**Der innere Dialog - Beitrag von Bane Bradonic**

**Der innere Dialog – mit sich selbst sprechen, aber wie?**

ICH KANN DAS NICHT...! Wer das sagt, setzt sich selbst Grenzen!

Stellen Sie sich bitte eine HUMMEL vor. Ja, sie haben richtig gelesen: Eine HUMMEL!

Die Hummel hat 0,7qcm Flügelfläche bei 1,2 g Körpergewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel denkt sich nichts dabei und fliegt...Menschen verhalten sich anders als eine Hummel. Die Angst zu versagen, ist viel stärker als das Vertrauen in einen, selber Erfolge zu erzielen. Sätze wie "Das lerne ich eh nicht mehr" oder "Jetzt bloß keinen Doppelfehler" setzen eine Denkspirale in Gang, die sich auch so realisieren wird. Wenn wir etwas denken, dann sprechen wir quasi mit uns selbst. Hier passieren die unglaublichsten Dinge.

Alle Tennisspieler wünschen sich ein wirksames und erfolgreiches Tennisspiel. Motiviert und bemüht versuchen wir immer wieder, belastende Spielsituation positiv zu gestalten. Es kommt manchmal auch vor, dass das Ergebnis nicht unseren Vorstellungen entspricht. Wir sind enttäuscht und lassen uns entmutigen. Meistens „reden“ wir dann mit uns nicht besonders konstruktiv. Jeder kennt die Geschichten, die wir uns untereinander erzählen. Es geht um Themen wie z.B., warum Vorhandschläge nicht unseren Vorstellungen entsprechen oder warum wir keine Berücksichtigung für eine Mannschaft finden, in der wir gerne mitspielen würden.

So erzählt zum Beispiel Frau A. wiederholt anderen Clubmitgliedern, dass sie aus der Mannschaft für die Partie am Sonntag herausgenommen wurde, an der sie so gerne teilgenommen hätte. Sie ist fest davon überzeugt, dass die handelnden Personen sie nicht „mögen“. Diese Erfahrung hat sie schon mehrmals in ihrer Kindheit kennengelernt. Diese Situation und ähnliche Situationen verbindet sie ganz automatisch mit Ablehnung, nicht gesehen zu werden, nicht wichtig genug zu sein, vernachlässigt zu werden und sich nicht wertvoll zu fühlen. Dieser Erfahrungswert ist in ihr abgespeichert und hat sich manifestiert.

Sie sucht sich unbewusst auch noch diese Menschen aus, die ihre Meinung bejahen und bestärken: „Ja, genau, dass finde ich auch total gemein! Die anderen gönnen dir das nicht und machen es bestimmt mit Absicht!“ So fühlt sie sich in ihrer Aussage noch bestätigt und ist fest davon überzeugt, dass dies der Realität und der Wahrheit entspricht.

**Woher kommt es, dass wir oft negativ mit uns selbst reden?**

Alles beginnt mit einem **Gedanken**. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Frau A. denkt bereits im Vorfeld und erwartet, dass sie für die Partie am Sonntag bestimmt nicht aufgestellt wird. Anlass dazu sind ihre persönlichen Erfahrungen, als sie als Kind -und später als Jugendliche- bei Fördermaßnahmen auch nicht ausgewählt wurde. Gedanken können sein: “Ich bin es nicht wert“, „Andere lehnen mich sowieso ab“ oder „Das kenne ich doch, immer das Gleiche!“ Die Ablehnung ist ihr aus der Vergangenheit bekannt und hat sich in ihr manifestiert.

Aus diesem Gedanken entstehen **Gefühle**, wie z.B.: „Ich fühle mich abgelehnt“, „Ich fühle mich wertlos“ oder „Ich fühle mich nicht gesehen“. In diesem Moment trifft Frau A. ihre innere**Entscheidung** und sie geht mit ihrer **Erwartung** in die Situation hinein. Aus dieser inneren Entscheidung oder Erwartung kreiert sie eine **Handlung**. Diese ist dann ihr **Ergebnis** in ihrem Leben.

In unserem Beispiel findet folgende Reaktion statt: Frau A. hat die eingetretene Situation bereits erwartet. Sie nimmt die Antwort resignierend oder wütend entgegen und fühlt sich in ihren Erwartungen bestätigt. Es ist ihr nicht möglich, mit den handelnden Personen in Kontakt zu treten und ihr Anliegen sachlich klar und aussagekräftig zu vertreten, da sie eine adäquate Handlung nicht abrufbereit hat. Eine konstruktive Diskussion mit den handelnden Personen zu führen ist ihr völlig fremd, da sie diese Verhaltensweise noch nie angewandt hat, weil diese Verhaltensweise bei Frau A. bisher auch noch nicht angelegt wurde.

