

Gerhard Wagener's
Gedankenarchitektur

Wa(h)rnehmung



Wie das Loslassen
der subjektiven Wahrheit
unseren Gedanken
Flügel der Freiheit
bescheren kann

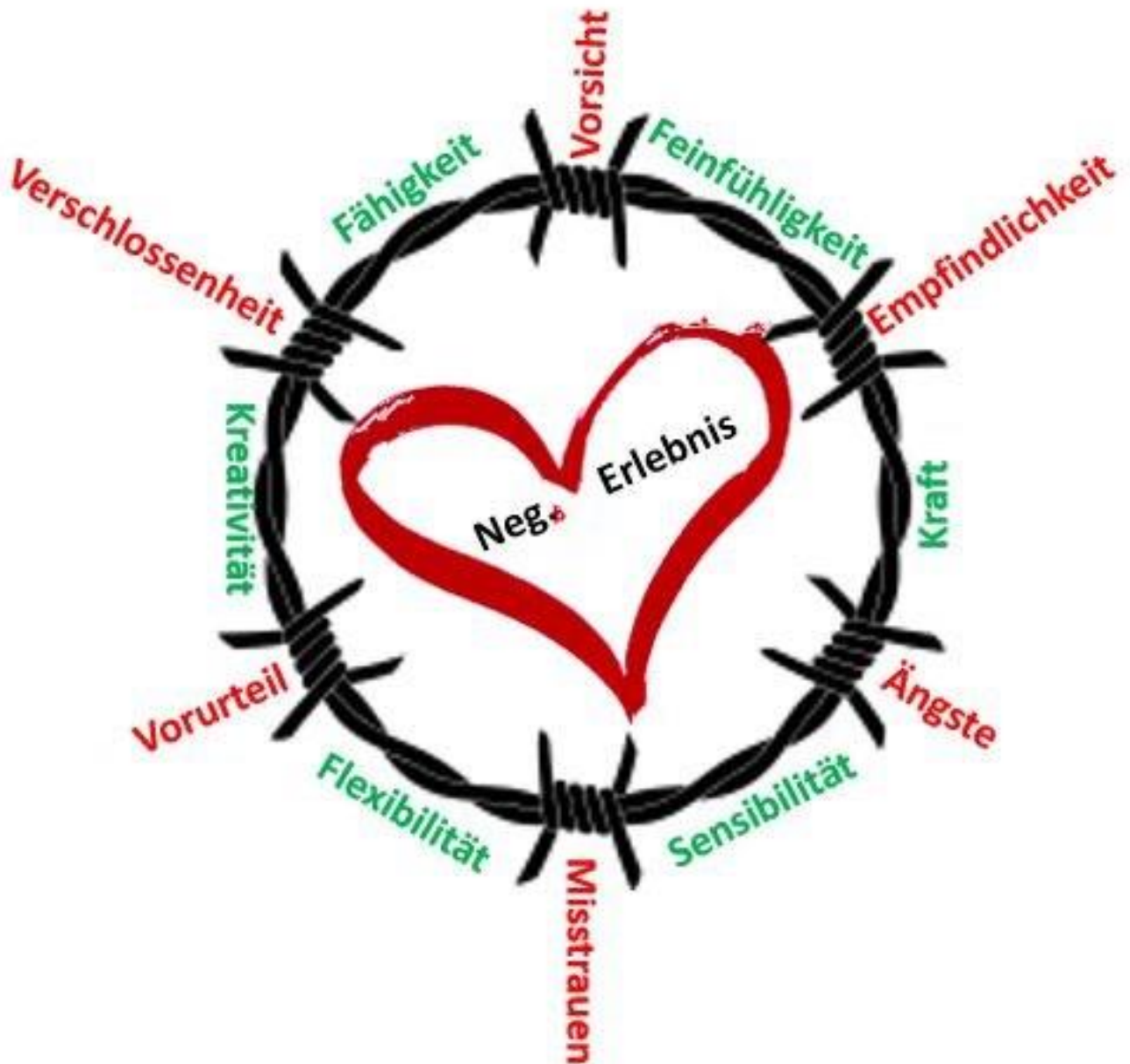
Realität

Realität ist die Summe
der eingehenden
Sinneseindrücke
unter Berücksichtigung
der vorhandenen neuronalen
Vernetzungen.

