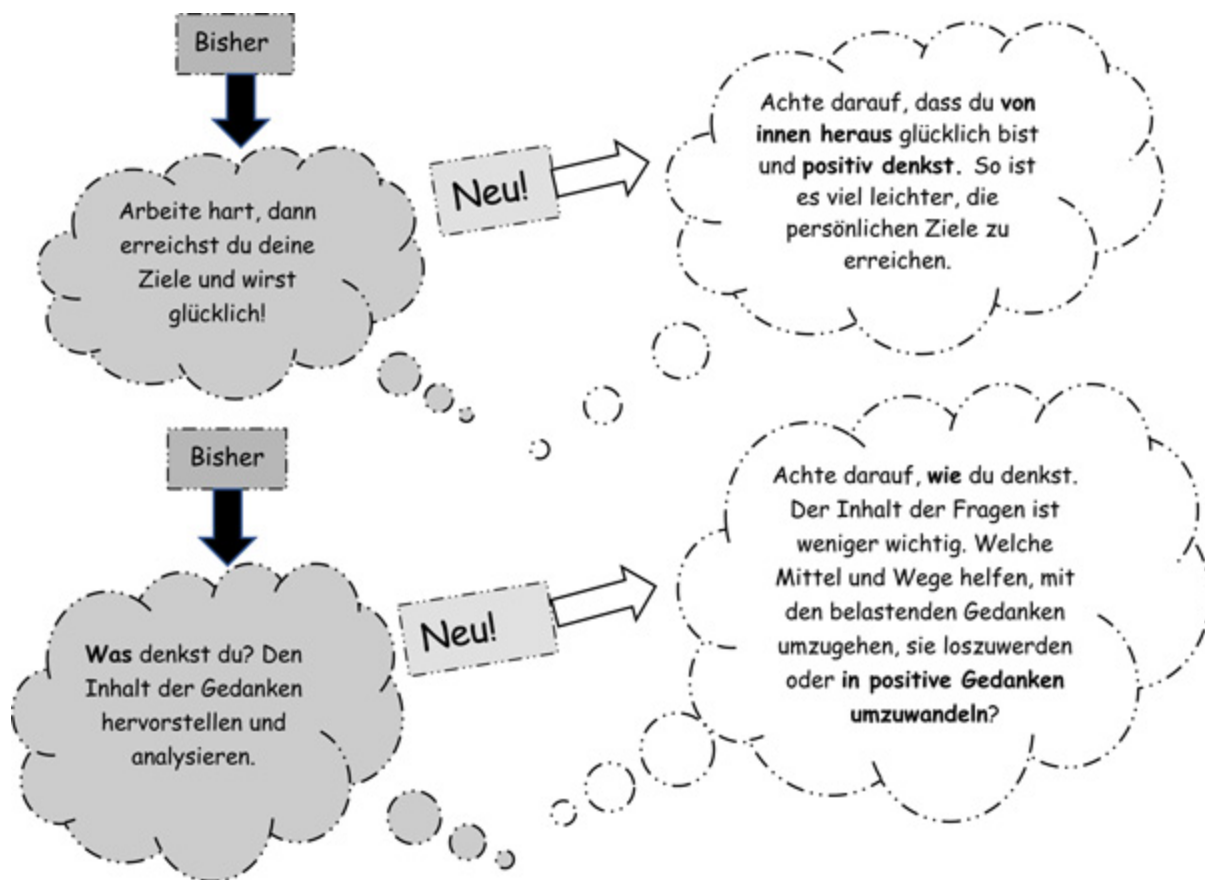
Auto-Mentales-Training bedeutet, unser Gehirn und unsere Gedankenwelt so zu trainieren, dass sich die Prozesse, die Vorstellungen und die Aktivitätsmuster in unserer Denkweise auf das Positive konzentrieren. Es geht um die Verbesserung und den Aufbau der mentalen Stabilität und dadurch um eine deutliche Steigerung der persönlichen Lebensqualität.