Hier wird uns bewusst, dass die**Vergangenheit** von Frau A. bereits ihre**Zukunft** ist!  Ihr Verhalten ändert sich nicht, es geschieht Stillstand bzw. Stagnation. Unzufriedenheit und Energielosigkeit machen sich breit und das (Tennis-) Leben fühlt sich nicht sonderlich gut an.

**WARUM bestimmt unsere Vergangenheit oft unsere Zukunft?**

Um in der Lage zu sein, die Wirkungsweise dieser mentalen Prozesse nachvollziehen zu können, müssen wir uns zunächst einmal einer grundsätzliche Erkenntnis bewusst werden. Unser Leben besteht aus einer Folge von Handlungen. Vor jeder Handlung steht ein Gedanke oder ein Gefühl, oder beides. Vom ersten Tag unseres Lebens an werden wir geprägt durch Gefühle: Lust- und Unlust, Ängste, Freude und Schmerz. Alle diese Erfahrungen werden in unserem Gehirn gespeichert – nichts geht verloren!

Psychologisch gesehen besteht unser Verstand aus zwei Teilen:

Der erste Teil ist der **bewusste Verstand**, der sich durch unseren Charakter und Geist ausdrückt. Das ist der kreative Teil unseres Verstandes, der die Zukunft abschätzt, die Vergangenheit Revue passieren lässt und Probleme löst. Durch seine kreative Fähigkeit lässt er in uns Wünsche, Sehnsüchte und positive Gedanken entstehen. Dr. Bruce H. Lipton schreibt in seinem Buch „Intelligente Zellen“, dass durch die Fähigkeit der Selbstreflexion der bewusste Verstand sein Verhalten beobachten kann. Wenn sich ein vorprogrammiertes Verhalten zeigt, kann das bewusste Denken einschreiten, das Verhalten unterbrechen und eine neue Reaktion entwickeln. So bietet uns das bewusste Denken den freien Willen. Wir sind also nicht einfach nur Opfer unserer unbewussten Programmierungen.

Der zweite Teil unseres Verstandes ist unser **Unterbewusstsein**. Dieser unbewusste Teil ist ein Speicher von erlernten Verhaltensweisen, die durch entsprechende Reize abgerufen werden. Es ist ein Gewohnheitstier, daher reagiert das Unterbewusstsein auf dieselben Lebenssignale immer mit dem gleichen Verhalten. Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen, dass ca. 5 % unseres Verhaltens im bewussten Verstand geschieht. Unser Leben wird also von 95 % unserer Lebenserfahrungen durch erworbene, unbewusst gespeicherte Programmierungen bestimmt.

**WOHER kommen die unbewussten Programme?**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich unser Gehirn in den ersten sechs Lebensjahren in einer Art hypnotischen Dauerzustandes befindet. Kinder befinden sich in dem sogenannten Theta-Wellenbereich. Dieser entspricht 4-8 Herz und ist einer hypnotischen Trance gleichzusetzen. In diesem Entwicklungsabschnitt sind Kinder wie Fernsehkameras, die alle Beobachtungen in ihrem Umfeld aufzeichnen. Sie übernehmen die fundamentalen Glaubenssätze und Einstellungen ihres Umfeldes. Dieses Umfeld besteht in erster Linie aus der Familie und den Bezugspersonen in Kinderkrippe und Kindergarten. In unserer Kindheit werden wir durch das Vorleben unserer Bezugspersonen geprägt.

Die **Erfahrungen**, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, sind fest in unserem Gehirn und Körper verankert. Mit unseren Erfahrungen legen wir unsere Denk- und Verhaltensmuster fest. Wir sind häufig darauf konditioniert, dass wir immer wieder dieselben Gedanken denken und immer wieder dieselben Gefühle fühlen und in Folge dessen treffen wir immer wieder dieselben Entscheidungen und Verhaltensweisen. So kreieren wir unsere eigene Realität. Dieses Verhalten ist uns vertraut und wir sind eher bereit unter den bekannten Situationen zu leiden, als uns auf ungewisse Handlungsweisen einzulassen. Wir halten an unserer Gewohnheit fest und verteidigen sie sogar bis zur Sturheit!