**Die Fähigkeit
etwas mit seinen Sinnen zu erkennen
und dies mit Einsatz seiner Erkenntnisse
insoweit zu verfälschen,
dass es zur eigenen Wahrheit wird.**

- **Shifting-Baseline** bezeichnet ein Phänomen verzerrter und eingeschränkter Wahrnehmung. Dabei kommt es zu Verschiebungen und Veränderungen der Referenzpunkte, die der menschlichen Wahrnehmung beim Bemessen von Veränderung dienen. Auf gut Deutsch wird Wahrnehmung insoweit verzerrt, dass diese zur aktuellen Situation kompatibel ist unter Berücksichtigung bestehender neuronaler Programme, welche die Vorbeurteilung eines Veränderungspotentials unter Abgleich homöostatischer (Gleichgewicht) Relevanzen neu abspeichert.
- Also gut, nennen wir es einfach eine komfortable Einbildung und Verdrängungspolitik unseres Gehirnes.
- Je öfter wir an ein vergangenes Ereignis denken, desto angepasster ist der relative Wahrheitsgehalt der Erinnerung.
- Dumm gelaufen ? Ganz und gar nicht !

Wahrheit unterliegt einem psychologischen Filter



Der Wahrnehmungsfiler entscheidet über Realität in Bezug auf die bewussten und unbewussten Entscheidungen in Folge eines Ereignisses unter Berücksichtigung erworbener Qualitäten.

Kopfbewohner

Kontrollleur:

... versucht Situationen und Beziehungen im Außen unter Kontrolle zu halten, kontrolliert auch andere Manager im inneren System und überprüft deren Funktionstüchtigkeit.

Perfektionist:

... ist überkorrekt, 150%ig, emotional distanziert, sachbezogen, sucht sich durch gute Organisation und Planung im Außen vor Fehlschlägen zu schützen, neigt zu zwanghaftem Grübeln, auch zu Zwangshandlungen.

Unauffälliger:

.... sucht durch Anpassung nicht in Erscheinung zu treten, und wenn, dann nur durch Wohlverhalten und Gefälligkeit, Verzicht auf Lebendigkeit und Spontaneität, da diese als gefährlich eingestuft werden.

Terrorist:

... übernimmt Verhaltensweisen des Misshandlers oder Missbrauchers, ist häufig sadistisch, sucht Macht auszuüben durch unangemessene und ungesteuerte Affekte und Handlungen.

Richter oder Staatsanwalt:

... überprüft Gedanken und Handlungen auf deren Richtigkeit, machen Schuldzuweisungen im Innen und Außen, hat rigide Grundüberzeugungen, ist be- und verurteilend, häufig als innere Stimme hörbar.

Erfolgreicher:

... häuft Reichtum an, den er jedoch nicht genießen kann, auch Anhäufung von akademischen Graden oder hohen Posten, bezieht sein Selbstwertgefühl aus Effizienz und hohen Leistungen.

Sorgender:

... opfert eigene Bedürfnisse in der Sorge um andere, kann es nicht gut aushalten, wenn andere sich mit eigenen Bedürfnissen abgrenzen, tadelt dies als selbstsüchtig.

Sorgenmacher:

... sucht unaufhörliche Gefahren und Risiken, die häufig einen realitätsgerechten Kern enthalten, jedoch als Katastrophen antizipiert werden, Grundgefühl von Beunruhigung und Angst vor Verlusten, Panikgefühle, dysfunktionale Kognitionen und Interpretationsgewohnheiten.