Unser Gehirn arbeitet viel besser und effizienter, wenn in uns positive Gedanken, bejahende Stimmungen und zusichernde Gefühle vorherrschen, es uns von innen heraus gut geht und wir durch diesen optimalen Mix mental stabil sind. Das bedeutet, dass es Sinn macht, zunächst auf unser inneres Wohlbefinden Wert zu legen, statt auf die Zähne zu beißen und ohne auf uns selbst zu achten, hinter Erfolg, Glück und Anerkennung herzujagen. Wenn dies gelingt, fällt es uns viel leichter, die gesetzten Ziele zu erreichen.

Aus dieser Erkenntnis ergeben sich **zwei neue Leitsätze** für unsere Lebensgestaltung:

- **„Werde von innen heraus glücklich, dann stellen sich Erfolg und Glück ein.“**

- „Es ist nicht so wichtig was du denkst, sondern wie du denkst.“



Bestimmt kennst auch du Menschen, die in der externen Welt alles besitzen, aber trotzdem nicht zufrieden, geschweige denn glücklich sind. Natürlich ist es gut, sich Ziele zu setzen und es spricht auch nichts dagegen, im Leben erfolgreich zu sein. Wichtig ist jedoch, von innen heraus glücklich zu werden (intrinsisches Glück) und sich nicht auf den Erfolg in der externen Welt zu verlassen, um glücklich zu werden (extrinsisches Glück). Nicht die externe Welt und harte Arbeit entscheidet über unsere innere Zufriedenheit, sondern wie unser Gehirn uns, unsere

Umwelt und unsere aktuelle Situation wahrnimmt. Je nachdem wie unser Gehirn die Lage einschätzt, schüttet es Glückshormone oder Stresshormone aus.

Der Wissenschaftler Shawn Achor stellte fest, dass nur 25 % des beruflichen Erfolgs von Talenten und Wissen bestimmt werden. 75 % des beruflichen Erfolgs werden durch eine positive, lebensbejahende Einstellung, Optimismus und die Fähigkeit erreicht, Stress als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen.

Unser Gehirn liefert in einem positiven Zustand eine viel bessere Leistung. Ein negativer oder gestresster Zustand erzeugt Angst und Unwohlsein. In so einem Zustand kann unser Gehirn nicht die volle Leistung abrufen. In einem positiven Zustand erhöht sich unter anderem die Kreativität, der Energielevel, Konzentration, Belastbarkeit und Optimismus. Unser Gehirn arbeitet produktiver und leistungsfähiger.

### **Hier setzt das Auto-Mentale-Training an!**

Durch die neue Lebenseinstellung gelingt es uns, in einen positiven Mentalzustand zu gelangen. Dadurch funktioniert unser Gehirn deutlich besser und wir arbeiten effektiver, genauer, konzentrierter und kraftvoller, da wir positiv und zuversichtlich unseren Herausforderungen und unserer Zukunft entgegensehen und begegnen. Der Zustand „dankbar, zufrieden und glücklich sein“ überflutet unser System mit dem Glückshormon Dopamin. Dopamin macht

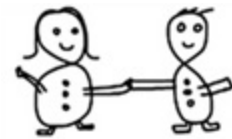
uns nicht nur glücklicher, sondern es aktiviert auch unser Gehirn.

Vor dem Auto-Mentalen-Training werden viele belastende Gedanken einfach als bedrückend eingestuft, die das eigene Leben sehr erschweren. Es ist uns oft keine Lösung bekannt, um aus diesem Karussell einen Ausweg zu finden. Auto-Mentales-Training beeinflusst unsere Gedankenwelt und wir lernen in eine positive Grundstimmung zu kommen, um die mentale Stabilität zu erreichen und nutzen zu können. Statt sich lange damit zu beschäftigen, was dunkle und belastende Gedanken beinhalten und wie es zu so belastenden und bedrückenden Gedanken, Gefühlen und inneren Bildern kommen konnte, wird im Auto-Mentalen-Training „die Abkürzung“ genommen, indem es einfach um die Frage geht: „Wie schaffe ich es, mich so schnell wie möglich von den inneren Belastungen zu befreien?“

Wenn es gelingt, die beiden Leitsätze des Auto-Mentalen-Trainings in unser Leben zu integrieren und umzusetzen, schaffen wir es automatisch, eine konstante mentale Stabilität in uns zu installieren und somit ein zufriedenes, glückliches und erfolgreiches Leben zu leben.