**WAS geschieht in unserem Gehirn?**

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen haben wir täglich 50.000 - 70.000 Gedanken.  Der größte Teil dieser Gedankenströme ist unbewusst. Es für das Gehirn einfacher und energiesparender, mentale Prozesse unbewusst ablaufen zu lassen. Im Gegenzug kostet uns bewusste Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken und Handlungen sehr viel Energie. Wir haben alle nicht endlos viel Energie zur Verfügung. Daher benutzt unser Gehirn -wie bei einem Auto- eine Automatik, um quasi Energie zu sparen.

Das Gehirn besteht aus einer Unmenge von Nervenzellen, auch Neuronen genannt (86 Milliarden), die mit ihren vielfach verzweigten Fortsätzen (Dendriten und Axonen) miteinander verbunden sind. Sobald eine andere Gehirnzelle berührt wird, können sich an den Enden der Fortsätze Synapsen bilden, die die Informationen weiterleiten und somit in Kommunikation mit den anderen Neuronen stehen.

Es ist bekannt, dass eine einzige Nervenzelle mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen in Verbindung stehen kann. Das ist vergleichbar mit einem Baum (Nervenzelle), der zahlreiche ausladende und weit verzweigte Äste hat. Die Nervenzellen docken sich mit ihren Verzweigungen untereinander an und geben ihre Informationen weiter. Sobald wir einen Gedanken denken, entsteht eine chemische Reaktion im Gehirn und die Informationen werden in dem verzweigten Netzwerk weitergeleitet.

Das heißt für unser Beispiel, je mehr Frau A. jammert, klagt und schimpft, desto häufiger wird die Verbindung zwischen genau diesen Nervenzellen gestärkt. Sie legt dabei sogar neue Nervenverbindungen an, die sie dann fleißig mit ihren Gedanken, Gefühlen und Worten füttert und anregt. Je häufiger sie die Verbindungen bedient, umso mehr geht die Fähigkeit und das Bewusstsein für ihr Denken verloren. Entlang der Prämisse energiesparend zu arbeiten, lässt ihr Gehirn viele Gedanken direkt über diese gestärkten Verbindungen laufen. Frau A. reagiert also ganz selbstverständlich aus ihren unbewussten Programmierungen heraus.

**WARUM erzählen wir uns immer wieder die gleichen Inhalte?**

Da Frau A. immer dieselben Geschichten erzählt, werden ihre Gehirnzellen durch die ständige Bombardierung mit Gefühlen und Emotionen überlastet. Sie ist vom Ansturm der chemischen Stoffe überwältigt und die Rezeptoren werden desensibilisiert. Der Körper fordert daraufhin einen höheren chemischen Kitzel in Form von viel stärkeren Emotionen, um die betroffenen Gehirnzellen einzuschalten.

In der Praxis sieht das so aus, dass Frau A. noch ärgerlicher, frustrierter und wütender werden muss, damit der Körper stimuliert wird. Sie steigert sich immer intensiver in ihre Wahrheit hinein. Das ist der Kreislauf unserer Gedanken und Handlungen! Weitere negative Glaubenssätze werden Ihnen sicherlich bekannt vorkommen: Ich habe immer Pech - Ich werde immer übersehen - Mir gelingt nichts - Das Leben ist nun mal schwer - Ich habe einfach kein Glück...

Sie bemerken es bestimmt schon: Glaubenssätze definieren Sie als Persönlichkeit und können Ihnen helfen oder Sie behindern, je nach ihrer Orientierung. Meist sind Sie sich Ihrer Glaubenssätze nicht bewusst, sondern wenden sie „einfach so“ an. Die Bewertung Ihrer Erlebnisse nach Kategorien wie „gut“ oder „schlecht“, „nützlich“ oder „nutzlos“ führen zu persönlich gefärbten Theorien, warum etwas für Sie **so und nicht anders ist.**Diese Theorien können manchmal stark von einer objektiven Realität abweichen. Was Sie glauben, befördert Sie – oder behindert Sie, je nachdem.

**Es gibt nur eine Lösung!** Das **Zauberwort** heißt **Veränderung!**

Die **gute Nachricht** ist, dass die „aufreibenden“ Programmierungen des Unterbewusstseins umgeschrieben werden können. Aus meinem psychologischen Studium, aus eigener Erfahrung und Beobachtungen weiß ich, dass wir durch die Fähigkeit unserer Selbstreflexion und in Verbindung mit unserem Willen die gewünschte Veränderung leben können. Diese kann uns zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit, Wohlbefinden und Glück führen. Für Veränderungen brauchen wir Offenheit, Mut, Geduld, Optimismus, Disziplin, Hingabe und jede Menge Ausdauer.