Kennst du Jemanden aus dem Bereich der Kopfbewohner ?

Jeder Mensch hat **gute Gedanken** und schlechte Gedanken.
Jeder Mensch hat **gute Taten** und schlechte Taten.
Jeder Mensch hat **gute und schlechte Zeiten**
in seiner Vergangenheit.
Jeder Mensch trägt in sich so etwas wie einen **guten Wolf**
und einen **bösen Wolf**.
Wer oder Was in uns Menschen behält die Oberhand ?
Welcher der beiden Wölfe wird gewinnen ?
**Es wird der wird gewinnen,
den wir füttern !**

• **Gedanken & Taten von:**

- Wertschätzung
- Mitgefühl
- Freiheit
- Ausgleich
- Liebe
- Toleranz
- Ehrlichkeit
- Menschlichkeit
- Fürsorge
- Friede
- Güte
- Demut
- Aufrichtigkeit



Gedanken & Taten von:

- Neid
- Misgunst
- Angst
- Kontrolle
- Gier
- Schuldzuweisung
- Habsucht
- Egomane
- Perfektionismus
- Vorurteile
- Lügen
- Arroganz
- Minderwertigkeit

Warum werden Menschen wie sie werden ?

Die Seele erzittert vor der Leere und sucht Kontakt um jeden Preis.

H. Söderberg

1. Wir wollen alle geliebt werden.

Werden wir nicht geliebt oder glauben wir, nicht geliebt zu werden, gerät das elementarste Grundbedürfnis in den Mangel. Niemand kann überleben, ohne zu spüren, dass „man“ eine Bedeutung hat, dass „man“ dazugehört, dass man beim Blick in die Augen unserer Eltern dieses Leuchten wahrnimmt, welches einem sagt: „ich bin geliebt und gewollt.“

2. Werden wir nicht geliebt, wollen wir bewundert werden.

Wenn der Glaube über das „geliebt sein“ ins wanken gerät, dann versuchen wir über Leistung das zu bekommen, von dem wir so sehr abhängig sind. Wir erlernen Dinge, die Anderen gefallen und ernten dafür Applaus. Nur zu gerne verwechseln wir den Beifall mit Liebe und versuchen immer besser zu werden, um immer mehr davon zu bekommen. Da Niemand perfekt ist, machen wir Fehler, werden krank und enttäuschen unsere Umwelt.

Aus dem Beifall wird Kritik.

3. Werden wir nicht bewundert, wollen wir gefürchtet werden.

Entweder wir warten dann in unserem Leistungsgefängnis, bis uns eine gnädige Erkrankung erlöst oder wir werden hart und gehen eine andere Art der sozialen Beziehung ein. Da wir gewohnt sind, Leistung zu erbringen, versklaven wir andere Menschen, indem wir diese nur noch nach Leistung beurteilen. In dieser Welt finden sich dann überwiegend Menschen, die regieren und Andere, die reagieren.

4. Werden wir nicht gefürchtet, wollen wir gehasst und missachtet werden.

Wir wollen ein Gefühl in unseren Mitmenschen auslösen, ganz gleich, um welches es sich dabei auch handeln mag.

So Mancher bemerkt, dass er jetzt wieder ganz am Anfang steht, dort wo die Suche begann, die Suche nach der Liebe.

Und der Ein – oder Andere beginnt ganz neu.

Das Gute im Schlechten sehen

- Alles ist polar, alles hat eine 2. Seite, wie Unten so Oben, wie Innen so Außen, wie im Großen so im Kleinen.
- In der Landwirtschaft macht man aus Mist Dünger und in der Homöopathie aus Gift Heilmittel.

Aber was soll Gutes sein in schlechten Ereignissen ?