**Das Ziel des Auto-Mentalen-Training ist unser Gehirn so zu trainieren, dass es sich automatisch darauf konzentriert, uns in den Zustand der mentalen Stabilität zu bringen und zu halten.**

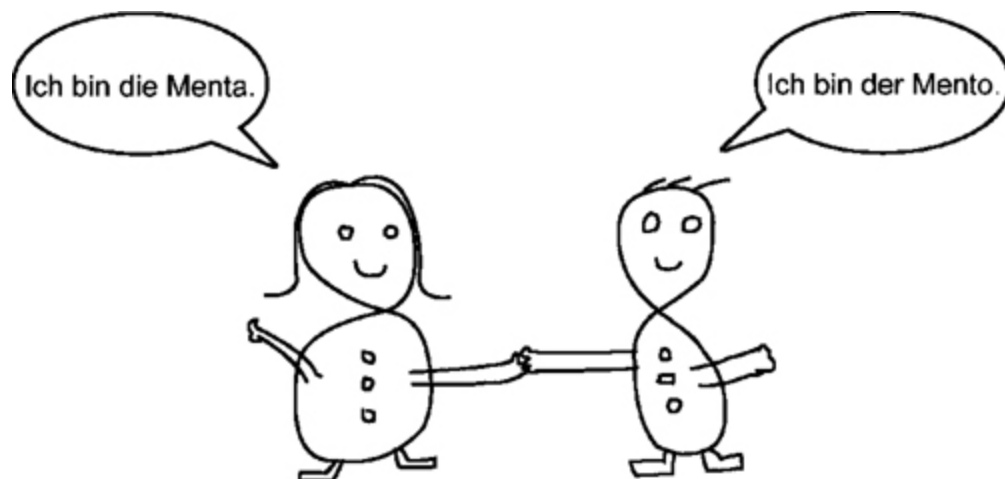
Durch das Auto-Mentale-Training erreichst du eine konstante mentale Stabilität. Diese gibt dir die nötige Ruhe und die Kraft, die du brauchst, um deine ganz persönlichen Lebensziele erreichen zu können. So kannst du die komplette Verantwortung für dein Leben übernehmen und es gelingt dir, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.



## 1.02 Menta und Mento

**Wir sind Menta und Mento, deine mentale Stabilität.**

**Wenn es uns gut geht, geht es dir auch gut!**

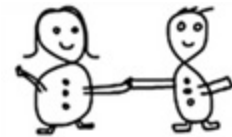


**Wir begleiten dich durch das gesamte Buch.**

Nach jedem Kapitel geben wir dir zusätzliche Tipps und zeigen auf, welche Mentalübungen zu dem jeweiligen

Thema passen.

So sieht das Feld aus, das immer am Ende eines Themas steht.  
Wir freuen uns, dich begleiten zu dürfen!



Liebe Grüße

Menta und Mento

### **Übungsempfehlungen:**

Zu jedem Thema werden an dieser Stelle Übungen empfohlen. Weiterhin können andere Übungen hinzugezogen werden, die individuell passend sind.

Mentales Training heißt üben. Oft reicht eine einzige, regelmäßig durchgeführte Übung aus, um eine deutliche Verbesserung der mentalen Stabilität erreichen zu können.

## **1.03 Was bedeutet mentale Stabilität?**

Mentale Stabilität bedeutet, innerlich beständig und widerstandsfähig zu sein, um langfristig alle Probleme, Ängste, Nöte und Sorgen positiv meistern zu können.

Oft ist nicht die unangenehme Situation das Problem, sondern was sie in uns seelisch auslöst. Wenn unser inneres Ich nicht stabil ist, können uns selbst Bagatellen komplett aus der Bahn werfen.

Da uns unsere Unzulänglichkeiten und Schwächen bewusst sind, haben wir oft schon Angst vor unserem eigenen Verhalten, den Reaktionen und psychischen Befinden in misslichen Situationen und Lagen. Solange unser inneres Ich in Krisenzeiten nicht sicher und stabil reagiert, trauen wir uns selbst nicht zu, solche Phasen unbeschadet überstehen zu können.