Klingt ganz schön anstrengend! Wir fragen uns also: “Muss das wirklich sein? Soll ich mich jetzt von meinen gewohnten Glaubenssätzen und Abläufen wirklich verabschieden? Ich fühle mich darin doch so sicher!“ Es könnte etwas unbequem werden, wenn wir unsere vorhersehbare und verlässliche Routine durchbrechen. Es ist verständlich, dass Ängste entstehen können, da wir uns in ein unbekanntes und ungewisses Terrain hinein bewegen. Jeder hat die Wahl und jeder kann sich täglich immer wieder von Neuem entscheiden, wohin der Weg gehen soll. Früher ging die Wissenschaft davon aus, dass erwachsene Menschen keine neuen Nervenzellen mehr bilden können. Seit den 90er Jahren ist es belegt, dass es uns möglich ist, bis in das hohe Alter neue Gehirnzellen und neuronale Verbindungen zu bilden. Seit Neuestem wissen wir, dass der Mensch selbst im Tiefschlaf lernen kann. Schweizer Forscher haben gezeigt, dass Menschen komplexe Informationen wie Worte und Bedeutungen im Schlaf unbewusst aufnehmen und im Wachzustand abrufen können. Dass auch ohne Bewusstsein im Tiefschlaf Assoziationen stattfinden, ist für das Allgemeinwissen neu!

Wir können uns überlegen, ob wir der Kapitän unseres Schiffes sein wollen und das eigene Ruder fest in unserer Hand halten möchten, oder ob wir den anderen das Ruder überlassen!

**Alte Programme und Überzeugungen identifizieren**

Es stellt sich jetzt die Frage, welche **Überzeugungen** und **Wahrnehmungen** haben wir in unserem Leben unbewusst angenommen? In diesem Zusammenhang müssen wir unbedingt unsere Selbstreflexion und unsere Ehrlichkeit zu uns selbst einsetzen. Es ist empfehlenswert, unsere destruktiven Glaubenssätze und Verhaltensmuster aufzuschreiben. Wir entscheiden uns dafür, uns nicht länger von diesen alten Programmen kontrollieren zu lassen.

Eine Veränderung kann nur dann stattfinden, wenn wir unser Bewusstsein für die destruktiven Programme und Verhaltensmuster schärfen, um sie dann konstruktiv zu verändern. Sobald wir erkannt haben, dass wir für unser Leben selber verantwortlich sind und Eigenverantwortung für die Resultate übernehmen, fällt uns das Umprogrammieren viel leichter.

**Neue Programme aufbauen**

Bisher war der Fokus auf die negativen Glaubenssätze gelegt. Jeder von uns kann sich sicherlich vorstellen, **welche Auswirkungen positive und selbstsichere Glaubenssätze auf unser Leben haben**. Man nennt diese auch **Affirmationen**!

Eine Affirmation ist die bejahende, positiv wertende Verwendung eines Wortes, einer Begrifflichkeit oder eines ganzen Satzes. Der Wortstamm kommt aus der lateinischen Sprache: *affirmatiō* steht dort für „Versicherung, Beteuerung“. Eine der bekanntesten Affirmationen in unserem Kulturkreis stammt aus der Bibel und ist das Wort *Amen.* Sie können es frei übersetzen mit „JA, so sei es…!“

Oft wiederholt können Affirmationen zu „neuen“ Glaubenssätzen werden und somit Einfluss auf das (Tennis-) Leben der Person haben. Affirmationen werden von vielen Menschen als kraftvolles und einfach anzuwendendes Werkzeug für die persönliche Entwicklung verwendet. Ein naher Verwandter der Affirmation ist die Suggestion. Der Unterschied zwischen den Beiden besteht darin, dass eine Affirmation immer für sich selbst gedacht ist, eine Suggestion dagegen für jemand anderes. „Ich bin klug“ ist eine Affirmation – von mir und für mich! „Du bist klug“ ist eine Suggestion – von jemand anderem für mich!

Die Suggestion hat genau die gleiche Aufgabe wie eine Affirmation: Das Ziel ist eine Veränderung der Person bzw. eine Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit.