- Jedem Fehltritt, jedem Trauma, jedem Misserfolg folgt die unbewusste Entwicklung interner Qualitäten.
- Wenn wir dieser Qualitäten bewusst werden und sie uns zu Nutze machen, waren Leid und Verzweiflung nicht sinnlos, auch wenn wir uns so manches lieber erspart hätten.
- Die Ereignisse sind geschehen und wenn wir den Blickwinkel nicht verändern, liegt der Fokus immer auf dem Leid und der Angst und nährt diese durch unsere Gedanken.
- Betrachten wir einmal aus dem Blickwinkel von **Byron Katie**.

Anleitung zu The Work

Willst du wirklich die Wahrheit wissen? Untersuche jede einzelne deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt.

Die vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die folgende Aussage angewendet werden können: „Man(n) sollte mich verstehen.“

1. **Ist das wahr?** Ist das wahr, dass man dich verstehen sollte? Höre in dich hinein und warte auf die Antwort deines inneren Ratgebers.
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** Kannst du letztlich wissen, was man verstehen und was man nicht verstehen sollte?
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Was geschieht, wenn du glaubst „man sollte mich verstehen“ und man tut es nicht? Empfindest du Wut, Stress oder Frustration? Wie behandelst du „man“? Wirfst du jenem einen vernichtenden Blick zu? Versuchst du ihn in irgend einer Weise zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen in dir an? Wie behandelst du dich selbst? Bringt dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in dich hinein.
4. **Wer wärest du ohne den Gedanken?** Schließe deine Augen. Stell dir vor, in „man’s“ Gegenwart zu sein. Nun stell dir vor, dass du „man“ nur für einen Augenblick ohne den Gedanken ansiehst: „Ich will, dass er mich versteht.“ Was siehst du? Wie wäre dein Leben ohne diesen Gedanken?

(Auszug aus dem Gesamtkonzept von The Work. Für mehr Information über diese wirkungsvolle Methode die geeignete Person kontaktieren oder Dr. Google fragen)

An das Steuerrad des Lebens setzen

Was hält uns eigentlich davon ab, konstruktiv zu denken, wenn wir ohnehin die ganze Zeit am denken sind ? Irgend etwas schlechtes ist in unserem Leben geschehen, wir haben unser Urteil darüber gebildet und die wiederkehrende Gedanken darüber vertiefen die negative Wahrheit immer noch mehr, solange, bis aus einem Graben eine Schlucht geworden ist, an deren Abgrund wir stehen und voller mieser Gefühle hinunter schauen.

Erlauben wir uns doch einmal so zu tun, also hätte dieses negativ Ereignis noch einen 2. Sinn.

Dazu eine kleine Episode.

Eine 40ig jährige Frau bricht sich im Skiurlaub das Bein. Sie kommt in die Klinik und lernt dort ihren zukünftigen Lebensgefährten kennen. Zufall ? Zufall ist das, was einem in Verbindung mit den aktuellen Gegebenheiten zufällt.

Verrückt ?

Wenn diese Frau nun den Unfall in Verbindung bringt mit der neuen Liebe, hat das ganze plötzlich einen Sinn, jenen den diese Frau dem Ereignis gegeben hat. So wird sie sich an dieses Ereignis positiv erinnern, auf jeden Fall solange, bis der Kerl im nächsten Skiurlaub auf Hasenjagd geht.

Summa summarum lohnt es sich bei jeder Situation auf die Rückseite der Medaille zu schauen, so wird das Leben deutlich reicher und sinnvoller.

Ach, Schönreden soll das sein ?

Und Schlechreden ist dann besser ?

Nein, besser ist es, sich selbst zu bereichern, Kreativität zu eröffnen, Gefühle zu verbessern und emotional umzuziehen heraus aus Jammertal hinein in´s Möglichkeiten Land.