Demnach macht uns nicht die Krise selbst ängstlich und unsicher, sondern unser persönlicher Umgang mit Bedrängnissen und Verstrickungen. Dies ist mit ein Grund, warum Menschen Angst vor Neuem und vor Veränderungen haben. Wenn es nicht so läuft wie geplant, können sie ihre Gefühlswelt und daraus folgende Reaktionen und Handlungsweisen nicht einschätzen.

Wenn wir jedoch mental stabil sind, holen wir aus jeder Situation das Beste heraus. Wir behalten den Überblick und denken und handeln lösungsorientiert. Wir verlassen uns auf unsere eigenen Stärken und entscheiden die nächsten Schritte in Ruhe und Gelassenheit – ohne seelischen Zusammenbruch.

Gerade in problematischen Situationen ist es nicht gerade hilfreich, wenn wir in Stress geraten und somit hektisch,



angstvoll, spontan, unüberlegt und voraussichtlich falsch entscheiden und reagieren.

Trotz mentaler Stabilität kann ein plötzliches Ereignis oder Erlebnis einen Schock auslösen. Wenn wir jedoch mental stabil sind, behalten wir die Kontrolle über unser eigenes Fühlen und Verhalten. Dadurch können wir unsere Gefühlswelt selbst beeinflussen, sind ihr nicht hilflos ausgeliefert und können somit unser weiteres Vorgehen ohne Fremdbestimmung angemessen selbst entscheiden.

### **Was ist der Unterschied zwischen mentaler Stabilität und mentaler Stärke?**

Mentale Stärke ist z.B. ein wichtiger Faktor im Sportbereich und im Wettbewerb. Durchhaltevermögen und Durchhalteparolen sind in einer kritischen Situation gefragt. Hier heißt es, mental stark zu bleiben. Oft gewinnt in einem sportlichen Wettstreit nicht die oder der Bessere, sondern die oder der mental Stärkere.

Im Alltag kann sich ein zu hohes Maß an Belastbarkeit und Ausdauer als nicht hilfreich erweisen. Gerade Burn-out Patienten und -Patientinnen berichten oft von folgeschweren Fehlern, zu lange durchgehalten zu haben, statt innezuhalten und den eingeschlagenen Weg zu korrigieren.

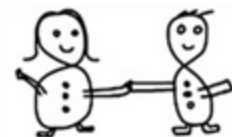
Mental stabile Menschen spüren sich und reagieren, wenn ihnen bewusst wird, dass sie sich in einer Situation befinden, die ihnen mittel- bis langfristig nicht guttut. Das

bedeutet nicht, dass sofort reagiert werden muss, wenn eine Zeitlang im „roten Bereich“ gearbeitet wird. Es muss nicht gleich die Notbremse gezogen werden.

Mentale Stabilität beinhaltet schon während längeren stark belastenden Zeitphasen, eine Lösung anzustreben.

Menschen mit hoher mentaler Stabilität „fallen auch hin“, aber sie schaffen es immer wieder „aufzustehen“. Hier hilft ihnen ihre Ausgeglichenheit in der Stabilität, das „in sich Hineinhören“ und die erlernte Gelassenheit.

Achte in erster Linie auf deine mentale Stabilität. Lieber einmal einen Gang herunterschalten, als zu sehr in die Überforderung zu kommen. Solange du mental stabil bist, kann dir nicht viel passieren. Dann hast du die Ruhe, die Gelassenheit und die Unbeschwertheit auch große und schwierige Herausforderungen zu meistern.



## 1.04 Die Definition von Lebensqualität

„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.“ \*Adlaj Erwing Stevenson\*



Mit Lebensqualität wird im allgemeinen Sprachgebrauch vorwiegend der Grad des subjektiven Wohlbefindens eines Menschen oder einer Gruppe von Menschen beschrieben.

**Es wird zwischen materiellen und nicht-materiellen Faktoren unterschieden:**

**Materielle Faktoren** sind in erster Linie der materielle Wohlstand. Wohlhabende Menschen verfügen über ausreichend finanzielle Mittel, sich viele materiellen Wünsche erfüllen zu können. Zu den materiellen Faktoren gehört auch die finanzielle Sorgenfreiheit. Finanzielle Probleme können sehr belastend sein und rufen häufig Existenzängste hervor.