**Vier außergewöhnlich wichtige Regeln für einen positiven Dialog mit sich selbst**

Wie bereits erwähnt, haben wir ca. 60 000 Gedanken am Tag. Das ist eine imposante Menge! Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil dieser internen Kommunikation sogar negativ ist. Nun können wir in unsere Gedankenströme auch positive Affirmationen einfließen lassen. Affirmationen sind, wie ich es hier meine, also das absichtliche Selbstgespräch zum Zwecke der Verbesserung unserer Gedanken und Emotionen. Damit die Affirmationen (Suggestionen) am Ende tatsächlich positiv wirken, müssen sie nicht nur oft genug wiederholt werden, sondern wir müssen auch folgende Regeln beachten:

**Regel 1: „positiv – und nicht negativ“**

Es wird Sie vielleicht überraschen – Ihr Unterbewusstsein versteht das Wort „NICHT“ nicht! Weil es so extrem wichtig ist, sage ich es gleich noch einmal: Ihr Unterbewusstsein ist nicht in der Lage, sich fehlende oder verneinte Sachen vorzustellen. Genauso wenig versteht das Gehirn verneinende Wörter wie „KEIN“, „NIEMALS“, „WENIG“, „NICHT MEHR“ und so weiter. Sobald etwas Verneintes vorkommt, macht das Gehirn etwas, das es nie macht: FEHLER!

Doch testen Sie es selbst: Sagen Sie sich „Hinter mir ist kein Berg mit weißer Spitze, die in den blauen Himmel ragt“! Was haben Sie jetzt gesehen? Vielleicht doch den Berg, den Sie eigentlich nicht sehen wollten?

Sagen Sie immer, was sie wollen. Ich weiß, das hat man uns eigentlich abgewöhnt. Viele von uns müssen das aber wieder lernen: Sich und anderes mit positiven Eigenschaften zu formulieren!

**Regel 2: „Das Bild ersetzen“**

Angenommen, Sie sind ein Raucher und wollen endlich „Nichtraucher“ werden. Weiterhin möchten Sie keine Verneinung benutzen. Welche Affirmation verwenden Sie, damit Sie zu einem „Nichtraucher“ werden?

Sie sagen: „Ich mache einen Bogen um Zigaretten“. Nein, das lassen sie lieber sein. Sie haben ein „hinterlistiges Bild“ benutzt. Das Wort „Zigaretten“, egal in welchem Zusammenhang Sie es gemeint haben, löst ein Bild oder ein Gefühl von Zigaretten aus. Das Bild können Sie relativieren, wie Sie wollen – es bleiben Zigaretten. Punkt! Wenn Ihr Gehirn immer wieder am Tag die Affirmation „mache einen Bogen um Zigaretten“ angeboten bekommt, wird es sofort und auf direktem Wege auf Zigaretten zusteuern. Dagegen kann selbst der stärkste Wille nur scheitern! Die Lösung besteht darin, sich ein besseres Bild zu suchen bzw. „das Bild zu ersetzen“. Was bedeutet das genau?

Wenn Zigaretten der Erzfeind sind, oder Schulden, Schmerzen oder „Doppelfehler“, dann dürfen diese Begriffe niemals in einer Affirmation auftauchen. Sie müssen dafür eine bessere Wortwahl finden und zwar durch Bilder, die stattdessen Realität werden.-------------

Statt „Zigaretten ablehnen“ zu wollen, sagen Sie lieber „ich lebe gesund“ oder „ich liebe saubere Luft“.

Statt „Ich baue meine Schulden ab“, sagen Sie „Ich baue Wohlstand auf“. Statt „Ich treibe Sport gegen meine Rückenschmerzen“, sagen Sie „Ich liebe es mich zu bewegen und Sport zu treiben. Mein Rücken ist in allerbester Ordnung“. Statt „Mache jetzt bloß keinen Doppelfehler“, sagen Sie „Ich ziehe meinen Aufschlag perfekt durch“.

Wörter sind Vorboten der kommenden Wirklichkeit. Wörter beschwören sogar Wirklichkeiten herauf. Seien Sie bitte sehr umsichtig, was Sie sagen und das auch bei Affirmationen! Wenn ein Wort zweischneidig ist oder ein „unerwünschtes Bild“ liefert, dann streichen Sie bitte das Wort und suchen Sie nach besseren Alternativen. Fortschrittliches Denken, Affirmationen und Suggestionen haben hohe gedankliche Hygienestandards einzuhalten!