Universum der Möglichkeiten

Ozean der Vergebung

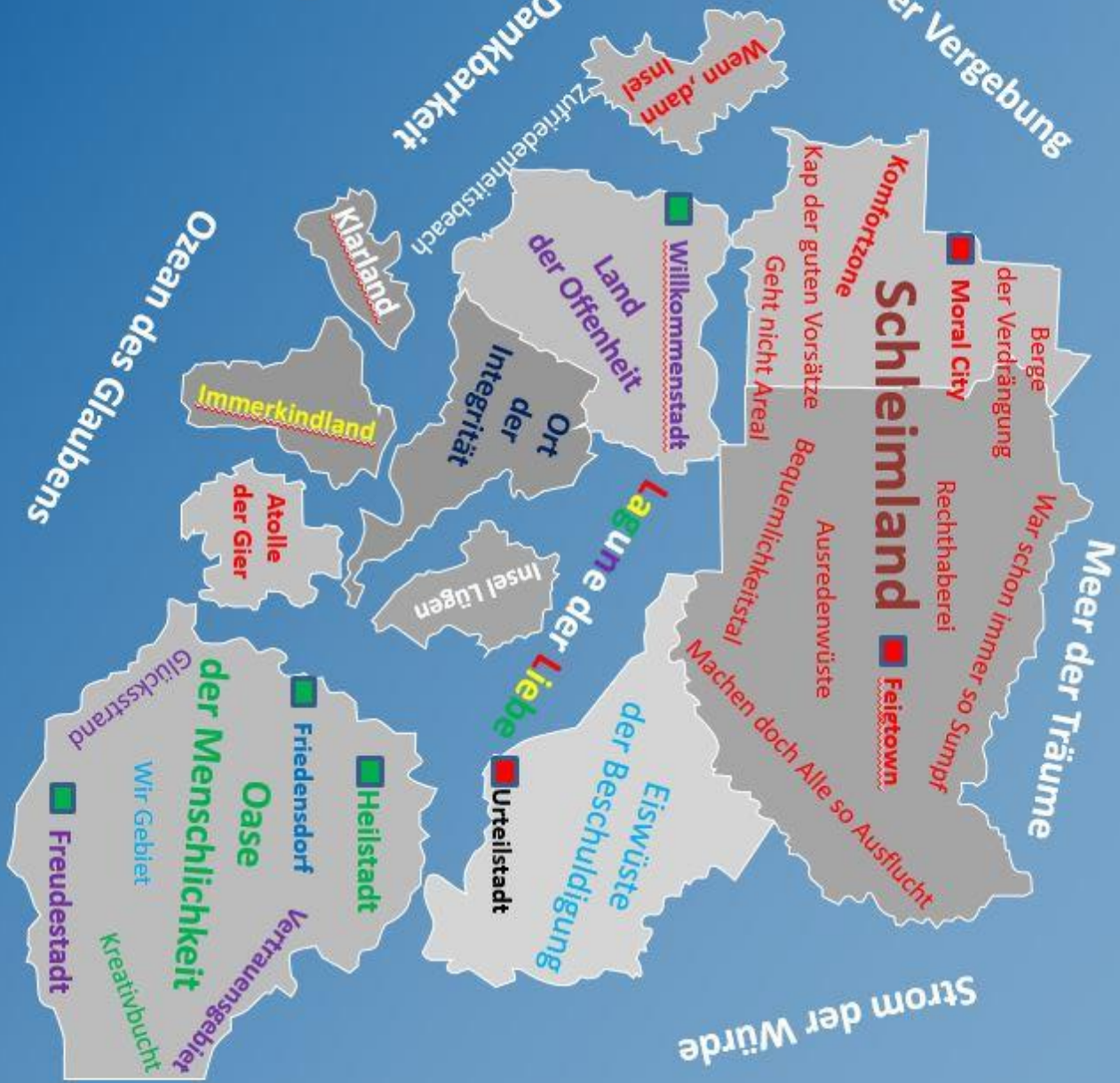
See der Dankbarkeit

Unsere Innen Welten

Ozean des Glaubens

Ränder der Realität

Meer der Sehnsucht



Hast du den Mut:

- dich zu blamieren
- Grenzen zu überschreiten
- Bewährtes in Frage zu stellen
- Schmerzen zu riskieren
- abgelehnt zu werden
- kritisiert zu werden
- Verantwortung zu übernehmen
- so kraftvoll zu sein wie ein Donnerschlag
- so sanft zu sein wie eine Liebesgeschichte
- Pessimisten auszumisten
- rebellisch zu sein gegen Freiheitstörer
- oder gar humorvoll selbst entscheidest ?