**Nicht-materielle Faktoren** sind in erster Linie die psychische Gesundheit. Solange das seelische Gleichgewicht gewährleistet ist, kann hohe Lebensqualität erreicht werden. Die psychische Stabilität leistet daneben ihren Anteil am körperlichen Gesundheitszustand, die für das allgemeine Wohlbefinden erforderlich ist. Daraus ergibt sich Lebensfreude und Lebenslust.

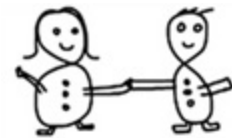
Meist gelingen hierdurch erhöhte berufliche Chancen und das Erreichen eines gewissen sozialen Status. Zusätzlich können ein schönes Zuhause, eine positive Umgebung und Spaß an der Arbeit zu einem glücklichen und zufriedenen Leben beitragen. Sich viel in der Natur bewegen und sich weiterzubilden gehören darüber hinaus zu den Faktoren purer Lebensqualität.

In schwierigen Situationen kann Dankbarkeit auch für die „kleinen Dinge“ des Lebens helfen, durch innere Zufriedenheit eine innere Lebensfreude zu erhalten. Lebensqualität kann nur schwer oder gar nicht gemessen werden, da jeder Mensch unterschiedliche Ansprüche und Vorstellungen und somit unterschiedliche Sichtweisen hat.

Das Auto-Mentale-Training spricht von Lebensqualität bei mentalem Wohlbefinden und bei innerem seelischem Gleichgewicht. Wenn es gelingt, sich von belastenden Gefühlen, traurigen inneren Bildern und dunklen Gedanken zu lösen, treten Stabilität, Ausgeglichenheit und Unbeschwertheit in das Leben. Werden zuerst innere

Zufriedenheit und Lebensfreude gesteigert, können materielle Wünsche wahrscheinlicher und leichter in Erfüllung gehen.

Wenn du es schaffst, eine für dich hohe Lebensqualität zu erreichen, beeinflusst dies deine eigene Ausstrahlung. Eine positive Ausstrahlung wiederum erleichtert den Zugang zu anderen Menschen und zum persönlichen sozialen Umfeld. Somit setzt sich eine positive Spirale in Bewegung: Eines folgt auf das andere und es geht für dich unaufhaltsam aufwärts.



## **2 Theoretische Grundlagen**

### **2.01 Bewusstsein - Unterbewusstsein**

Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein sind die beiden Welten, in denen wir uns bewegen. Dabei gehen wir immer davon aus, dass wir in erster Linie aus dem Bewusstsein heraus agieren. Neurowissenschaftler konnten jedoch beweisen, dass dies falsch ist. Unser Bewusstsein hat an allem was wir tun und entscheiden nur einen Anteil von etwa 10 %. Von daher ist das Bewusstsein stark vom Unterbewusstsein abhängig. Unser Bewusstsein ist für unsere täglichen Aktivitäten wie Planung, Strategiefindung und Kommunikation durch Sprache und Fähigkeiten zuständig. Es behält den Überblick und kommuniziert mit der Außenwelt und dem inneren Selbst durch Empfindungen, Gedanken, Sprache, Bilder, Schreiben und körperliche Aktivitäten.

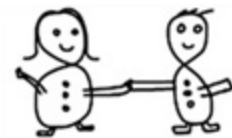
Unser Unterbewusstsein entscheidet darüber, wie wir als Ganzes funktionieren. Es ist für unsere Atmung und Verdauung, Blutdruck, Erinnerung, Gefühle, Emotionen, Überzeugungen und Einstellungen verantwortlich. Alle unsere Emotionen werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Wenn wir uns z.B. traurig fühlen, ohne den Grund zu kennen, ist unser Unterbewusstsein dafür verantwortlich. Unser Unterbewusstsein funktioniert autonom und völlig

unabhängig von unserem Willen und unserem Intellekt. Es hat ungefähr 90 % Einfluss auf unser Handeln, Verhalten und Erleben. Jedoch kann es nicht unterscheiden, welche Verhaltensweisen uns guttun und welche nicht. Darum fühlen wir uns oft negativ laufenden Programmen, die komplett unabhängig von unserem Bewusstsein handeln, hilflos ausgeliefert.