**Regel 3: „Es gibt nur die Gegenwart“**

Ein oberstes Gebot vorne weg. Bieten Sie Ihrem Unterbewusstsein nur präzise Anweisungen an, sonst wird es Ihnen antworten: „Du Ego, du hast es so gesagt und ich habe mich darangehalten. Also warum beschwerst du dich?“ Das gilt auch für die Wahl der Zeitform. Das Futur, das Präteritum oder der Konditional sind sogenannte „Weichmacher“ und zum Teil für das Gehirn irreführend. Affirmieren sie stets in Präsenz – „ich bin..., ich gehe... oder ich freu mich...“. Das ist eine kolossal wichtige Regel!

Eine Affirmation wie „ich werde selbstbewusst sein“ vertagt das Selbstbewusstsein auf einen viel späteren Zeitpunkt. „Werde sein“ wann ist das?

Unser Gehirn ist ausgefallen logisch, was die Zeiten betrifft: „Was du einmal sein willst, das bist du ja noch nicht. Wenn du es aber schon wärest, warum willst du es irgendwann einmal sein. So ein Unsinn mein Freund“.

**Regel 4: „Können hätte ich wollen müssen sollen“**

In dieser Regel geht es um sogenannte Hilfsverben. Auch diese können tückisch sein. Wenn Sie „Ich will jetzt gut aufschlagen“ oder „Ich will unbedingt gewinnen“ Ihrem Unterbewusstsein als Affirmation anbieten, wie wird Ihr Unterbewusstsein wohl darauf reagieren? Es hört deutlich das „Ich will...“ heraus. Es wird demnach dem WOLLEN eine größere Bedeutung bemessen, als dem ERREICHEN. Vom Erreichen war auch keine Rede!

Wenn Ihrem Gehirn ein „Wollen-Zustand“ vorgesetzt wird, dann strebt es genau diesen Zustand an: Das Wollen wird zum Ziel! Sie wollen, Sie wollen mehr und noch mehr und das bis zur Erschöpfung. Man ist in einer „Ich will – ich will – ich will“ – Schleife gefangen.

Mein Vorschlag für eine bessere Affirmation wäre: statt „Ich will jetzt gut aufschlagen“, sagen Sie „Ich habe immer genügend Sicherheit in meinen Aufschlägen“ oder statt „ich will unbedingt gewinnen“ sagen Sie „Ich spiele Punkt für Punkt“...

Lasse also Sätze, die mit:

* Ich versuche ...
* Ich beginne damit...
* Ich bemühe mich...
* Ich darf ...
* Ich sollte...
* Eigentlich...
* Ich glaube...
* Ich würde...

Benutzen Sie klare Ansagen, wie „Ich habe...“ und „Ich bin“.

Affirmationen lassen sich für alle Lebensbereiche anwenden: Persönlichkeit, Beruf, Beziehung, Erziehung, Kreativität, Finanzen, Familie, Bildung, Gesundheit, Stressabbau und natürlich für das sportliche Training und den Wettkampf.

**Fazit und Ausblick**

Die Arbeit an sich selbst, hat nichts mit einer Amputation zu tun. Nur alles Negative zu entfernen, ist zu kurz gegriffen. Die Arbeit an sich selbst ist vielmehr eine RUNDUMERNEUERUNG – ein Austausch von Weltbildern und Glaubenssätzen. Für eine hilfreiche Unterstützung zum Erlangen Ihrer Wünsche und Ziele gibt es ein spezielles **Programm**. Hierbei handelt es sich um ein**Hi Tech Verfahren**, durch das Sie auf mühelose Weise in eine absolute Tiefenentspannung gelangen. Bei dem Anhören der Klangsignale verlangsamt sich die Hirnaktivität auf eine Frequenz von 4 Hz. In diesem tranceartigen Zustand finden Sie deutlich leichter Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein. Es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, indem Sie für Affirmationen und durch Sie neu kreierte Glaubenssätze äußerst empfänglich sind. Bei dieser Gehirnfrequenz ruht der Verstand, wodurch etwaige Störfaktoren wie „Bewerten“ und „Beurteilen“ wegfallen. Ihre imaginativen Vorstellungen fühlen sich extrem realistisch und intensiv an. Das ist die beste und erfolgversprechendste Voraussetzung für Ihre Umprogrammierungen.

Falls Sie weitere Informationen und Unterstützungen hierzu wünschen, sprechen Sie mich einfach an:

Bane Bradonic

0151 1837 2452

bradonic@coachingacademy.de