Bist du ein:

- Immerschongedankenwiederkäufer
- Norm(alo)?
- Kontrollfreak
- Meister im Extremcouching
- Komfortzonenjunkie
- Gewohnheitsavatar
- Sicherheitsfanatiker
- Keinetränevergießer
- Fehlervermeider
- Enttäuschungsverhinderer
- oder gar ein „spiritueller“ Dogmatiker ?

Was bleibt, wenn.....!

Vor einiger Zeit habe ich einen Satz gelesen.
Ich liebe dich nicht weil du schön bist,
du bist schön, weil ich dich liebe.

Dies gilt für Personen, Tiere, Pflanzen,
Dinge und uns selbst.

Damit ist auch gesagt, "liebe deinen Nächsten
(oder dein Nächstes) wie dich selbst".

Der Weg geht also über die Selbstliebe,
die dann die Liebe zum Anderen werden kann.
Eine große Aufgabe, sich so zu lieben, wie man ist.

Wer bin ich ohne meine Besitztümer,
meine Gesichtsdekoration,
meinen Berufsstatus,
meine Positionsmacht?

Was bleibt von mir, wenn mein Ich pur da steht?
Bin ich mir dann genug, liebe ich mich so, wie ich bin?

Das was du suchst,
bist du selbst.
Bist du zu sehr
mit der Suche beschäftigt,
kannst du das nicht sehen,
was du schon hast und bist.
Suchen trägt den Verstand
in die Zukunft,
doch das was du suchst
ist schon hier,
in diesem Moment.
Es ist im Sucher selbst
versteckt, in dir.

Die Magie der Handlung

Wir werden nicht gemessen an dem was wir tun möchten,
sondern an dem was wir tun.

Allein schon das Wort **Handlung**

gibt uns den eindeutigen Hinweis, um was es geht.

So lange sich unsere Wünsche und Träume ausschließlich im
Kopf abspielen

und wir daraus keine **Wirklichkeit gestalten**,
bleibt alles wie es ist oder die **Sehnsucht** nach dem Traum
wird so groß, dass wir daran **ertrauern**.

Wie **befreiend** kann es sein endlich zu tun,
zu tun, was die ganze Zeit die Gedanken kreisen lässt.

Es **selbst in die Hand** zu nehmen
mit dem ganzen Risiko zu scheitern
und der ganzen Aussicht auf Erfolg.

Es reicht nicht über etwas zu reden,
vom Reden allein ist noch nie ein Kind gezeugt,
ein Baum gepflanzt und ein Haus gebaut worden.

An den Früchten sollst du es erkennen, steht geschrieben.

Erst mit dem Tun entsteht der Anspruch mit zu entscheiden,
was geschehen soll. Da die Meisten nur reden,
aber keine Handlung erfolgt, ist es einfach für die „**Mächtigen**“
uns wie eine Schafherde vor sich her zu treiben.

Mächtig kommt von Macht, Macht kommt von machen.

Packen wir´s an, es gibt noch viel zu **tun**.

Gerhard Wagener
Heilpraktiker

Neuro.Log Bildungswerkstatt

Nollenstrasse 9

77723 Gengenbach

Telefon: 0172 – 45 46 700

Email: gerhard.wagener@t-online.de

[www. Gedankenarchitektur.com](http://www.Gedankenarchitektur.com)



Gib ALLES, nur nicht AUF