Gerade viele unserer Gedanken und Emotionen werden im Unterbewusstsein verarbeitet. Besonders belastende Gefühle, Erlebnisse, innere Bilder und Gedanken, von denen wir uns trennen wollen, die wir verdrängen, oder einfach ignorieren, werden ins Unterbewusstsein abgeschoben. Dies ist jedoch fatal, denn hier leben sie ohne jegliche Kontrolle weiter, agieren und beeinflussen uns ohne das Setzen von Grenzen. Daraus entstehen Glaubenssätze und negative Programme, die uns ausbremsen und uns in unserer persönlichen Weiterentwicklung behindern. Außerdem können sich innere Blockaden entwickeln.

Das folgende Schaubild dient der Erklärung und Darstellung: Die meisten Vorgänge finden im Unterbewusstsein statt. Im Bewusstsein, das mit der Außenwelt kommuniziert, wird im Endeffekt nur das Resultat gezeigt, das zum größten Teil im Unterbewusstsein entstanden ist. Unser Unterbewusstsein kann mit der Festplatte eines Computers verglichen werden, auf der alle Vorgänge gespeichert sind.

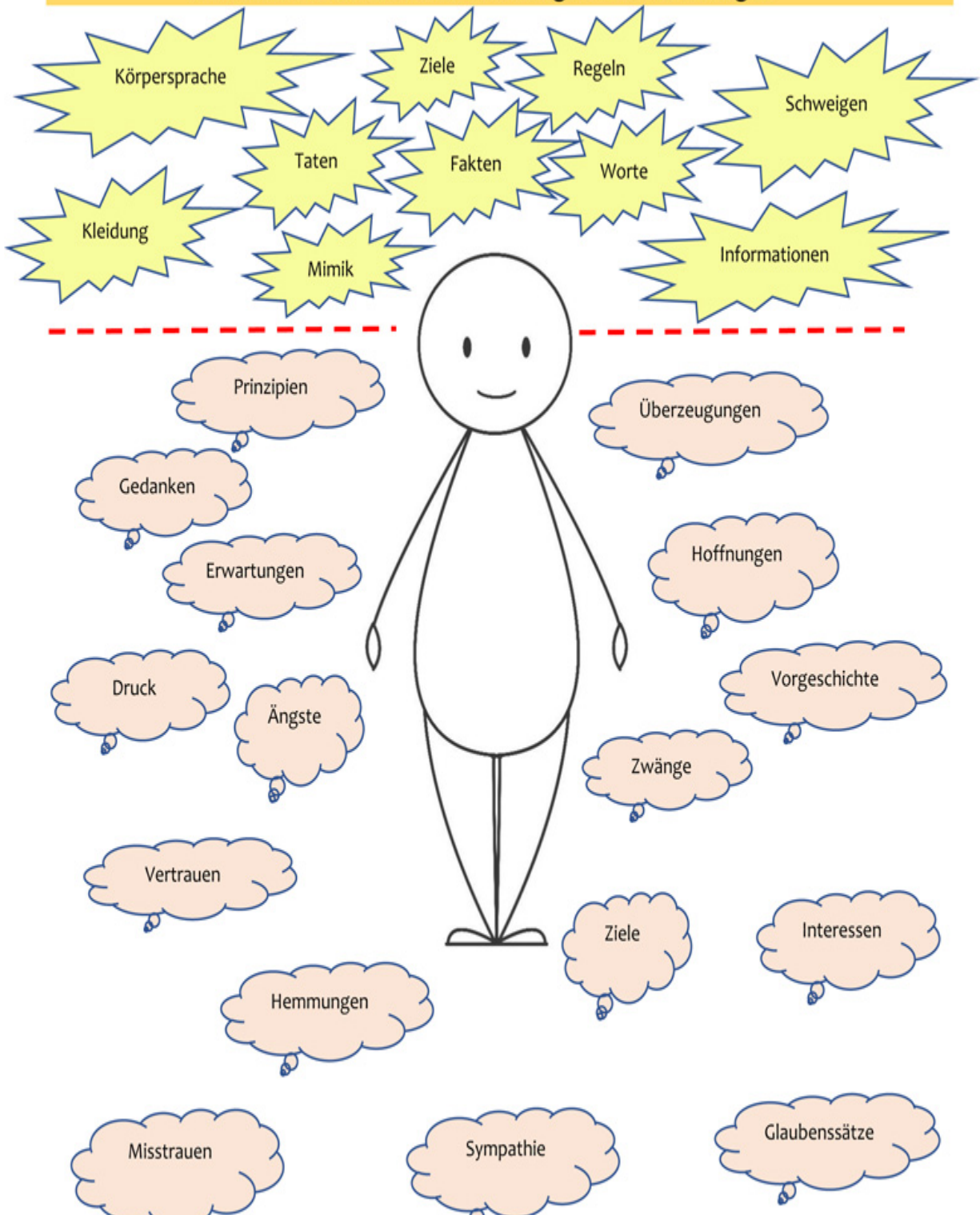
Es muss uns bewusst sein und wir haben es zu akzeptieren, dass in erster Linie unser Unterbewusstsein unsere Entscheidungen und unser Handeln beeinflusst. Das hört sich erschreckend an: Das Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins macht sich breit. Die gute Nachricht: Unser Unterbewusstsein ist leicht durch mentale Methoden und Techniken beeinflussbar. Wir müssen es so beeinflussen wie wir von unserem Unterbewusstsein beeinflusst werden wollen und schon ist unser Bewusstsein wieder für unser Tun verantwortlich.





