

Dein Unterbewusstsein braucht klare Anweisungen

Verneinungen kann dein Unterbewusstsein nicht verarbeiten. Wenn du etwas (erreichen) willst, musst du dein Ziel positiv formulieren. Diese Tatsache will das folgende Experiment verdeutlichen

So führst du das Experiment durch:

Setze dich bequem auf einen Stuhl und denke bitte nicht an einen blauen Eisbären. Einfach nicht an einen blauen Eisbären denken, das ist alles.

Welches Bild ist in deinem Kopf als erstes aufgetaucht? Vermutlich das eines blauen Eisbären und das, obwohl du doch nicht an einen blauen Eisbären denken solltest. Richtig?

Erst nachdem das Bild eines blauen Eisbärs in deiner Vorstellung aufgetaucht ist, hast du überlegt, an was du sonst denken könntest.

Du hast vielleicht an einen roten Eisbären gedacht und dieser ist dann in deiner Vorstellung aufgetaucht.

Merke: Dein Unterbewusstsein kann das Wort "nicht" nicht verarbeiten und tut so, als gäbe es dieses Wort nicht!

Welche Bedeutung hat diese Selbsterkenntnis für deinen Alltag?

Du sagst dir "Ich will nicht mehr rauchen". Dein Unterbewusstsein verarbeitet nur die Anweisung "Ich will mehr rauchen" und du siehst dich vielleicht rauchen.

Du sagst dir "Ich darf nicht unsicher sein". Dein Unterbewusstsein verarbeitet nur "Ich darf unsicher sein".

Du sagst dir "Ich will mich nicht ärgern" und was hört dein Unterbewusstsein? "Ich will mich ärgern".

Da dein Unterbewusstsein immer das ausführt, was du ihm suggerierst, erreichst du durch den Gebrauch des Wortes "nicht" gerade das Gegenteil von dem, was du möchtest.

Streiche also das Wort "Nicht" aus deinem Wortschatz. Formuliere stattdessen deine Ziele positiv.

Sage dir genau, was du möchtest, also z.B. "Ich möchte ruhig bleiben", "Ich möchte selbstsicher auftreten", usw.

Diese Selbsterkenntnis ist besonders wichtig beim gezielten Einsatz von Autosuggestionen. Diese wirken nur, wenn sie positiv formuliert sind.

Das Gleiche trifft auch auf das Wort "kein" zu. Wenn du dir sagst "Ich möchte keine Angst haben", dann sagst du dir "Ich möchte Angst haben" und genau das wirst du erleben und spüren.

Achte zukünftig also auf deine Wortwahl und formuliere deine Wünsche und Ziele positiv. Nur so kann dich dein Unterbewusstsein bei der Erreichung deiner Ziele wirkungsvoll unterstützen.