**Bewusstsein (sichtbar, rational)**  
**Sachebene**

**10 % Anteil an unseren Entscheidungen und Handlungen**





Unterbewusstsein (unsichtbar, emotional)  
Beziehungsebene

90 % Anteil an unseren Entscheidungen und Handlungen

## 2.02 Was sind Glückshormone?

Alle unsere Gefühle und Emotionen (Wut, Trauer, Glück, ...) können biochemisch erklärt werden.

Wie soll das funktionieren? Verantwortlich hierfür sind Botenstoffe. Es sind winzige Moleküle, die unsere Gedanken und Gefühle hin und her transportieren, von einer Nervenzelle zu einer anderen, von einem Organ zu einem anderen.

Die Botenmoleküle verarbeiten und speichern alle unsere Gedanken und Gefühle. Sie sind für unser Handeln und für unsere Aktivitäten verantwortlich. Ohne unsere Botenstoffe können wir weder fühlen noch denken und somit auch nicht aktiv werden. Es handelt sich um Billionen von kleinsten Molekülen.

**Der große Vorteil: Wir können Botenmoleküle beeinflussen.**

Entweder durch exogene Mittel wie Alkohol, Nikotin, Koffein, Schlafmittel, Antidepressiva, Schmerzmittel, usw. oder durch

sogenannte körpereigene Drogen (Glückshormone oder Stresshormone).

Zugegeben - exogene Drogen wirken momentan schneller als körpereigene Botenstoffe. Der große Nachteil: Es wird keine Nachhaltigkeit erzielt und die Gefahr einer Sucht besteht. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler konnten schon vor längerer Zeit nachweisen, dass wir auf die exogenen Drogen zur Stimmungserhellung gar nicht angewiesen sind. Unsere körpereigene Apotheke bietet für alle unsere dunklen Gefühle, Stimmungen und Gedanken das passende Gegenmittel an. Glückshormone werden auch körpereigene Drogen genannt, da sie von innen erzeugt werden.

Wir können nur Glück fühlen, wenn unser Körper Glückshormone freisetzt. Ansonsten haben wir keine Chance, Glücksgefühle zu spüren. Sie beeinflussen sowohl unsere Physis als auch unsere Psyche.

Das bedeutet, dass wir immer darauf achten sollten, dass es uns gut geht, dass wir uns wohlfühlen. Auch wenn wir anderen Menschen helfen wollen, geht dies langfristig nur, wenn wir seelisch stabil sind.

Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer zum Beispiel müssen sich körperlich in einem top Zustand befinden, ansonsten gehen sie bei einem Rettungsversuch mit unter.

Unser Gehirn bekommt über die Synapsen die Information, dass wir glücklich sind. Daraufhin werden Glückshormone freigesetzt. Unser Gehirn prüft die Information nicht auf den Wahrheitsgehalt. Es kann auch nicht zwischen Realität und Fantasie unterscheiden. Das bedeutet, wenn wir unserem Gehirn suggerieren, dass wir uns wohlfühlen, obwohl es uns eigentlich aufgrund der äußeren Umstände gar nicht so gut gehen kann, werden Glückshormone freigesetzt.

Das wiederum bringt den Vorteil, dass es uns besser geht, als es uns eigentlich in der aktuellen Situation gehen sollte. Somit kommen wir in einen emotional positiven Zustand, treffen die besseren Entscheidungen und fühlen uns kräftiger und belastbarer. Größerer Bewältigungsglaube bei bevorstehenden Herausforderungen ist die Folge.

## **Zu Glückshormonen (Botenstoffen) zählen**

### **Dopamin**

Im Frontallappen und Mittelhirn sorgt dieses Hormon dafür, dass Gefühle und Empfindungen weitergeleitet werden. Dopamin steuert die Durchblutung der inneren Organe und leitet Impulse an die Muskeln weiter. Dopamin ist existentiell notwendig, um Glück spüren zu können.

### **Serotonin**

Serotonin beeinflusst unser Schmerzempfinden, Schlaf- und Sexualverhalten und unseren emotionalen Zustand. Serotonin bringt außerdem unsere Neurotransmitter in

Balance und sorgt damit für mehr Elan. Es hilft uns, mit Stress besser fertig zu werden und Angst überwinden zu können. Mit Dopamin zusammen macht es uns insgesamt stabiler.

### **Oxytocin**

Oxytocin ist für das soziale Miteinander verantwortlich. Soziale Kompetenzen und kognitive Empathie werden gesteigert. Das allgemeine „sich wohlfühlen“ wird verbessert, Stress und Angst werden reduziert. Somit kann auch das Vertrauen in andere Menschen gefördert werden.

### **Phenethylamin**

Das Hormon Phenethylamin verstärkt unser Lustgefühl und ist für das berühmte Bauchkribbeln verantwortlich.

### **Endorphine**

Um die Schmerzen bei Verletzungen zu lindern, setzt unser Körper Endorphine ein. Diese wirken so ähnlich wie Opium und Morphin. Es kommt hierdurch zu einer Art Rauschzustand. Weiterhin regulieren Endorphine unser Hungergefühl und spielen eine große Rolle bei unserem allgemeinen Stimmungszustand.

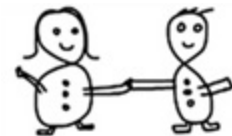
### **Noradrenalin**

Noradrenalin wird im zentralen Nervensystem und in den Nebennieren in Verbindung mit einem Enzym aus Dopamin hergestellt. Wir benötigen Noradrenalin besonders in körperlichen oder seelischen Stresssituationen. Es hilft uns,

stabiler zu werden und schwierige Lagen besser zu überstehen.

Wenn es uns also gelingt, unser Gehirn auch in schwierigen Zeiten so zu überlisten, dass es Glückshormone freisetzt, schaffen wir es, unser positives emotionales Fundament zu stärken und zu stabilisieren und somit stressresistenter, souveräner und stabiler zu werden.

Glückshormone sind unsere Freunde, Helfer, Unterstützer und Retter. Also setze alles daran, sie täglich zu aktivieren. Wenn dir das gelingt, kommst du dem Ziel der mentalen Stabilität sehr nahe. Für die Aktivierung gibt es zahlreiche Möglichkeiten, viele sind auch in diesem Buch beschrieben. Wichtig ist das ständige Bewusstsein zu haben, darauf zu achten, dass es einem gut geht.



## **2.03 Was bewirken Stresshormone?**

Wir alle haben noch unsere Vorfahren, die Steinzeitmenschen, in uns. Unsere Vorfahren waren permanent Gefahren ausgesetzt. Kämpfen, flüchten oder totstellen stellten die drei Möglichkeiten bei einer Bedrohung dar. Die Stresshormone hatten die Aufgabe, Energiereserven im Körper freizusetzen, der Organismus